

essen & trinken

Kalt &
köstlich
KÜHLSCHRANK-
TORTE

FÜR GÄSTE
Einladung zum
französischen
Abend

PFIRSICHE
VON MINI-
TÖRTCHEN BIS
TIRAMISU

EXTRA:
DIE BESTEN
GRILLSAUEN

Frische Ideen für feine Salate

Mit Wildkräutern, Paprika, Pellkartoffeln oder Couscous – so genießen Sie den Sommer!

Pasta-Salat mit
Bohnen und
Hackbällchen –
herrlich
sommerlich!



4190766 004902 08



FÜR MEHR TIERWOHL

ECHT FAIRE HALTUNG

K-WERTSCHÄTZE

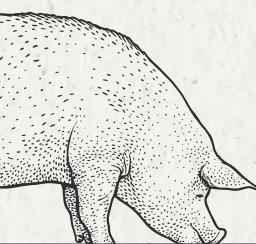
FAIR VOM STALL BIS IN DAS REGAL.

Echt faire Haltung: mit unserer neuen Eigenmarke K-Wertschätzte setzen wir uns für eine artgerechtere Tierhaltung ein. Für die Schweine, Hühner und Kühe auf unseren Höfen bedeutet das mehr Platz, mehr Auslauf, Futter ohne Gentechnik – und eine rundum faire Haltung.

K-Wertschätzte setzt dabei auf die Zertifizierungen anerkannter Tierwohlsiegel und garantiert so einen verantwortungsvollen Umgang.

Diese Wertschätzung teilen wir auch mit unseren Kunden, denen wir stets beste Qualität zu fairen Preisen bieten.

JETZT
NEU



Anerkannte Tierwohlsiegel

Beste Qualität

Artgerechtere Tierhaltung

Mehr Informationen unter
kaufland.de/k-wertschaetze



Machen
macht
den
Unterschied.



Kaufland

*Mein
Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 58"*



Liebe Leserin, lieber Leser,

der größte Unterschied zwischen einem Abend, an dem man seine Gäste in der Küche bekocht und das Essen im Wohnzimmer serviert oder das Essen am Grill zubereitet und auf der Terrasse serviert, ist das Geschlecht der Zuschauer.

Während sich bei Abenden drinnen allenfalls mal eine Freundin in der Küche verirrt, in die Töpfe schaut, von eigenen Kocherfahrungen erzählt und fragt, ob sie helfen kann, tummeln sich beim Grillen grundsätzlich fast alle Männer rund ums Feuer. Die haben dann ein Glas Wein in der Hand, und egal, ob sie etwas vom Kochen und Grillen verstehen oder nicht, sie wissen das meiste besser.

Ich mag das sehr. Das Zusammensein, die Fachsimpelei, das Verbindende.
Vielleicht ist der Grill die Feuerstelle der Gegenwart.

Für solche Sommerabende am Grill haben wir Rezepte entwickelt, etwa das Secreto Ibérico mit Paprika-Chutney (Seite 59) oder unsere fantastischen Saucen (Seite 94). Und die besten Grilltipps aller Zeiten finden Sie auf Seite 100.

Schauen Sie schon mal nach Ihren Holzkohlevorräten –
dabei gibt es einiges zu beachten (Seite 26)!

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



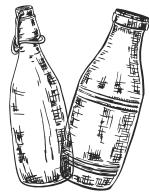
Neu

SOMMER-EDITION

Huhn vom Blech, Bloody-Mary-Pasta, Salate, kalte Suppen und Streetfood aus aller Welt – die besten Rezepte für die schönste Zeit des Jahres haben wir Ihnen in unserem neuen SPEZIAL zusammengestellt. Freuen Sie sich auf 86 frische Ideen.

Jetzt für 8,50 Euro im Handel

INHALT



94

Die Supersaucen
Heidelbeer-Pfeffer oder Tomate-Kaffee – würzige Sidekicks fürs BBQ

36

Frisch kombiniert: neue wunderbare Sommersalate



ESSEN

12 Guten Morgen

Frühstück auf Finnisch – mit einem Flammelachs-Bagel

20 Top 5

Ein Produkt, fünf köstliche Möglichkeiten: Halloumi

36 Sommersalate

Tomate mit Sardinen, Couscous mit Fenchel oder Wildkräuter mit Krabben – unsere frischen Kombinationen sind die Highlights der Saison

54 Kurzgebratenes

Schnell gegart und raffiniert zugleich: von Kalbskotelett bis Pfeffer-Rumpsteak – feine Beilagen inklusive

62 Die schnelle Woche

Für Abwechslung in der Alltagsküche ist diese Rubrik gedacht: sieben Vorschläge für eine leckere Woche

72 Serie: Rezepte fürs Leben

Ein Pastagericht seines Onkels hat es Sterne-Koch Maximilian Lorenz angetan. Wie er es kocht und warum

76 Vegetarisch

Nichts ist, wie es scheint: vier Überraschungen aus der Gemüseküche – mit Linsen, Rettich und Sesam-Kirschen

94 Grillsaucen

Jede Menge Würzkraft für Ihr Grillgut – etwa rote Bohnen mit Bharat oder Tomate mit Kaffee. Genial!

104 Menü des Monats

Ratatouille-Tarte, Bouillabaisse mit Fenchel-Aioli und Crémét mit Nektarinenkompott – drei französische Gänge

110 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche steht diesmal die Königskrabbe im Mittelpunkt

128 Kuchen und Desserts mit Pfirsich

Zu Sesameis, auf Mini-Törtchen oder im Tiramisu – vier Rezepte mit der saftigen Frucht

138 Serie: Kuchen des Monats

Ohne Backen: Lavendel-Creme-Torte mit Bröselboden

146 Das letzte Gericht

Butterhuhn mit Waffeln – Remake eines US-Klassikers

TRINKEN

- 28 Gemixt**
So erfrischend: Espresso Granita
- 30 Getroffen**
Drei Kombucha-Brauer aus Berlin
- 32 Getrunken**
Bens Flaschen des Monats
- 70 »e&t«-Weinpaket**
Passend zur Grillsaison: vier Empfehlungen aus Übersee



114 Nah am Wasser:
die besten Adressen
in Kopenhagen



54

Raffiniert gewürzt: Secreto Ibérico mit Paprika-Chutney



128
Fein gemacht: süße Sachen mit Pfirsich

Fotos: Christian Kerber, Tobias Pankrath / Blueberry Food Studios; Illustration: iStockphoto

ENTDECKEN

- 8 Saison**
Diesen Monat freuen wir uns auf Blumenkohl und Heidelbeeren
- 14 Magazin**
Königskrabben, Gebäck und lauter hübsche Sachen
- 22 Was machen Sie denn da?**
Ein Messerschmied erzählt
- 24 Die grüne Seite**
Wie man altes Speisefett richtig entsorgt und warum man es sammeln sollte
- 26 Der kleine Unterschied**
Holzkohle oder Maispindeln – was ökologisch sinnvoller ist
- 34 Kolumnen**
Doris Dörrie über eine ganz besondere Tischdecke und das Ende der Pandemie

Reportage

Zu Besuch in einer bayerischen Fischzucht. Plus: drei Rezepte

- 100 Grillen**
Zehn Profi-Tipps

- 114 Kopenhagen**
Feinste Fischküche oder süße Kleinigkeiten – unsere Lieblingsadressen

IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
6 Vorgeschmack
113 Hausmitteilung
136 Unsere Leserseite
142 Impressum
143 Vorschau
144 Rezeptverzeichnis

DREI VON UNS

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

Tom Pingel

Verrät sein Geheimrezept

Beim Entwickeln der Rezepte für unsere Grillsaucen erinnerte sich unser Foodstylist an seine „Secret-Pommessauce“, die der gelernte Koch gern auf Partys serviert und die immer wieder für Begeisterung sorgt. Nun lüftet er ihr Geheimnis: Das Rezept für den Ketchup-Ersatz mit Bohne finden Sie auf » **Seite 97** »

1



Danke!

Doris Dörrie

Geht ins Freibad

Unsere Kolumnistin verabschiedet sich in eine dreimonatige Pause – aus gutem Grund: Sie dreht einen neuen Film. „Freibad“ heißt er und soll im Herbst 2022 in die Kinos kommen. Diesen Monat schreibt sie übers Sticken » **Seite 34** »

2



Brigitte Jurczyk

Streift durch Wald und Flur

Als Foodjournalistin reist die Hamburgerin oft in ferne Länder. Doch selten fühlt sie sich so naturverbunden wie bei den Fischteichen im bayerischen Fuchstal. Warum ein lichter Wald für die Wasserqualität entscheidend ist und wo Fische sich wohl fühlen, erzählt sie ab » **Seite 86** »

3

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.

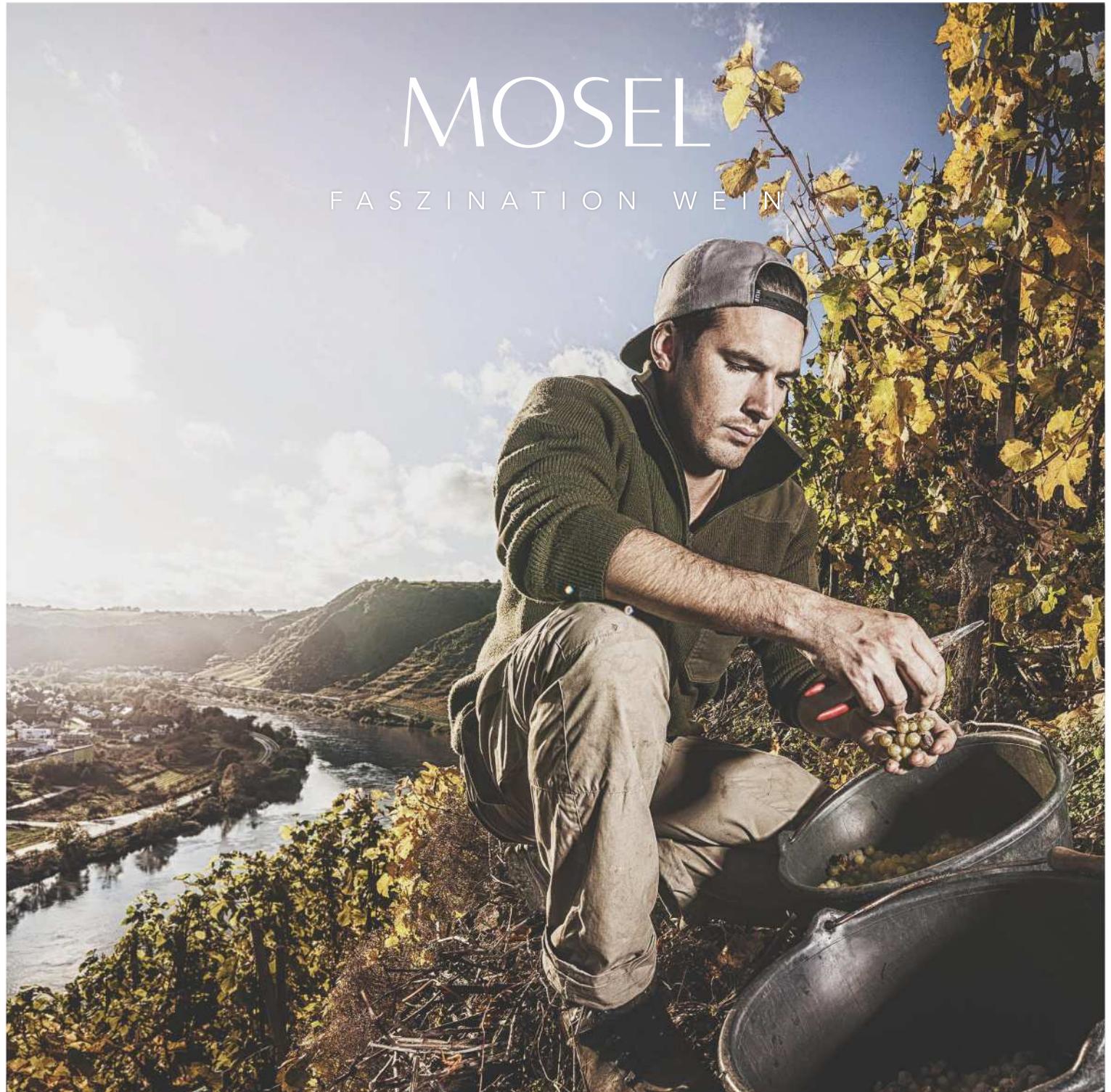
Für uns ist es selbstverständlich, dass wir bei lokalen Produzenten kaufen. Wir verarbeiten Fleisch aus artgerechter Tierhaltung, verwenden Bio-Eier und Bio-Milchprodukte und servieren Fisch aus nachhaltiger Fischerei.

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 Veganer. Manches ist schnell gemacht, anderes aufwendiger – das Wichtigste ist für uns immer der Genuss. Versprochen!

MOSEL

FASZINATION WEIN



WEIN VON HELDEN

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



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**







Gefeiert

Blumenkohl

Vom traurigen Röschen im verkochten Eintopf zum Superstar der Gemüseküche: Die Renaissance des guten alten Blumenkohls verlief in den letzten Jahren kometenhaft. Vegetarier marinieren und grillen ihn in dicken Scheiben als Steak, von Low-Carb-Enthusiasten wird er beherzt zum Reis-Ersatz geschreddert, und Yotam Ottolenghi wirft ihn gleich im Ganzen samt Blattwerk stundenlang in den Backofen, um ihn – mithilfe von reichlich Butter – zur Vollendung zu rösten. An unserer Interpretation **auf Seite 50** würde der israelisch-britische Starkoch sicher auch Gefallen finden, kommen für die Blumenkohl-Pickles im Couscous-Salat doch reichlich Safran und Chili zum Einsatz. Und das Beste: Bei aller geschmacklichen Qualität ist der Kohl noch immer so gesund wie in seiner freudlosen Vergangenheit. Ein Glück!





Gefärbt

Heidelbeeren

Wir machen keinen Hehl daraus, dass die kleine Waldheidelbeere bei uns höher im Kurs steht als die pralle Kulturheidelbeere. Allein, dass sie sich nicht sammeln lässt, ohne ein leuchtendes Violett auf unseren Händen zu hinterlassen, verleiht der wild wachsenden Beere einen gewissen Charme – vom deutlich intensiveren Aroma ganz zu schweigen. Von Juli bis Spätsommer findet man sie wieder auf den feuchten Böden lichter Waldstücke. Doch auch die Kulturheidelbeere verdient eine Ehrenrettung: Ihr Innenleben mag etwas blasser daherkommen, dafür ist sie weniger mühsam zu beschaffen und bringt noch immer reichlich Vitamine, Frucht und Farbe in Smoothies, Pancakes und Blechkuchen. Egal welche Sorte Sie für unsere Blaubeer-Pfeffer-Grillsauce **auf Seite 97** verwenden – sie wird jeden Ketchup in den Schatten stellen.

GUTEN MORGEN!

... und zum zweiten Frühstück einen „Finn-Burger“: Flammlachs mit frischer Meerrettichcreme im Bagel-Brötchen mit Käsekruste



Fish 'n' Roll: rauchiger Lachs nach finnischem Vorbild mit Gurke, Zwiebel und überbackenem Bagel-Deckel



Flammlachs-Bagel

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 50 g Bergkäse
- 2 Bagel-Brötchen
- 1 kleine rote Zwiebel (40 g)
- 1 Gewürzgurke
- 1 El Honig
- 1 El Weißweinessig
- 20 g Frisée-Salat
- 2 Stiele Dill
- 1 El Sahnemeerrettich
- 1 El Crème fraîche
- 200 g Flammlachs (z.B. Rewe)

1. Käse in 2 mm dünne Scheiben schneiden, die Oberseite der Bagel-Brötchen damit belegen. Käse-Bagels im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von oben 8 Minuten backen.

2. Inzwischen Zwiebel und Gewürzgurke in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Honig und Essig mischen. Frisée-Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Salat mit Zwiebel und Gurke mischen.

3. Vom Dill die Spitzten abzupfen und 1 El beiseitestellen, restlichen Dill fein schneiden. Meerrettich, Crème fraîche und fein geschnittenen Dill verrühren. Vom Flammlachs die Haut entfernen, Lachs grob zerzupfen und vorsichtig unter die Meerrettichcreme heben.

4. Bagel-Brötchen aufschneiden. Mit Flammlachs-Meerrettichcreme-Mischung und Frisée-Mischung belegen. Mit restlichen Dillspitzen bestreuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

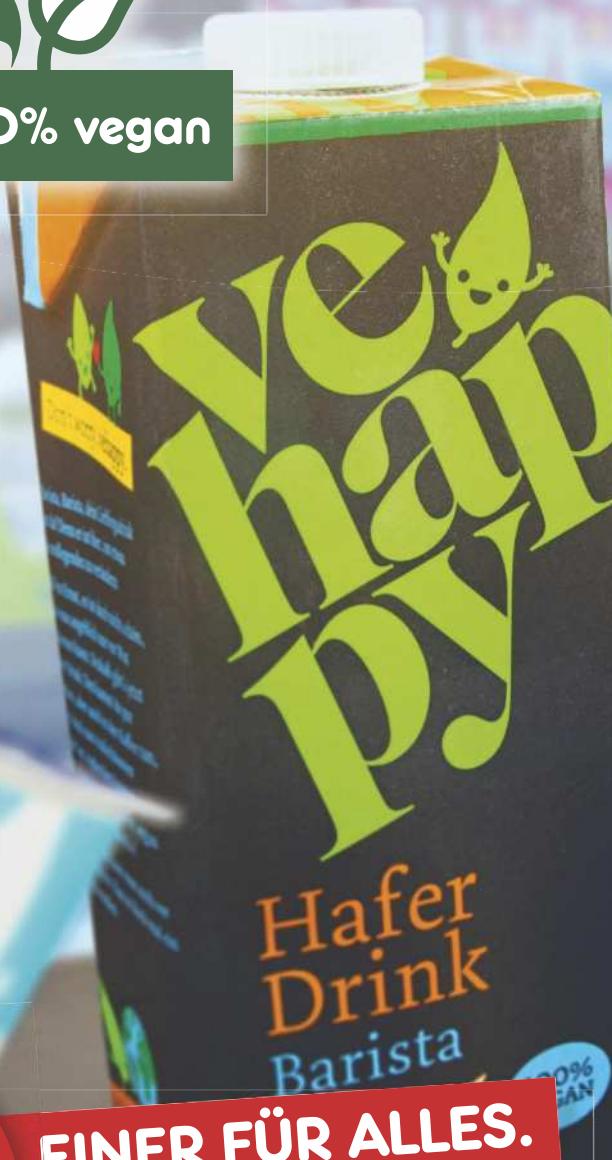
PRO PORTION 39 g E, 31 g F, 48 g KH = 649 kcal (2719 kJ)

DER ORT, DER EINE EIGENE MARKE FÜR VEGANE ALTERNATIVEN

HAT.



100% vegan



bis zu
350
vegetarische und
vegane Artikel

EINER FÜR ALLES.
ALLES FÜR GÜNSTIG.

netto-online.de/fakten

Netto
Marken-Discount



Konditormeisterin Lea Zapf hat mit dem „Luftikus“ eine eigene Kategorie geschaffen

LEA ZAPF

– HINGEHEN Im Juni 2020 konnte sich Lea Zapf, Ur-münchnerin und Konditormeisterin, ihren Traum vom eigenen „Standl“ am Viktualienmarkt erfüllen und überzeugt seitdem immer mehr Marktschwärmer mit hochklassigen, lässig präsentierten Spezialitäten aus der Pâtisserie.

– ENTDECKEN Die eigens kreierte Gebäck-Kategorie „Luftikus“, eine französisch angehauchte Abwandlung des Windbeutels: eine Brandteighülle mit knuspriger Craqueline-Haube und verschiedenen Toppings, gefüllt mit reichhaltigen Cremes.

– MITNEHMEN Luftikusse mit Zitrone-Minze, Pistazie oder Salzkaramell; flambierter Käsekuchen, Quinoa-Schokoladentarte mit Knallbrause, Erdbeer-Cookies, selbst gemachte Limonaden und Eistees.

Viktualienmarkt, Abt. III Stand 20/21, 80331 München
Tel. 089/24 21 76 05, www.leazapf.de



EINHEIZEN

EIN SCHARFER BASTARD

Heiße Ware aus Norditalien:
Das Start-up Peperoncino Trentino brennt für alles, was man mit Chili anstellen kann. Vier Sorten stecken allein im Chili-Senf „Mostarda Bastarda“, der sowohl zu Ricotta als auch zu kaltem Braten eine gute Figur macht. Ca. 10 Euro, über www.mair-mair.com



3 FRAGEN AN...

Tim Eisel und Tim Langeheine,
Geschäftsführer von
68° Noord King Crabs

King Crabs werden auch Königs-krabben, Kamtschatka- oder Monster-krabben genannt – wie kommt man auf die Idee, damit zu handeln?

Wir sind seit fast 40 Jahren befreundet und seit unserer Kindheit lieben wir Fisch und Meeresfrüchte. Am liebsten selbst geangelt. Wir haben uns oft gefragt, welche Meeresfrüchte man heute noch mit Genuss und gutem Gewissen essen kann, und haben die Antwort gefunden: die Königskrabbe aus der Barentsee.

Was ist das Besondere an euren King Crabs? Es gibt ja mehrere Anbieter.

Wir beziehen unsere Krabben direkt von den Erzeugern, und jede einzelne Lieferung wird von einem unabhängigen Labor überprüft. Wir selektieren von Hand, sodass jeder Kunde nur erstklassige Ware ohne Bruch bekommt. Die Krabben kann man über unseren Online-Shop www.68noord.de beziehen, im Norden auch bei einigen Rewe-, Edeka- und Wochenmärkten.

Wir haben die Königskrabbe auf dem „Besonderen Teller“ (Seite 110). Wie mögt ihr King Crabs denn am liebsten?

Ganz pur, gegrillt mit Butter, Zitrone, Knoblauch, Rosmarin-Dip, einem kleinen Salat und etwas Baguette.





Grillen, chillen, Wein gewinnen!

Ob zur Grillparty (die besten Tipps dafür auf Seite 100) oder einfach zum Tagesausklang auf der Terrasse – die sonnenverwöhnten Tropfen von der badischen Weinstraße sind herrliche Sommerweine. Mit etwas Glück können Sie jetzt ein Paket gewinnen: „Badischer Wein“ verlost 10 Burgunder-Weinpakete, mit je 2 Flaschen Weiß-, Grau- und Spätburgunder – inklusive praktischer Kühlertasche (Wert je Paket: 50 Euro). Mitmachen unter www.esSEN-und-trinkEN.de/badischerwein

NASCHEN

(NICHT) NUR FÜR ERWACHSENE

Es ist ja leider so, dass nur selten ein kühler Drink zur Stelle ist, wenn man gerade einen braucht. Hier kommt die Cocktail-Edition des Weingummi-Herstellers Wally and Whiz gelegen, da sie bequem in jede Tasche passt. Und weil die kleinen Würfel ohne Alkohol in die Tüte kommen, darf auch bei heißen Temperaturen beherzt zugegriffen werden. Besonders empfohlen sei der Holunderblüten-Mojito. 7,80 Euro, über www.wallyandwhiz.com



WÜRZEN

GÖTTLICHER STAUB

Erfunden hat den „Magic Dust“ Mike Mills, viermaliger Grillweltmeister der BBQ-Meisterschaften in Memphis. Die Bio-Gewürzmischung Magic Montana mit Paprika, Knoblauch, Senf, Kreuzkümmel und Kokoszucker wird ohne Zugabe von Öl verwendet und verleiht vor allem Schwein und Geflügel ein rundes, würziges Aroma. Fleisch am besten einige Stunden vor dem Grillen damit einreiben. Magic Montana, on Soul&Spice, 80 g, 7,60 Euro, www.soul-spice.com



DEUTSCHES KALBFLEISCH

**NICHT IRGENDWAS,
NICHT VON IRGENDWO.**

Sie grillen gerne? Ihnen ist aber auch wichtig, was auf den Grill kommt? Dann wird es jetzt Zeit für Deutsches Kalbfleisch. Verwöhnen Sie sich und Ihre Gäste mit dem einzigartig zarten Geschmack und vertrauen Sie auf die kontrollierte Qualität aus Deutschland – von der Herkunft bis zur Verarbeitung. So grillt man heute!

rezepte.deutsches-kalbfleisch.de



LECKERE REZEPTE
FINDEN SIE IN UNSERER
ONLINE-DATENBANK!



Abtauchen, träumen

Ein Schwarm Fische zieht vorbei, Kugelfische und Kraken zeigen ihre bizarre Schönheit, ganz nah. Die traumhaften Motive aus den Tiefen des Ozeans kann man nicht nur sehen, sondern mit den Fingerspitzen ertasten. Innen sind die Becher und Bowls aus mattiertem Porzellan mit einer zarten, dezent türkis schimmernden Seladon-Glasur versehen, was die Unterwasser-Illusion perfekt macht. Touché – La Mer, von Fürstenberg, Becher ab 45 Euro, Bowl 125 Euro, www.fuerstenberg-porzellan.com

VINTAGE-CHARME

TÖPFCHEN & DECKELCHEN

Die verspielten Glasbehälter mit ihren unpassenden-passenden Porzellandeckeln schmücken als feine Zuckerdosen jeden Kaffeetisch. Man kann sie sich aber auch gut auf einer 20er-Jahre-Frisierkommode vorstellen, wo sie den abends abgelegten Perlenschmuck der Dame des Hauses hüten. Die „FancyDosen“ sind von der Künstlerin Karina Wendt handgefertigte Unikate mit alten Porzellandekeln, ab ca. 150 Euro, www.karina-wendt.de



ICH SEHE WAS ...

LEO, DER LICHTPILZ

Er heißt „Svamp“, ist 25 cm klein mit Hut und spendet in drei Stufen dimmbares, indirektes LED-Licht. Der kleine Kunststoffkerl mit verstellbarem Schirm und bis zu 24 Stunden Akkukraft ist drinnen wie draußen kabellos einsetzbar. Ca. 110 Euro. www.sompex.de



DINNER MIT ANLEITUNG

KOCHEN WIE CARMUSHKA

Endlich wieder Freunde zum Essen einladen! Die Be-my-guest-Dinnerbox soll den perfekten Abend draus machen. Sie enthält 12 hübsche Gimmicks inklusive Rezeptheft, DIY-Tischdeko-Anleitung und Konversationskärtchen und ist inspiriert vom „Perfekten Dinner“ auf VOX, bei dem jüngst Carmushka, Michi von Want, Louis Darcis und zwei weitere prominente Influencer für- bzw. gegeneinander kochten. Ca. 42 Euro. www.trulytime.de

FANTASIA

FABELHAFTE WELTEN

Mit dem Motiv dieses Tellers bleiben wir optisch in der Unterwasserwelt. Doch die Serie „La Tavola Scomposta“ zeigt auch Blumen, Vögel, Früchte, Sterne, Tiergestalten aller Art. Märchenhaft und italienisch verspielt. Das hübsche Chaos wurde inszeniert von Bitossi Home mit dem Mailänder Design-Store Funky Table. La Tavola Scomposta, Teller mit Fischmotiv, 28,70 Euro, z.B. über www.amara.com



BODENHAFTUNG

VERBLÜFFEND STIELLOS

Man muss kein Whiskytrinker sein, um die gläsernen Weinbecher von Riedel gern zur Hand zu nehmen. Die stiellosen Kelche aus spülmaschinenfestem Kristallglas liegen angenehm geschwungen zwischen Daumen und Zeigefinger und sind sortenspezifisch dimensioniert, damit Cabernet Sauvignon, Pinot Noir oder Riesling sich optimal entfalten. Und Cocktails können sie auch. „Stemless Wings“, 2er-Set, 23 Euro. www.riedel.com

DECKEN SIE EINFACH + SCHNELL IHREN MAGNESIUM-BEDARF!

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



BIO-AKTIVE
MAGNESIUM
IONEN



Auch mit Zitronengeschmack erhältlich

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

BIOLECTRA® MAGNESIUM. QUALITÄT AUS DER APOTHEKE.

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

Mehr Energie!



SCHWUNG STATT SCHLAPP

RAN ANS WORKOUT

Möchten Sie auch gerade ein paar Pandemie-Pfund loswerden? Das klappt am besten mit gesunder, fettarmer Kost und ein paar Extra-Einheiten Workout. Für mehr Ausdauer, bessere Regeneration und weniger Heiß-hunger-Attacken sorgt eine speziell für Frauen entwickelte Nahrungsergänzung mit Magnesium, Eiweiß, Enzymen, Antioxidantien. XbyX Lass locker, 125 g, 19,90 Euro, www.xbyx.de

Abwarten und Mate trinken

Mate ist vielen nur in Form eines Brausegetränks bekannt. Die Ursprungspflanze hat jedoch auch einiges zu bieten

Die belebende Wirkung der Mate-pflanze machten sich schon die südamerikanischen Ureinwohner zunutze. Noch heute gehört Matee, der herbe Aufguss aus den Blättern eines Stechpalmengewächses, fest zur südamerikanischen Kultur. Viele positive Gesundheitseffekte werden ihm nachgesagt – nicht alle sind belegt. Dass Mate durch Koffein belebt, ist allerdings umstritten. Weitere Inhaltsstoffe wie Polyphenole und Vitamine sollen sogar den Alterungsprozess hemmen. Darauf einen Mattee!



FRUCHTKRAFT VORAUS

TRINKT MEHR EISEN

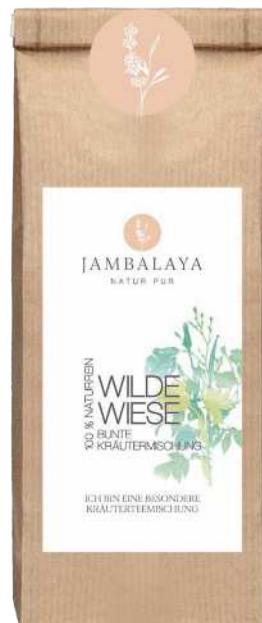
Dass Spinat viel Eisen enthält, gehört längst zu den „Fake News“. Schade eigentlich. Gerade jetzt, wo viele ihren Fleischkonsum reduzieren, ist pflanzliches Eisen gefragt. Fehlt es, geht uns schnell die Puste aus. Frauen brauchen 15 mg täglich, Männer 10 mg. Außer in Fleisch stecken größere Mengen in Haferflocken, Aprikosen, Rote Bete. Ganz einfach lässt sich der tägliche Bedarf mit „Rabenhorst Wohlfühl-Saft mit Eisen“ decken. 750 ml, ca. 4 Euro, in Reformhäusern



KRÄUTERPARTY

BLUMIGE TASSE

Eine wilde Wiese, wie aus dem Naturkunde-Bilderbuch, nur halt getrocknet und eingetütet: Der Sommer-Kräutertee schmeckt angenehm, und sein natürlicher Mix aus Brennnessel, Buchweizenkraut, Ringelblume, Schafgarbe, Stiefmütterchen und Sanddorn bringt heimische Kräuterheilkraft in die Tasse: Er entsäuft, entwässert, fördert die Zellregeneration und kurbelt die Mikrozirkulation an. Ergebnis: Mehr Energie für jeden Tag. Wilde Wiese, von Jambalaya, 50 g, 8 Euro, www.jambalaya.de



ALGE SCHLÄGT FISCH

GUT GEÖLT

Geht es um Magen-Darm-Gesundheit und Energiestoffwechsel, ist die Quark-Öl-Kur der Fettforscherin Dr. Johanna Budwig (1908–2003) legendär. Neben dem Klassiker Leinöl hat „Dr. Budwig“ ein Algenöl im Programm, das hochdosierte Omega-3-Fettsäuren, sonst aus fettreichen Seefischen gewonnen, in pflanzlicher Form zur Verfügung stellt. 100 ml, 34,95 Euro, www.dr-johanna-budwig.de





zzzzz...

SPRING, SCHÄFCHEN!

Guter Schlaf ist nicht nur sehr angenehm, sondern auch essenziell, damit Gehirn, Muskeln, Immunsystem und Haut regenerieren können. Davon können viele, die unter Ein- und Durchschlafstörungen leiden nur träumen. Um besser abzuschalten und erholsamer zu schlafen, hat sich hochwertiges CBD-Öl bewährt. Neben Hanfextrakt enthält „Vaay Hanf Sleep Spray Plus“ Melatonin und Vitamin B6, um den Effekt zu verstärken. 30 ml, ca. 35 Euro, z.B. bei Douglas oder www.VAAY.com



FRÜHSTÜCK IST FERTIG

MORGENS LIEBER HEISS

Es macht einen Unterschied, ob man Frühstücksflocken kalt als Müsli genießt oder heiß als Porridge. Wenn man das Gefühl hat, etwas mehr Energie gebrauchen zu können, sollte man auf die heiße Variante setzen. Dafür benötigt der Körper weniger Verdauungsenergie, weil die Nahrung durchs Kochen schon aufgeschlossen ist. Diesen Energieüberschuss nutzt man dann, um Sport zu treiben, oder konzentriert und kreativ zu arbeiten – nur zum Beispiel. Die Porridge-Mischungen von 3bears schmecken heiß und kalt. Mehrere Sorten, 400 g, 4,95 Euro, www.3bears.de

ANZEIGE



**WORUM KÜMMERN
SIE SICH ZUERST,
IHRE WUNDEN
ODER IHREN
GARTEN?**

„MIT ZUNEHMENDEM
ALTER WIRD DIE
HAUT ANFÄLLIGER
FÜR INFektIONEN.“¹



Für Monika ist ihr Rosengarten ihr ein und alles. Sie verbringt dort Stunden und kümmert sich liebevoll um jede Blüte und Knospe. Doch wenn es um ihre eigene Haut geht, zuckt sie bei Kratzern und Schrammen nur gelassen mit den Schultern, anstatt sie mit einem geeigneten Produkt zur Wunddesinfektion zu behandeln.

BETAISODONA® FÜR WEITERMACHER

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass unsere Abwehrkräfte mit zunehmendem Alter abnehmen und daher das Risiko für Wundinfektionen steigt.² Höchste Zeit für Monika, sich um ihre Wunden genauso gut zu kümmern, wie um ihren geliebten Garten.

BETAISODONA® bekämpft 99,9% der relevanten Keime* mit sofortigem Wirkeintritt und schützt so vor Infektionen, ganz ohne Brennen. Ihre Haut ist wertvoller, als Sie denken.

1. SKIN INTEGRITY FOCUS Published November 2015 © Skin Integrity Focus 2015 Authors: Janice Bianchi MSc, BSC, RGN, RMN, PGCE Barbara Page MBE, RGN BN, DipN, ENB25 Sheila Robertson RGN 2. Brubaker AL, Rendon JL, Ramirezi L, Choudhry MA, Kovacs EJ. Reduced neutrophil chemotaxis and infiltration contributes to delayed resolution of cutaneous wound infection with advanced age. J Immunol. 2013 Feb 15;190(4):1746-57. *Humanpathogene Erreger (u. a. *Staphylococcus aureus*, *MRSA*, *Streptococcus pyogenes*, *Candida albicans*)

Betaisodona® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml. Wirkstoff: Povidon-Iod. **Salbe Anwendungsgebiete:** Betaisodona® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betaisodona® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z. B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. **Lösung Anwendungsgebiete:** Betaisodona® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. Betaisodona® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptik der Schleimhaut wie z. B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. Betaisodona® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufzubewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main 07-20

Ist ja zum Quietschen!

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **73. FOLGE: HALLOUMI**



Gebratener Kräuter-Halloumi

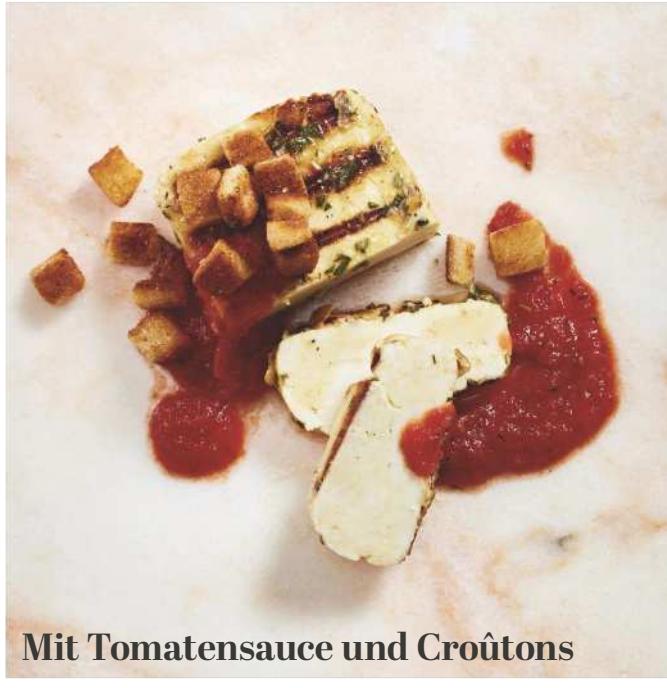
GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

Von **2 Zweigen Rosmarin** die Nadeln abzupfen und fein schneiden. Von **3 Stielen Thymian** und **1 Stiel Bohnenkraut** die Blätter abzupfen und fein schneiden. **1 Knoblauchzehe** pressen und mit **1 TL mittelscharfem Senf**, **2 TL Weißweinessig**, **1 EL Ahornsirup**, **4 EL Olivenöl**, **1 Prise Salz** und **Pfeffer** verrühren. Kräuter unterrühren. **2 Halloumi-Käse** (à ca. 200 g) abtupfen und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) in der Marinade einlegen. Halloumi abtropfen lassen und in einer (Grill-)Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Nach Belieben mit Rosmarin anrichten.



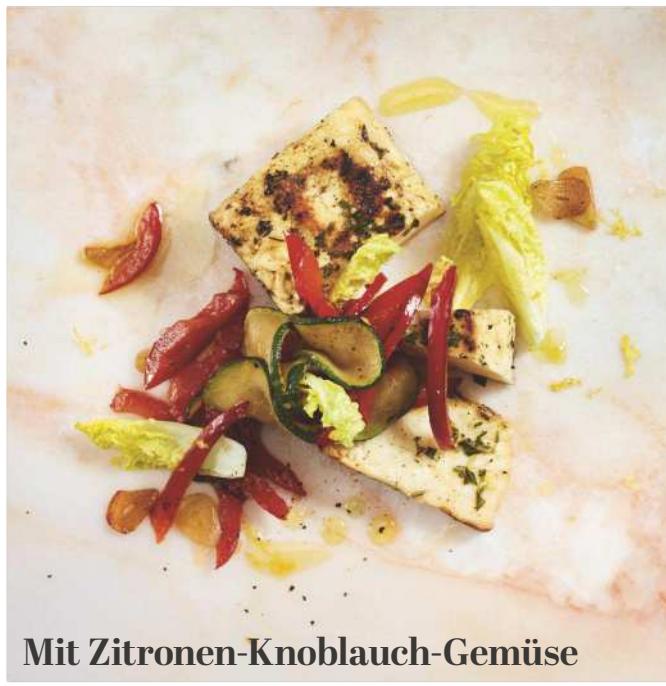
Mit Maiscreme und Radieschen

2 Kräuter-Halloumi nach Grundrezept (siehe links) vorbereiten und marinieren (mindestens 8 Stunden). Für die Maiscreme **1 Dose Mais** (285 g Abtropfgewicht) in einem Topf mit **80 ml Schlagsahne**, **1 Prise Zimt**, **Cayennepfeffer** und frisch geriebenem **Muskat** ca. 10 Minuten kochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. **1 Bund Radieschen** waschen, Blätter abschneiden, trocken schleudern. Radieschen halbieren. Halloumi abtropfen lassen, wie im Grundrezept braten. Mit Maiscreme, Radieschen und Radieschenblättern servieren.



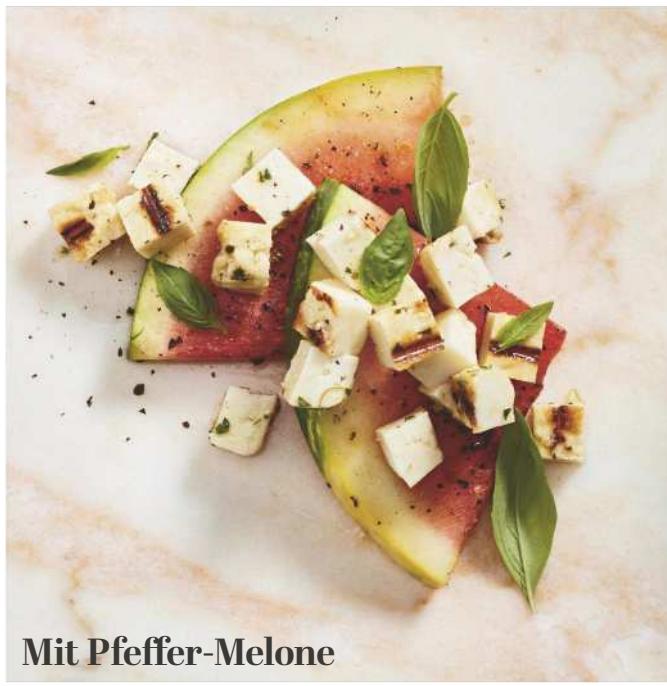
Mit Tomatensauce und Croûtons

2 Kräuter-Halloumi nach Grundrezept (siehe linke Seite) vorbereiten. **1 rote Chilischote** halbieren, entkernen, grob hacken. Chili, **1 Knoblauchzehe**, **1 Dose stückige Tomaten** (400 g Füllmenge), **1 TL getrockneter Oregano**, **1 EL brauner Zucker**, **1 Prise Salz** und **Pfeffer** fein pürieren und ca. 10 Minuten bei milder Hitze kochen. **2 Scheiben Weißbrot** entrinden und ca. 5 mm groß würfeln. **20 g gesalzene Butter** in der Pfanne erhitzen, die Würfel darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Halloumi wie im Grundrezept braten. Mit Sauce und Croûtons servieren.



Mit Zitronen-Knoblauch-Gemüse

2 Kräuter-Halloumi nach Grundrezept (siehe links) vorbereiten. **2 Knoblauchzehen** in Scheiben schneiden. **1 rote Paprika** vierteln, entkernen, in Streifen schneiden. **½ Zucchini** in Scheiben hobeln. **1 Römersalatherz** zerzupfen, waschen, trocken schleudern. **3 EL Olivenöl** erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit **2 EL Zitronensaft**, **1 TL fein abgeriebener Bio-Zitronenschale**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Halloumi wie im Grundrezept braten. Mit Gemüse und Salat servieren.



Mit Pfeffer-Melone

2 Kräuter-Halloumi nach Grundrezept (siehe linke Seite) vorbereiten. **400 g Wassermelone** vierteln, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit **1 Prise Salz** und **Zitronenpfeffer** würzen. **2 EL Olivenöl** in großer Pfanne erhitzen und die Melonen darin bei starker Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Halloumi wie im Grundrezept braten. Halloumi in Würfel schneiden, mit **Saft von 1 Limette** beträufeln, mit Melone und abgezupften Blättern von **2 Stielen Basilikum** anrichten und servieren.

Was machen Sie denn da, Herr Patschull?

„Ich bearbeite gerade einen glühenden Block aus verschiedenen Stahlschichten. Hier in der Messerschmiede Nesmuk wird er in einem vielschrittigen, aufwendigen Prozess zu hochwertigsten Damastmessern geschmiedet. Am Block ist ein Stab befestigt, damit kann ich ihn bewegen. Obendrüber, das ist ein alter Lufthammer von 1936. In seinem Zylinder sitzt ein dicker Kolben, den steuere ich mit einem Fußpedal. Dann kommt der runter und schlägt 200-mal die Minute auf den 1100 Grad heißen Block ein. So verbinde ich die Stahlsorten zu Damaststahl. Das Material wird in die Länge geschmiedet und wieder aufeinandergestapelt. Ich kann zehn Lagen ganz dünn runterschmieden, sie trennen, wieder aufeinanderstapeln und

so weiter – meist, bis ich so um die 200 Lagen habe. Beim späteren Schleifen des Materials werden immer mehr Linien sichtbar – sie machen die Maserung der legendär scharfen Klinge aus. Und weil sich jeder Hammerschlag im Stahl verewigt, ist am Ende jedes Messer ein Unikat, auch wenn es die gleiche Lagenzahl hat. Dieses Handwerk hat mich immer fasziniert. Schon als Kind wollte ich Schmied oder Tierforscher werden. Ich habe Biologie studiert, aber es hat mich nicht losgelassen. Als ich dann vor über 20 Jahren noch mal beim Schmied vorbeigeschaut habe, war ich sofort Feuer und Flamme – und bin es bis heute.“

Die Damastmesser und andere Produkte der Solinger Messerschmiede Nesmuk können Sie hier beziehen: www.nesmuk.com

Biologe Markus Patschull entschied sich nach dem Studium, Messerschmied zu werden – ein Handwerk, das ihn seit Kindertagen fasziniert. Täglicher Ausgleich zum harten Job: Yoga



Protokoll: Birgit Hamm; Foto: Nesmuk

NEU

FRISCH & KÄSE

MIT ECHTEM GERIEBENEM OLD AMSTERDAM



Einzigartiges Geschmackserlebnis: herhaft und frisch

IN 3 VARIANTEN: ORIGINAL, PAPRIKA UND SCHNITTLAUCH
ERHÄLTLICH IM KÜHLREGAL



Beim Frittieren, Braten und Confieren bleibt jede Menge Öl übrig. Wie entsorge ich Küchenfett umweltfreundlich?



— Altes Speiseöl gehört nicht in den Abfluss. Aus dem energiereichen Abfall kann Bio-Diesel hergestellt werden

Nicht wegkippen

DAS PROBLEM: OFT LANDET GEBRAUCHTES SPEISEFETT IM ABFLUSS

FETTE SCHÄDEN

Ob wir Wiener Schnitzel braten, Pommes frites machen oder Fisch in Olivenöl confieren: Für alle Zubereitungsarten brauchen wir viel Fett. Fett, das nach dem Kochen entsorgt werden muss, da es entweder hoch erhitzt wurde – und somit Acrylamid enthalten kann – oder den Geschmack des Garguts angenommen hat. Doch wie entsorgt man altes Frittieröl und andere Speisefette? Bio-Tonne, Restmüll oder gar in den Abfluss? Letzteres scheint für viele Privathaushalte der einzige Weg zu sein. Betreiber von Kläranlagen klagen regelmäßig über verstopfte Kanalisationsrohre, und ganz besonders ärgern sie sich über den durch entsorgte Altfette verursachten Blähenschlamm. Der schwimmt in den Becken der Anlagen auf dem Wasser und sinkt nicht wie der normale Klärschlamm auf den Boden ab. Ein Fettfilm, der schwer abzubauen ist, Mehrkosten verursacht, und nicht selten landet ein erheblicher Anteil davon im Grundwasser. Ökologisch ist das nicht. Und eine Ver schwundung, denn in dem Küchenabfall steckt Energie, die verwertet werden kann.

DIE LÖSUNG: IN DEN KREISLAUF ZURÜCK MÜLL IM TANK

In dem Spielfilm „Zurück in die Zukunft“ machte Michael J. Fox es uns vor: Dank des „Fluxkompensators“ konnte er sein Auto mit Abfall tanken. Längst stellen Unternehmen im Hier und Jetzt aus dem energiereichen Altfett Kraftstoff her. Der Ausgangsstoff für die sogenannten E-Fuels wie Bio-Diesel wird vor allem von Restaurants, Imbissbuden, Caterern, großen Fastfood-Restaurants oder Herstellern von Fertigprodukten gesammelt – sie sind gesetzlich verpflichtet, ihre Altspeisefette zu sammeln. Das Endprodukt ist in seiner Leistung dann nicht zu unterscheiden von dem Diesel, der an der Tankstelle verkauft wird. Mit seiner Umweltbilanz liegt es aber deutlich vorn. Durch die Doppelnutzung des Rohstoffs, zuerst in der Pfanne und dann im Tank, erreicht es im Vergleich zu herkömmlichem Diesel eine um über 90 Prozent bessere CO₂-Bilanz. Und: Für das Altspeisefett gehen keine Anbauflächen für Nahrungsmittel verloren wie bei Biodiesel aus Soja, Raps oder Palmöl. Es würde sich also lohnen, auch in privaten Haushalten zu sammeln. Doch bisher gibt es deutschlandweit lediglich in Bayern zwei solcher Projekte. Bei „Jeder Tropfen zählt!“ wird altes Speisefett über Sammelstationen dem Recycling zugeführt. Gesammelt wird zu Hause in grünen 1,2-Liter-Pfandflaschen, die Verbraucher dann in Containern gegen leere austauschen können (Bild unten). Die Tonnen stehen, ähnlich wie Altglassbehälter, in der Nähe von Supermärkten oder auf Wertstoffinseln. Das zweite Projekt, „Öli“, arbeitet mit Recyclinghöfen zusammen, die 3-Liter-Eimer austauschen. Bleibt zu hoffen, dass sich die Idee im ganzen Land durchsetzt. Denn wer nicht in einer der Modellregionen lebt, dem bleibt nichts anderes übrig, als gebrauchtes Speiseöl in einem verschließbaren Gefäß im Restmüll zu entsorgen.

www.jedertropfenzaeht.de

www.oeli-bayern.de





HOLT DAS
BESTE AUS JEDER
ZUTAT HERAUS

DAS IST
TYPISCH
MACHER

ENTDECKEN SIE DEN KRAFTVOLLEN KITCHENAID K400 STANDMIXER

Egal ob Suppe, Nussbutter oder Smoothies und Saucen - lassen Sie sich inspirieren. Der K400 verwandelt selbst die einfachsten Rezepte in puren Genuss. Verarbeiten Sie Zähes und Faseriges, in glatte und leckere Speisen mit dem leistungsstarken Mixer, der auch die härtesten Zutaten mühelos bewältigt.

Erfahren Sie mehr über den K400 Standmixer auf www.kitchenaid.de/K400

KitchenAid
TYPISCH MACHER

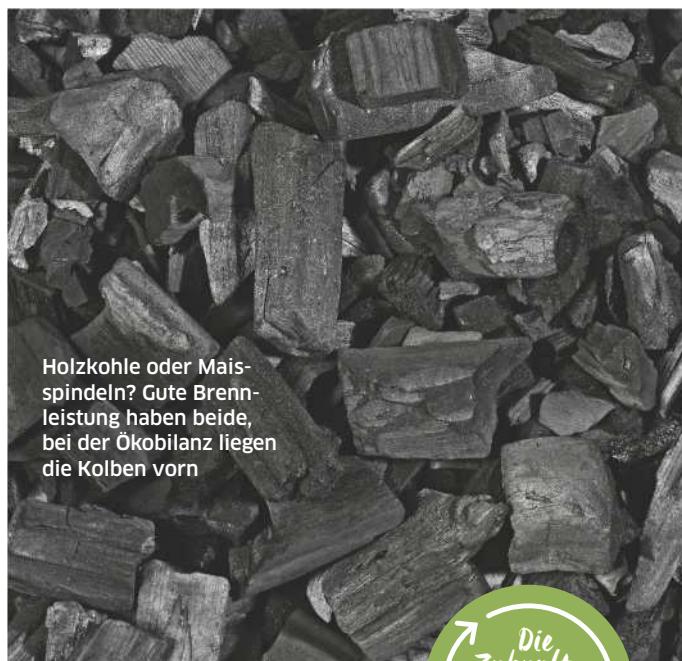
AUSGEGLÜHT

Wer Holzkohle zum Befeuern seines Grills verwendet, nimmt in Kauf, dass sie aus Tropenwäldern stammt. Umweltfreundliche Alternativen sind die bessere Wahl

Holzkohle müssen wir zurzeit nicht lange suchen. Sie stapelt sich in Tüten verpackt unübersehbar an den Eingängen von Baumärkten, Tankstellen und Supermärkten. Trotz des immer größer werdenden Angebots an Gas- und Elektrogrills lieben die Deutschen echte Glut unterm Rost. Laut WWF werden in der Europäischen Union pro Jahr fast eine Million Tonnen Holzkohle verbraucht. Lediglich ein Viertel davon produziert die EU. Die restlichen drei Viertel, knapp 750000 Tonnen, importieren wir aus Ländern

wie der Ukraine, Nigeria, Russland, Indonesien und Paraguay. Während in der Ukraine die letzten Urwälder Europas durch illegalen Holzeinschlag bedroht sind, finden in Afrika und Paraguay hemmungslose Rodungen großer Waldflächen, darunter auch ein Teil des Regenwaldes für Viehweiden und landwirtschaftlichen Anbau statt, so die WWF-Marktanalyse „Grillkohle 2020“. Holzkohle ist dann ein lukratives durchaus einkalkuliertes „Nebenprodukt“. Eine Kennzeichnungspflicht über die Herkunft der Grillkohle gibt es nicht,

Transparenz ist also dringend notwendig. Wer seinen Grill umweltfreundlich befeuern möchte, dem bleibt nur der Griff zu alternativen Brennstoffen für Grills: Kokosnusschalen, Abfälle der Olivenölpressung und Maisspindeln — alles Reste der Lebensmittelproduktion. Sie brennen schneller an als Holzkohle, entwickeln eine hohe Hitze, und die Glut glimmt zum Teil dreimal so lang wie die von Holzkohlebriketts. Am Ende der Grillsaison profitiert sogar der Garten davon: Die Asche ist ein prima Dünger für Gemüse.



Holzkohle oder Maisspindeln? Gute Brennleistung haben beide, bei der Ökobilanz liegen die Kolben vorn



Holzkohle mit Siegel

Einen Nachweis für nachhaltige Forstwirtschaft liefert das Siegel des „Forest Stewardship Council“ (FSC). Es zertifiziert Grillkohle etwa aus europäischem Buchenholz. Allerdings entdeckte die WWF-Marktanalyse „Grillkohle 2020“, dass viele Produkte mit dem FSC-Stempel trotzdem Tropenholz enthalten. Verlässlicher und mit genauerer Herkunftsangabe war die Nero-Bio-Holzkohle mit Naturlandzertifikat.



Brennstoffe aus Resten

Aus ungenutzten Lebensmittelresten lassen sich ganz eigene Produkte herstellen. Gelungene Beispiele gibt es für Grillfans, etwa die „Maiskohle“ aus Spindeln, die sonst auf Feldern nach der Ernte der Maiskörner verrotten. Durch ein spezielles Verfahren (die Pyrolyse) werden die Kolben verkohlt. Die „Maiskohle“ (zum Beispiel von Maister) entwickelt schnell Glut und glüht bis zu einer Stunde.

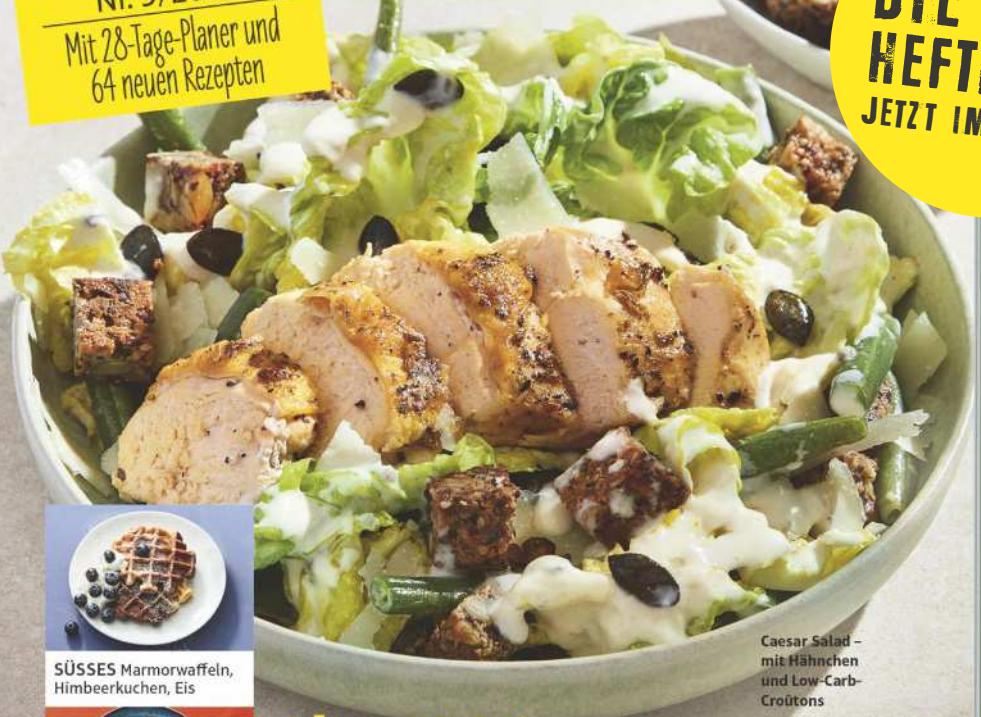
ABNEHMEN MIT GENUSS!

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

GENIESSEN &
ABNEHMEN

LOW CARB

Nr. 3/2021
Mit 28-Tage-Planer und
64 neuen Rezepten



DIE NEUE
HEFTREIHE
JETZT IM HANDEL!

SÜSSES Marmorwaffeln,
Himbeerkuchen, Eis

GESUNDES Bunte Bowls
mit ganz viel Gemüse

Caesar Salad –
mit Hähnchen
und Low-Carb-
Croutons

Ihr Weg zum Schlanksein

Mit der Low-Carb-Methode nehmen Sie lecker ab – und halten Ihr neues Gewicht! Köstliche Ideen vom Frühstück bis zum Abendbrot

SCHNELL! EINFACH! LECKER!

Jetzt Abo oder aktuelle Ausgabe direkt nach Hause liefern lassen unter www.low-carb.de/abnehmen

KALTER KAFFEE ALLA SICILIANA

Eiskalte Granita wirkt bei Sommerhitze Wunder – besonders wenn Espresso im Spiel ist

— Auf Sizilien weiß man sowohl, wie mit heißen Temperaturen umzugehen ist, als auch, wie man zu jeder Tageszeit eine kleine Leckerei einschieben kann. Kein Wunder, dass die Granita hier erfunden wurde. Der Klassiker basiert auf Zitronensaft und wird – zum großen Vergnügen der Kinder – auch mal aus ausgehöhlten Zitronenhälften gelöffelt. Erwachsene dürfen sich derweil über die besonders vitalisierende Variante mit Espresso freuen, die, wie so vieles, mit einem kleinen Grappa noch besser wird.

Orangenzenen sorgen für erfrischenden Duft, ein Sahnehäubchen steht der Granita aber ebenso gut

ESPRESSO GRANITA

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 80 g Zucker
 - 1 El Vanillezucker
 - 400 ml Espresso (Herdkanne; z.B. Lavazza Crema e Gusto)
 - 50 ml fassgereifter Grappa (z.B. Nonino Chardonnay Barrique; ersatzweise normaler Grappa)
 - 1 Bio-Orange
- Außerdem: flache, verschließbare Kunststoffform



1. Zucker und Vanillezucker im Espresso auflösen. Grappa und 150 ml Wasser einrühren. Kaffeemischung in eine flache, verschließbare Kunststoffform gießen, verschließen und im Tiefkühler mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht gefrieren lassen.

2. Orange heiß waschen, trocken reiben. Mit einem Zestenreißer einige Orangenzenen abziehen. Form aus dem Tiefkühler nehmen und die Granita-Masse mit einer Gabel zügig zu groben Kristallen zerkratzen. Granita auf Martini-Gläser oder Cocktailschalen verteilen, mit Orangenzenen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO PORTION 00 g E, 0 g F, 19 g KH = 92 kcal (389 kJ)

HAPPY
MMMH...
MMMH...



10 JAHRE
SWEET & EASY
ENIE BACKT
SAMSTAGS 15:15



Leckere Rezepte auf sixx.de



Malerei, Fotografie und Design brachten Walker Brengel, Yannic Pöpperling und Felix Rank (v. links) zusammen – heute brauen sie Kombucha

KUNST AM BRAU

Mitten in der Pandemie eröffneten die Gründer von „Bouche“ eine der angesagtesten Brauereien Berlins – in den Tanks gärt kein Bier, sondern Kombucha

Kombucha basiert auf einer lebendigen Kultur – hat euch das als Künstler besonders gereizt?

Felix Rank: Unsere künstlerische Praxis und Neugier war hilfreich, wir haben Kombucha zunächst als Forschungs- und Experimentierfeld begriffen. Die Idee, ein Business darauf aufzubauen, kam erst später. Wir sind keinem Plan gefolgt, sondern haben uns Stück für Stück weiter ausprobiert.

Euer Kombucha hat eine vergleichsweise milde Säure und ein eigenständiges Geschmacksbild – was macht ihr anders?

Walker Brengel: Unser Kombucha basiert nicht auf einer einzigen, zugekauften Starterkultur, sondern auf sechs bis acht verschiedenen, die wir selbst entwickelt haben. Über zusätzliche Parameter wie Zuckergehalt, Gärtemperatur und Sauerstoffzufuhr haben wir unser eigenes Produkt erschaffen.

Wird man Kombucha in Zukunft häufiger als alkoholfreien Speisenbegleiter sehen?

Yannic Pöpperling: In den meisten Restaurants kommt man für eine anspruchsvolle Getränkebegleitung noch nicht an alkoholischen Getränken vorbei. Kooperationen mit verschiedenen Michelin-Restaurants haben uns aber gezeigt, dass Kombucha die Komplexität hat, diese Lücke zu schließen.



Die Kombuchas von Bouche sind ab 16 Euro (6 Flaschen) über www.thebouche.de erhältlich

Text und Interview: Benedikt Ernst, Foto: Yannes Kiefer

DAS BESTE ELTERNPAAR FÜR ELTERN



FÜR EUER NEUES LEBEN

ELTERN ist für euch da, wenn sich ein Baby ankündigt. Und bleibt der Begleiter in den ersten Jahren.



FÜR EUER BUNTES FAMILIENLEBEN

ELTERN FAMILY ist dabei, wenn die Kleinen größer werden. Entspannt, fröhlich, informativ.

NEU
Jetzt am Kiosk
oder unter
eltern.de/jetztneu





BENS BESTE

Hauptsache, erfrischend, denkt sich unser Getränke-Redakteur und erfreut sich an Honig-Limonade, Rosé-Schorle, zweierlei Scheurebe und eisgekühltem Amaro ohne Prozente



SWEET LIKE HONEY

Die Bio-Honig-Limo von Löblich schmeckt nicht nur hervorragend, sondern fördert mit jeder Flasche die Schaffung von Blühflächen. 12,50 Euro (6 Flaschen), über www.loeblich.de

ROSÉ MIT ZISCH

Prickelnde Weinschorle direkt vom Winzer? Mit der Kickstarter-Linie hat das Weingut Schneider-Müller diese schlüssige Idee auf erfrischende Art und Weise umgesetzt. 2,50 Euro, über www.mueller-schwabsburg.de

NICHT SO SCHEU, REBE!

Unter den deutschen Rebsorten ist die Scheurebe ein „Hidden Champion“: Als würzig-komplexer Orange Wine wie der „72h“ vom Seehof (14,90 Euro, über www.vinocentral.de) kann sie ebenso auftrumpfen wie im spritzig-fruchtigen Aperitivo-Stil von Prinz von Hessen. 9,60 Euro, über www.vinothek-prinz-von-hessen.de

DIGESTIVO ANALCOLICO

Bei vielen alkoholfreien Varianten von Spirituosen fehlt etwas – beim italienischen Bitterlikör „The Bitter Note“ definitiv nicht. 18,95 Euro, über www.bolou.de

„Die Scheurebe hat alles, was ein Sommerwein braucht: nicht zu viel Alkohol, eine erfrischende, aber nicht beißende Säure und eine duftige Aromatik, die sich zwischen Johannisbeeren, Kräutern und tropischen Früchten bewegt. Schon einfache Qualitäten machen mächtig Spaß – ein paar Euro mehr und es wird richtig spannend.“

BENEDIKT ERNST »e&t«-Redakteur

ZEIT FÜR
Gala

A photograph of a woman in a white dress and black high-heeled shoes walking across a white surface. She is positioned in front of a large group of diverse people, mostly women, who are smiling and looking up at her. One woman in the foreground is holding a copy of the magazine 'Gala'. The background is dark, making the white dress and the people stand out. In the top right corner, there is a red rectangular banner with the text 'ZEIT FÜR' in white capital letters and 'Gala' in a large, bold, white serif font.



DIE STICKPROBE

Obwohl Doris Dörrie eigentlich keine **TISCHTÜCHER** mag, begann sie im zweiten Lockdown, eine Decke zu besticken. Und beschloss, die Pandemie ist vorbei, sobald sie einmal rundherum gekommen ist. Große Hoffnung, kleine Stiche

Eigentlich kann ich Tischtücher nicht gut leiden. Einen schönen Tisch verdecken sie, sie sind unpraktisch, wenn man sie nicht wie in der Antike als verlängerte Serviette benutzt, zu teuer, wenn es sich um Damast handelt, zu spießig, wenn es abwaschbare Wachstücher sind. Ich bin weitgehend ohne Tischtücher aufgewachsen, denn mit vier Kindern waren sie für meine Mutter einfach eine Zutat. Nur an Weihnachten kam die große blütenweiße, sehr schöne Tischdecke aus dem Schrank, und das hatte immer etwas sehr Festliches, auch wenn nachher über die Rotwein- und Fettflecken geflucht wurde. Waschen, Mängeln und Zusammenlegen dieses Riesenstücks Stoff waren sehr mühsam. Das hatte ich mir gemerkt und wollte mir diese Mühe nie machen. Eine große Tischdecke habe ich nie besessen. Wenn ich Gäste einlud, legte ich entweder weißes Papier über den Tisch oder ein Bettlaken. Aber die Pandemie hat mich verwandelt, und ich staune immer noch: Als im Herbst der zweite Lockdown verhängt wurde, der mich deprimierte und die Essen mit meinen Freund*innen schmerzlich vermissen ließ, fing ich an, eine 2 mal 1,50 Meter große weiße Tisch-

decke zu besticken. Ausgerechnet ich! Aus dem Jenseits hörte ich meine Handarbeitslehrerin ungläubig auflachen, als sie sah, wie sich die Handarbeits-Komplettversagerin Abend für Abend über einen Stickrahmen beugte, an dem sie zuletzt mit zehn oder zwölf Jahren schier verzweifelt war. Jetzt aber stickte ich wild drauflos, denn ich hatte einen Plan. Die Pandemie ist vorbei, beschloss ich, wenn ich mich einmal rund um die Tischdecke gestickt habe, und dann würde ich den Tisch mit ihr decken und jubilierend zum Essen einladen.

Mit mir als völlig ungeübter Stickerin hatte die Pandemie viel Zeit. Mit einfachen Tieren fing ich an, mit Fischen und Schnecken, dann kamen Blümchen dazu, aber bald stellte ich fest, dass es gar nicht so schwierig war. Ich konnte sticken, was ich wollte! Die Tischdecke wurde eine Art Pandemietagebuch. Am Totentag 2020 stickte ich einen mexikanischen Totenkopf für die Coronaopfer, ein paar Zentimeter weiter den herzensguten Totoro aus meinem Lieblingsfilm von Miyazaki, der allen Menschen Trost spendet, ich stickte Comicstrip-Köpfe mit Textblasen, Sonnen und den Berg Fuji, Frauen im Bikini am Strand als Wunschvorstellung, Schneemänner im

langen, einsamen Winter, die 3. Infektionswelle kam ebenso auf die Decke wie Tulpen und blühende Kirschbäume im Frühling. Am 30. März, dem Tag meiner 1. Impfung, stickte ich freudig eine Spritze auf das Tuch. Es gab Hoffnung, ich stickte schneller – und jetzt bin ich tatsächlich einmal ganz herum. Mein Plan geht auf: Endlich darf ich den Tisch wieder decken und Menschen zum Essen einladen. Forscher haben übrigens herausgefunden, dass der Mensch nicht nur viel lieber an einem Tisch mit Tischtuch sitzt, er isst auch mehr und länger. Ein Tischtuch drückt aus, dass man auf ihn gewartet und sich Zeit genommen hat und dass einem die Begegnung viel bedeutet. Mein Tischtuch auf jeden Fall! (man kann es übrigens auch auf Instagram bestaunen: @doris_dorrie).

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.

“

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

**SCHÖNER
WOHNEN**

Lieblinge des Sommers

Grenzenlos gut und unendlich vielseitig – Salate gehören zu den Highlights der Saison. Wir verbandeln buntes Blattwerk mit Obst und Gemüse und fügen noch etwas Fleisch, Seafood oder edlen Käse hinzu. Welch ein Luxus!

MÖHREN-PORTULAK-SALAT MIT LINSEN-VINAIGRETTE

Wärmstens zu empfehlen: Das Garen im Ofen intensiviert die Süße der Möhren. In der Vinaigrette treffen das nussige Aroma der Berglinsen und kräftige Zitrusnoten aufeinander.

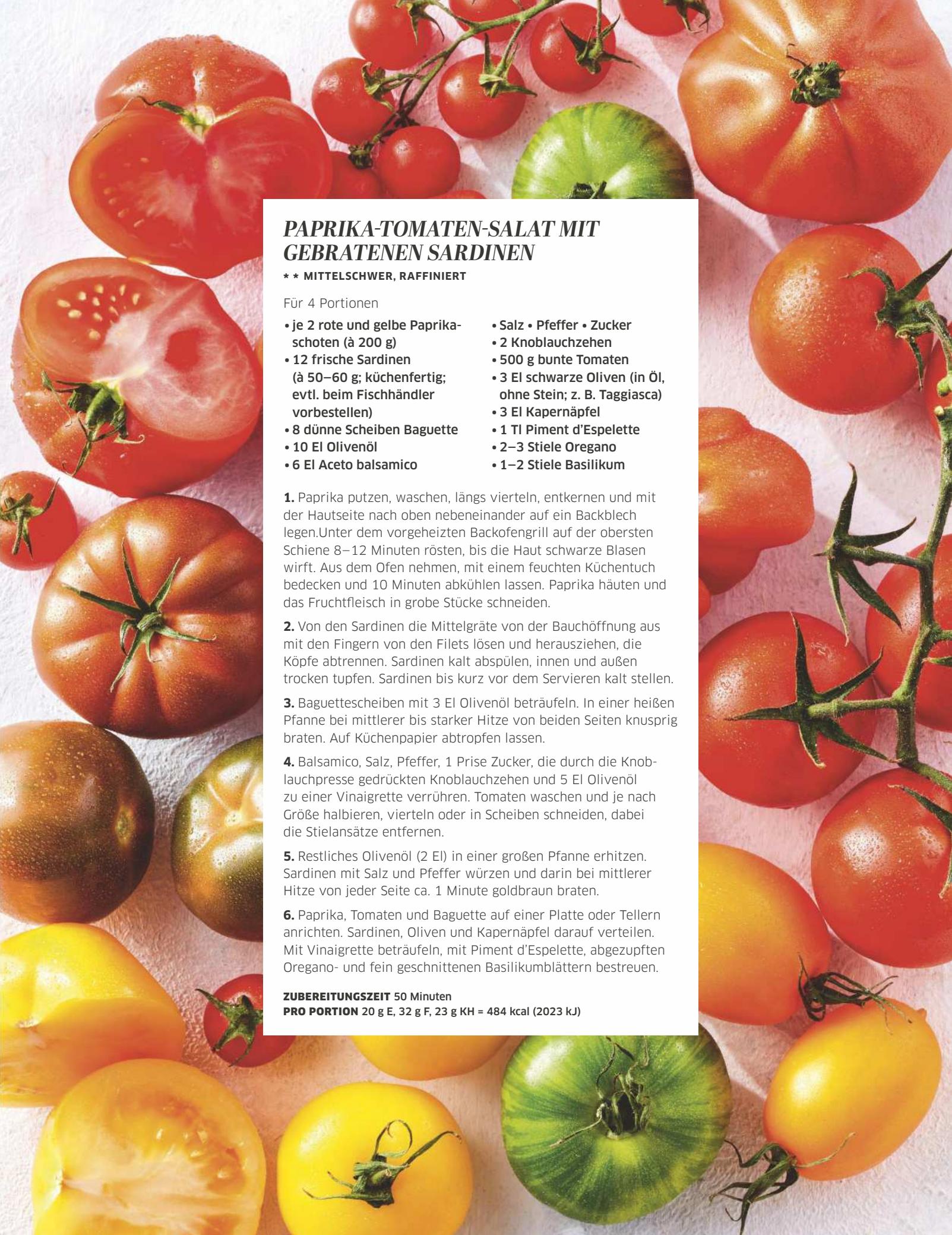
Rezept Seite 52



PAPRIKA-TOMATEN-SALAT MIT GEBRATENEN SARDINEN

Süden satt: Oliven, Kapernäpfel und goldbraun gebratene Baguettescheiben bereichern das Zusammenspiel von gegrillten Paprikaschoten und vielfarbigem Tomaten. **Rezept rechts**





PAPRIKA-TOMATEN-SALAT MIT GEBRATENEN SARDINEN

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

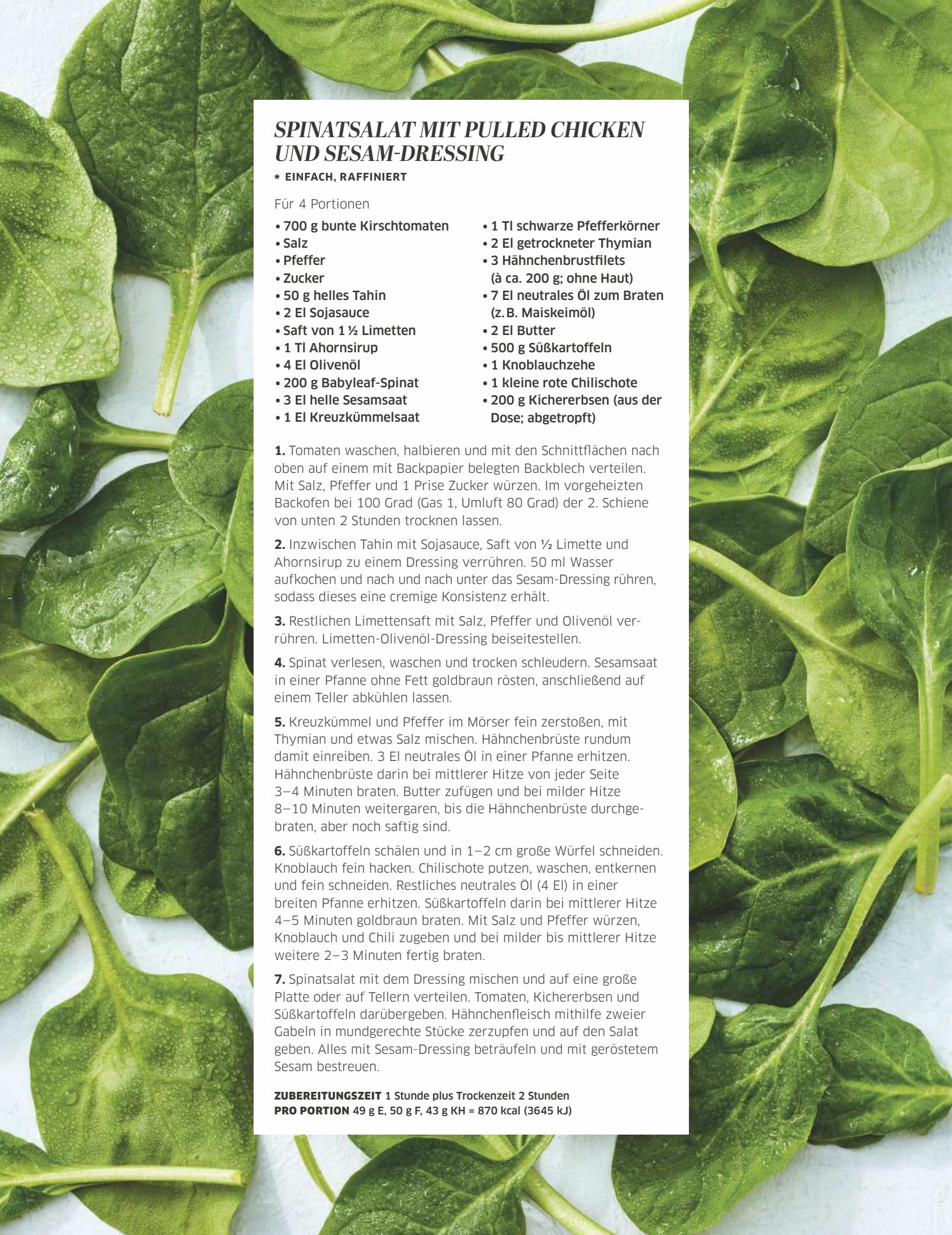
Für 4 Portionen

- je 2 rote und gelbe Paprika-schoten (à 200 g)
- 12 frische Sardinen (à 50–60 g; küchenfertig; evtl. beim Fischhändler vorbestellen)
- 8 dünne Scheiben Baguette
- 10 El Olivenöl
- 6 El Aceto balsamico
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g bunte Tomaten
- 3 El schwarze Oliven (in Öl, ohne Stein; z. B. Taggiasca)
- 3 El Kapernäpfel
- 1 Tl Piment d'Espelette
- 2–3 Stiele Oregano
- 1–2 Stiele Basilikum

1. Paprika putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben nebeneinander auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene 8–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 10 Minuten abkühlen lassen. Paprika häuten und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
2. Von den Sardinen die Mittelgräte von der Bauchöffnung aus mit den Fingern von den Filets lösen und herausziehen, die Köpfe abtrennen. Sardinen kalt abspülen, innen und außen trocken tupfen. Sardinen bis kurz vor dem Servieren kalt stellen.
3. Baguettescheiben mit 3 El Olivenöl beträufeln. In einer heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Balsamico, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, die durch die Knoblauchpresse gedrückten Knoblauchzehen und 5 El Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
5. Restliches Olivenöl (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Sardinen mit Salz und Pfeffer würzen und darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute goldbraun braten.
6. Paprika, Tomaten und Baguette auf einer Platte oder Tellern anrichten. Sardinen, Oliven und Kapernäpfel darauf verteilen. Mit Vinaigrette beträufeln, mit Piment d'Espelette, abgezupften Oregano- und fein geschnittenen Basilikumblättern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 32 g F, 23 g KH = 484 kcal (2023 kJ)



SPINATSALAT MIT PULLED CHICKEN UND SESAM-DRESSING

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 700 g bunte Kirschtomaten
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 50 g helles Tahn
- 2 El Sojasauce
- Saft von 1 ½ Limetten
- 1 Tl Ahornsirup
- 4 El Olivenöl
- 200 g Babyleaf-Spinat
- 3 El helle Sesamsaat
- 1 El Kreuzkümmelsaat
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 2 El getrockneter Thymian
- 3 Hähnchenbrustfilets
(à ca. 200 g; ohne Haut)
- 7 El neutrales Öl zum Braten
(z.B. Maiskeimöl)
- 2 El Butter
- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote
- 200 g Kichererbsen (aus der Dose; abgetropft)

1. Tomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) der 2. Schiene von unten 2 Stunden trocknen lassen.
2. Inzwischen Tahin mit Sojasauce, Saft von ½ Limette und Ahornsirup zu einem Dressing verrühren. 50 ml Wasser aufkochen und nach und nach unter das Sesam-Dressing rühren, sodass dieses eine cremige Konsistenz erhält.
3. Restlichen Limettensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Limetten-Olivenöl-Dressing beiseitestellen.
4. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend auf einem Teller abkühlen lassen.
5. Kreuzkümmel und Pfeffer im Mörser fein zerstoßen, mit Thymian und etwas Salz mischen. Hähnchenbrüste rundum damit einreiben. 3 El neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Butter zufügen und bei milder Hitze 8–10 Minuten weitergaren, bis die Hähnchenbrüste durchgebraten, aber noch saftig sind.
6. Süßkartoffeln schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein schneiden. Restliches neutrales Öl (4 El) in einer breiten Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch und Chili zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze weitere 2–3 Minuten fertig braten.
7. Spinatsalat mit dem Dressing mischen und auf eine große Platte oder auf Tellern verteilen. Tomaten, Kichererbsen und Süßkartoffeln darübergeben. Hähnchenfleisch mithilfe zweier Gabeln in mundgerechte Stücke zerzupfen und auf den Salat geben. Alles mit Sesam-Dressing beträufeln und mit geröstetem Sesam bestreuen.

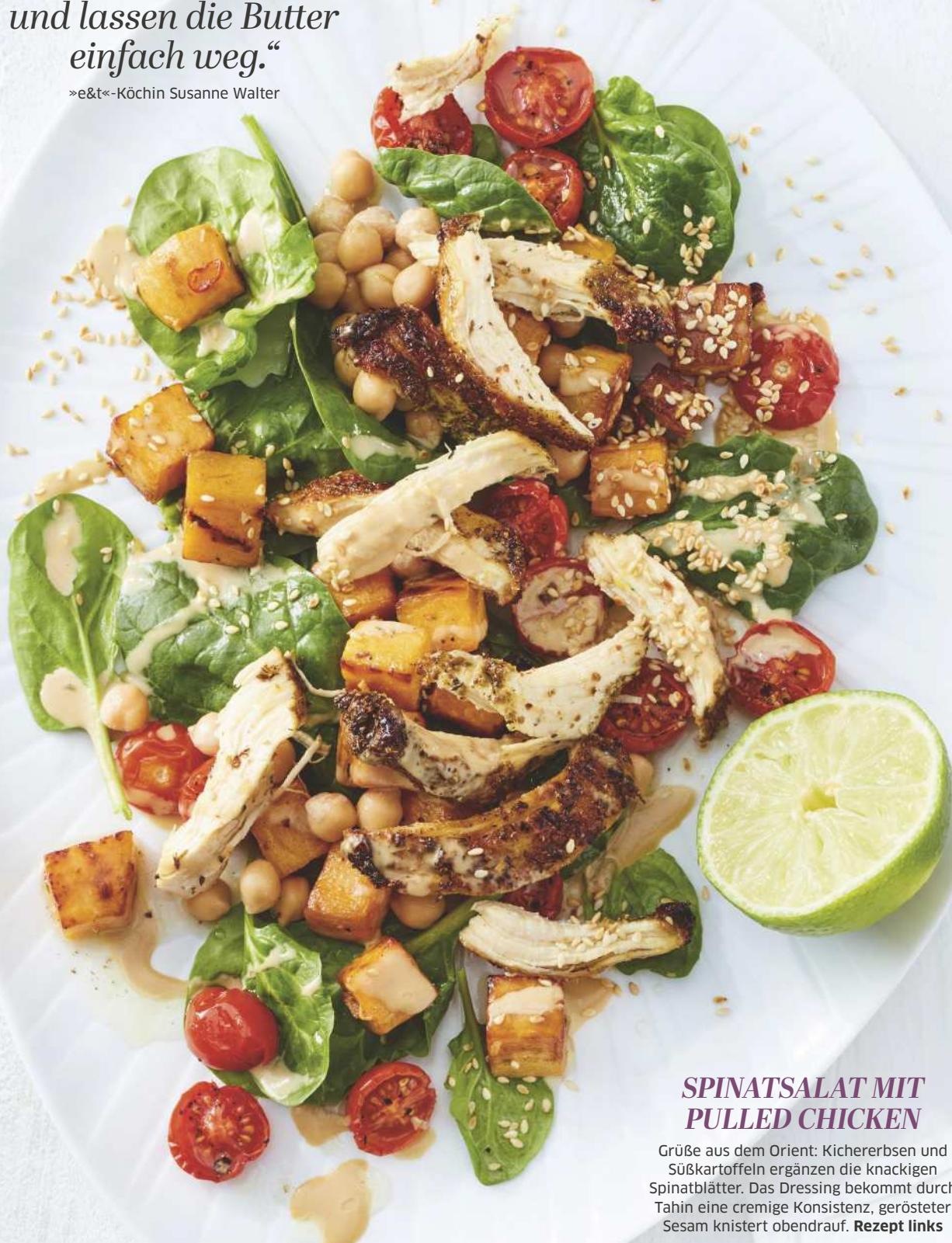
ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Trockenzeit 2 Stunden

PRO PORTION 49 g E, 50 g F, 43 g KH = 870 kcal (3645 kJ)



„Veganer ersetzen das Hähnchen durch gewürfelten Tofu und lassen die Butter einfach weg.“

»e&t«-Köchin Susanne Walter



SPINATSALAT MIT PULLED CHICKEN

Grüße aus dem Orient: Kichererbsen und Süßkartoffeln ergänzen die knackigen Spinatblätter. Das Dressing bekommt durch Tahin eine cremige Konsistenz, gerösteter Sesam knistert obendrauf. **Rezept links**



WILDKRÄUTERSALAT MIT KRABBEN UND PELLKARTOFFELN

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen (als Vorspeise)

- 400 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- Salz
- 150 g Wildkräuter-Salatmischung (evtl. mit Blüten; z. B. von Keltenhof über www.frischeparadies.de)
- 4–6 Radieschen
- 250 g Magerquark
- 4 El Zitronensaft (frisch gepresst)
- 8 El Leinöl
- Pfeffer
- 200 g Nordseekrabbenfleisch

1. Kartoffeln sorgfältig waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen.
2. Salatmischung waschen und trocken schleudern. Radieschen putzen, waschen und je nach Größe in dünne Scheiben hobeln oder halbieren.
3. Magerquark mit 2 El Zitronensaft, 4 El kaltem Wasser und 4 El Leinöl mit dem Schneebesen verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz eventuell noch etwas Wasser unterrühren.
4. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Quark auf 4 flachen Tellern gleichmäßig verstreichen. Die noch warmen Pellkartoffeln halbieren und auf dem Quark verteilen. Radieschen, Salat und Krabben darauf verteilen. Mit restlichem Zitronensaft und restlichem Leinöl beträufeln. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 21 g F, 16 g KH = 344 kcal (1442 kJ)



WILDKRÄUTERSALAT MIT KRABBEN

Nordisch pur: Quark bildet die Unterlage für Radieschen, vielerlei Kräuter und Kartoffeln. Er wird mit Zitronensaft und Leinöl gewürzt. Schlicht, aber äußerst wirkungsvoll! **Rezept links**



BITTERSALATE MIT ZIEGENKÄSE UND GEGRILLTEN FEIGEN

Kontrastprogramm: Die Süße der Feigen korrespondiert aufs Feinste mit den herben Noten von Radicchio und Löwenzahn. Haselnussöl und knusprige Brotstückchen runden den Genuss ab. **Rezept rechts**





BITTERSALATE MIT ZIEGENKÄSE UND GEGRILLTEN FEIGEN

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- | | |
|---|---|
| • 100 g Sauerteigbrot | • Pfeffer |
| • 7 El Olivenöl | • 5 El Haselnussöl |
| • 200 g Löwenzahnsalat | • 6 Feigen |
| • 1 kleiner Radicchio di Treviso
(ca. 200 g) | • 1 Saint-Maure de Touraine
(Ziegenweichkäse im
Aschemantel; ca. 250 g) |
| • 3 El Weißweinessig | Außerdem: Grillpfanne |
| • Salz | |

1. Sauerteigbrot im Blitzhacker oder mit den Händen grob zerbröseln und in einer Schüssel mit 3 El Olivenöl mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten knusprig rösten. Sauerteig-Croûtons auf einen Teller geben und beiseitestellen.

2. Inzwischen Löwenzahn putzen, dabei die langen Stiele kürzen. Radicchio putzen, beide Salate waschen und trocken schleudern. Blattsalate in eine Schüssel geben.

3. Für die Vinaigrette Essig mit Salz, Pfeffer, Haselnussöl und 3 El Olivenöl verrühren.

4. Feigen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit restlichem Olivenöl (1 El) bepinseln. Grillpfanne erhitzen, die Feigen mit der Schnittfläche nach unten hineingeben und grillen, bis sie dunkle Grillspuren aufweisen. Feigen wenden und kurz weitergrillen.

5. Ziegenkäse in 12 Scheiben schneiden. Vinaigrette mit den Blattsalaten mischen, Salat auf Tellern verteilen. Feigen und Käse daraufgeben, mit Sauerteig-Croûtons bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 43 g F, 25 g KH = 585 kcal (2452 kJ)

PASTA-BOHNEN-SALAT MIT POLPETTINE

Saft und Kraft: Erbsen, Mais und gleich fünflei Bohnensorten stecken in diesem Sattmacher-Salat. Zwischen Gemüse und Nudeln haben sich zierliche Fleischbällchen geschmuggelt. **Rezept rechts**

Titel-
Rezept





PASTA-BOHNEN-SALAT MIT POLPETTINE

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 250 g kurze Nudeln, (z.B. Gemelli, Creste di gallo, Penne oder Orecchiette)
- Salz
- 5 El Olivenöl
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 20 g Zucker
- 60 ml Weißweinessig
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL getrockneter Oregano
- Pfeffer
- 2 El neutrales Öl zum Braten (z.B. Maiskeimöl)
- 100 g grüne Bohnen
- 100 g Schneidebohnen
- 100 g Dicke-Bohnen-Kerne (von ca. 1 kg Schoten)
- 100 g Erbsen
- 100 g Kidneybohnen (aus der Dose; abgetropft)
- 100 g Cannellini-Bohnen (aus der Dose; abgetropft)
- 100 g Mais (aus der Dose; abgetropft)
- 200 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 2 El Zitronensaft
- ½ kleine rote Chilischote
- ½ Bund Koriandergrün (ersatzweise 1 Handvoll Erbsenkresse)

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend die Nudeln in einer großen Schüssel mit 2 El Olivenöl mischen.

2. Inzwischen Zwiebel in Spalten schneiden. Zucker, Weißweinessig und 100 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, Zwiebeln zugeben, 2 Minuten kochen lassen. Vom Herd ziehen und die Zwiebeln im Sud abkühlen lassen.

3. Knoblauch sehr fein hacken. Hackfleisch mit Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 24 kleine Bällchen (Polpettine) formen. Neutrales Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze rundum 5–6 Minuten braten. Beiseitestellen.

4. Grüne Bohne und Schneidebohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem großen Topf in kochendem Salzwasser 6–7 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Dicke Bohnen ins kochende Wasser geben, 2 Minuten garen, herausnehmen, in kaltes Wasser geben und im Sieb abtropfen lassen. Zuletzt Erbsen im kochenden Wasser 1 Minute garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Dicke Bohnen aus den Häutchen drücken.

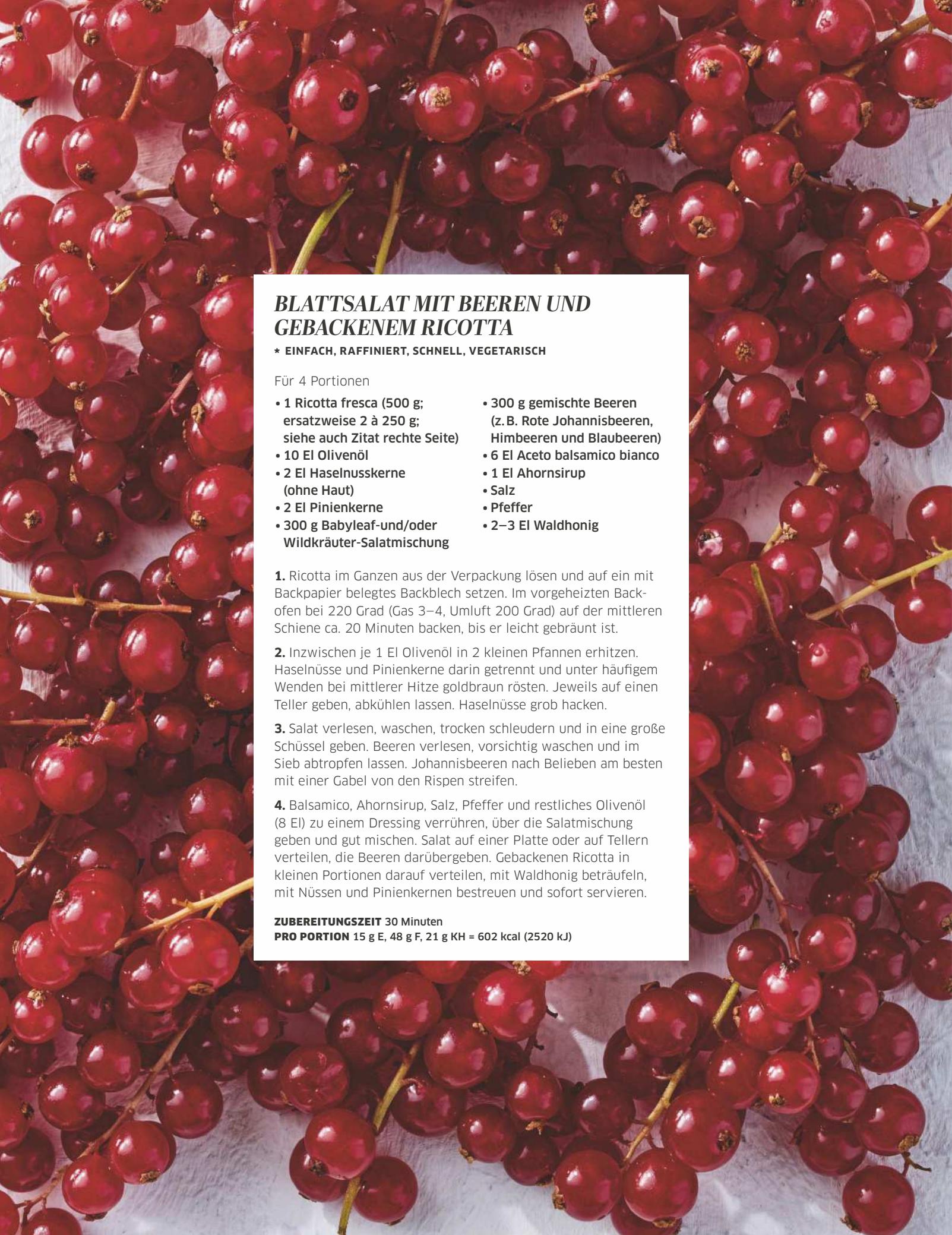
5. Gekochte Bohnen, Erbsen, Kidney- und Cannellini-Bohnen sowie Mais zu den Nudeln geben. Zwiebeln abtropfen lassen (Sud aufbewahren) und zugeben.

6. Joghurt mit Zitronensaft, 6 El Zwiebelsud und restlichem Olivenöl (3 El) verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Dressing zu den Salatzutaten geben und alles gut mischen. Hackfleischbällchen unterheben. Chilischote waschen, putzen und fein schneiden. Salat auf einer Platte oder auf Tellern anrichten, mit Chili und abgezupften Korianderblättern (ersatzweise Erbsenkresse) bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 43 g E, 44 g F, 70 g KH = 895 kcal (3750 kJ)



BLATTSALAT MIT BEEREN UND GEBACKENEM RICOTTA

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Ricotta fresca (500 g; ersatzweise 2 à 250 g; siehe auch Zitat rechte Seite)
- 10 El Olivenöl
- 2 El Haselnusskerne (ohne Haut)
- 2 El Pinienkerne
- 300 g Babyleaf-und/oder Wildkräuter-Salatmischung
- 300 g gemischte Beeren (z. B. Rote Johannisbeeren, Himbeeren und Blaubeeren)
- 6 El Aceto balsamico bianco
- 1 El Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- 2–3 El Waldhonig

1. Ricotta im Ganzen aus der Verpackung lösen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen, bis er leicht gebräunt ist.

2. Inzwischen je 1 El Olivenöl in 2 kleinen Pfannen erhitzen. Haselnüsse und Pinienkerne darin getrennt und unter häufigem Wenden bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Jeweils auf einen Teller geben, abkühlen lassen. Haselnüsse grob hacken.

3. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in eine große Schüssel geben. Beeren verlesen, vorsichtig waschen und im Sieb abtropfen lassen. Johannisbeeren nach Belieben am besten mit einer Gabel von den Rispen streifen.

4. Balsamico, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und restliches Olivenöl (8 El) zu einem Dressing verrühren, über die Salatmischung geben und gut mischen. Salat auf einer Platte oder auf Tellern verteilen, die Beeren darübergeben. Gebackenen Ricotta in kleinen Portionen darauf verteilen, mit Waldhonig beträufeln, mit Nüssen und Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 48 g F, 21 g KH = 602 kcal (2520 kJ)

„Kaufen Sie hierfür möglichst Ricotta von kleineren Produzenten – zu erkennen an Bezeichnungen wie caseificio, fatto in casa oder artigianale.“

>e&t<-Köchin Susanne Walter



BLATTSALAT MIT BEEREN UND GEBACKENEM RICOTTA

Lichtblitze: Verführerisch funkeln die Beeren zwischen dem frischen Grün. Der Käse wird im Ganzen im Ofen gebacken und noch warm auf dem Salat verteilt. Geröstete Nüsse entzücken in der bunten Mischung. **Rezept links**



COUSCOUS-SALAT MIT BLUMENKOHL-PICKLES UND GARNELEN

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

BLUMENKOHL-PICKLES

- 350 g Blumenkohl
 - Salz
 - 2 Schalotten
 - 1 rote Chilischote
 - 150 ml Weißweinessig
 - 50 g Rohrzucker
 - 3 Msp. Safranfäden
 - 1 El helle Senfsaat
 - 2 Stiele Dill
 - COUSCOUS-SALAT**
 - 250 g Instant-Couscous
 - 1 Bio-Orange
 - 2 El Harissa-Paste
 - 1–2 Tl Agavendicksaft
 - 5 El Zitronensaft
 - Salz • Pfeffer
 - 7 El Olivenöl
 - 2 kleine Fenchelknollen
(à ca. 200 g)
 - 12 Riesengarnelen (à ca. 25 g;
ohne Kopf und Schale)
 - 4 Stiele Dill
 - 1 Zitrone
- Außerdem: 2 Twist-off-Gläser
(à ca. 500 ml Inhalt)

1. Für die Pickles Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Schalotten in dünne Spalten schneiden. Chilischote putzen, waschen. Essig, Rohrzucker, Schalotten, Safran, Chilischote und Senfsaat mit 250 ml Wasser in einem Topf kurz aufkochen. Blumenkohl zufügen und bei milder Hitze 5–8 Minuten bissfest garen. Abgezupfte Dillspitzen zugeben. Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen, in saubere Twist-off-Gläser schichten und mit heißem Essigsud auffüllen. Gläser verschließen, Pickles abkühlen lassen (siehe auch Tipp unten).
3. Für den Couscous-Salat Couscous in eine Schüssel geben. 300 ml Wasser kurz aufkochen, dann unter Rühren über den Couscous gießen. Abgedeckt 15 Minuten quellen lassen.
4. Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit Harissa, Agavendicksaft, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 5 El Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Die Hälfte unter den Couscous rühren.
5. Fenchel putzen, waschen, der Länge nach halbiieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel der Länge nach in hauchdünne Scheiben hobeln, mit restlichem Dressing mischen.
6. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten.
7. Fenchel und Couscous auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Blumenkohl-Pickles abtropfen lassen und mit den Garnelen darauf verteilen. Mit abgezupften Dillspitzen bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Abkühlzeit 2–3 Stunden

PRO PORTION 24 g E, 21 g F, 57 g KH = 545 kcal (2285 kJ)

Tipp Machen Sie am besten gleich mehr von den Pickles. Die schmecken besonders gut, wenn sie mindestens 1 Woche durchziehen können. Verschlossen und an einem kühlen dunklen Ort gelagert, sind sie ca. 1 Jahr haltbar.



COUSCOUS-SALAT MIT BLUMENKOHL- PICKLES

Goldene Zeiten: Ein levantinisch angehauchtes Harissa-Dressing aromatisiert Couscous und gehobelten Fenchel. Dazu überraschen die süßsauer eingelegten Blumenkohlröschen.

Rezept links



Foto Seite 37

MÖHREN-PORTULAK-SALAT MIT LINSEN-VINAIGRETTE

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

MÖHREN-PORTULAK-SALAT

- 16 mittelgroße bunte Möhren (mit Grün)
- 1 EL Kreuzkümmelsaat
- 1 EL Fenchelsaat
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Portulak

LINSEN-VINAIGRETTE

- 100 g Berglinsen
- Salz
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft (ca. 1 Orange)
- 3 EL Honig
- 50 ml Zitronensaft
- 8 EL Olivenöl • Pfeffer
- evtl. $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken

1. Für den Salat Möhren putzen, dabei 4–5 cm Grün stehen lassen. Möhren schälen, dicke Möhren längs halbieren. Kreuzkümmel und Fenchel im Mörser fein zerstoßen. Möhren in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung mischen, anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Möhren im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Gas 4–5, Umluft 220 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten garen, bis sie weich und an einzelnen Stellen gebräunt sind.
2. Inzwischen für die Vinaigrette Linsen in kochendem (ungesalzenem!) Wasser 20–25 Minuten garen, kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Linsen in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Für den Salat Portulak verlesen, die Stiele etwas kürzen, waschen und trocken schleudern.
4. Für die Vinaigrette Orangensaft in einem kleinen Topf auf 50 ml einkochen lassen. In eine Schüssel geben und mit Honig, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Linsen unterheben und die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Warme Möhren und Portulak auf einer Platte oder auf Tellern anrichten, die Linsen-Vinaigrette darüber verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 26 g F, 35 g KH = 439 kcal (1841 kJ)



Freu dich

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

Brigitte

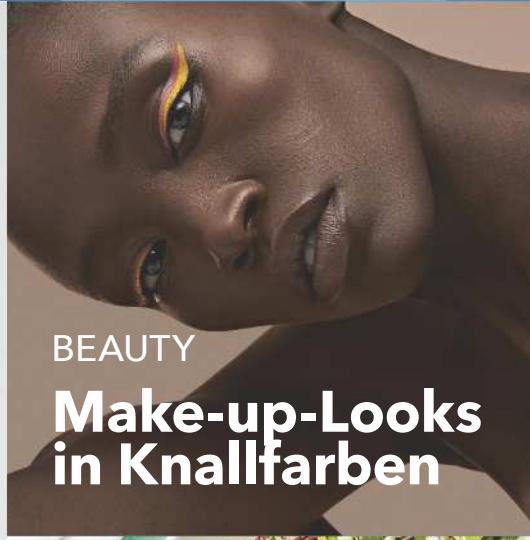
LIEBE

Neue Fragen an die Liebe ever



MODE

**Blazer - zu
Röcken, Jeans
und Kleidern**



BEAUTY

Make-up-Looks in Knallfarben



REISEN

Urlaubsglück auf Formentera



FOOD

Köstliche Salate, nicht nur als Beilage

Jetzt im Handel!



**Neue
Fragen
an die
Liebe**

Kurzweilig

Was schnell gegart ist, muss nicht simpel sein. Rumpsteak im Pfeffermantel, Secreto Ibérico mit Süßkartoffelpüree und Kalbskotelett mit Auberginenmus beweisen, dass Kurzgebratenes raffiniert und aufregend sein kann

Lammlachs im Heu gegart mit grünen Bohnen

Zum Glück findet man den Lammlachs im Heuhaufen leichter als die sprichwörtliche Nadel – das Fleisch wird nämlich nicht nur wunderbar zart, sondern bekommt auch ein spektakuläres Aroma. **Rezept Seite 59**

Low
Carb





Hühnerbrust mit Rosmarin und Pancetta

Huhn und Kartoffel sind und waren schon immer eine Gewinner-Kombination. Mit viel Kräuterwürze und Extra-Umami von Pancetta und getrockneter Tomate wird sie zum schnellsten Dinner-Highlight der Saison. Rezept Seite 60



Kalbskotelett vom Grill mit Kräuterbutter und Crostini mit Auberginenmus

Würzig-rauchiges Mus von der gegrillten Aubergine verleiht den saftigen Koteletts einen Hauch von Levante. Kräuterbutter dient als Speicher für die ganze Frische des Sommers. **Rezept Seite 60**

Low
Carb

Pfeffer-Rumpsteak mit Tomaten-Salsa und Pimientos de Padrón

Mit der vollen Aromatik dreier Pfeffersorten ist das Steak der Platzhirsch auf dem Teller. Salsa und Pimientos sorgen derweil für iberisches Urlaubsflair. Rezept Seite 61



Secreto Ibérico mit Paprika-Chutney und Süßkartoffel- Chili-Püree

Als Geheimtipp für zartes, aromatisches Schweinefleisch macht das Secreto seinem Namen alle Ehre. Chutney von der gelben Paprika und süß-scharfes Püree erweisen ihm die pikante Ehre. **Rezept rechts**



Foto links

Secreto Ibérico vom Grill mit Paprika-Chutney und Süßkartoffel-Chili-Püree

* EINFACH

Für 4 Portionen

PAPRIKA-CHUTNEY

- 2 gelbe Paprikaschoten
 - 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen
 - 3 El Olivenöl
 - 20 g Zucker
 - 2 Lorbeerblätter
 - 1 kleine rote Chilischote
 - 1 Tl Koriandersaat
 - 1 Tl Kreuzkümmelsaat
 - 40 ml Weißweinessig
 - Salz • Pfeffer
- ### **SÜSSKARTOFFELPÜREE**
- 800 g Süßkartoffeln
 - ½–1 rote Pfefferschote

1. Für das Paprika-Chutney Paprika putzen, waschen, mit dem Sparschäler dünn schälen, dann vierteln, entkernen und die weißen Innenwände entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten glasig dünsten. Paprika zugeben und unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze 10 Minuten offen dünsten. Zucker, Lorbeer, Chilischote, Koriander- und Kreuzkümmelsaat zugeben. Essig und 150 ml Wasser angießen. Chutney unter gelegentlichem Rühren zugedeckt bei milder Hitze 25 Minuten kochen, bis die Paprika weich sind. Offen weiterkochen, bis das Chutney eine festere Konsistenz hat. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen für das Püree Süßkartoffeln waschen, abtrocknen, trocken tupfen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten backen. Inzwischen Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, pellen. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Pfefferschoten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Süßkartoffeln zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren (oder mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken). Püree mit Salz, Limettensaft und restlichem Olivenöl abschmecken. Abgedeckt im ausgeschalteten, noch warmen Ofen warm stellen.
4. Für das Fleisch Fenchelsaat und Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Secreto trocken tupfen und mit den Gewürzen und Salz einreiben. Secreto auf einem vorgeheizten Grill bei hoher Hitze von beiden Seiten 10 Minuten grillen, dann bei milder Hitze auf dem Grill ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis das Fleisch durchgebraten, aber noch saftig ist.
5. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist das Chutney zu stückig, ½ davon mit dem Schneidstab fein pürieren, unterrühren. Für das Fleisch Korianderblätter abzupfen, fein hacken. Fleisch mit Limettenschale und Koriander bestreuen und in schmale Stücke schneiden. Püree in einer vorgewärmten Schale anrichten, mit Chiliflocken bestreuen und mit Chutney zum Fleisch servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO PORTION 34 g E, 37 g F, 54 g KH = 721 kcal (3022 kJ)



Foto Seite 54

Lammlachs im Heu gegart mit brauner Butter und grünen Bohnen

* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 4 El Olivenöl
 - Salz
 - 1–2 El Limettensaft
 - Chiliflocken nach Belieben
- ### **SECRETO IBÉRICO**
- 1 ½ El Fenchelsaat
 - 1 ½ El schwarze Pfefferkörner
 - Salz
 - 600–800 g Secreto Ibérico (z.B. über www.genusshandwerker.de)
 - 10 Stiele Koriandergrün
 - fein abgeriebene Schale von einer Bio-Limette

- 3 Knoblauchzehen
 - 2 El Olivenöl
 - 1 Handvoll Bohnenkraut
 - 100 g Butter
- Außerdem: Fleischthermometer

1. Backofen auf 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen, dabei ein Backblech im Ofen erhitzen.

2. Lammlachse von Silberhäutchen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Lammlachse darin bei starker Hitze auf beiden Seiten jeweils 30 Sekunden scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

3. Backblech aus dem heißen Ofen nehmen und die Hälfte des Heus darauf verteilen. Lammlachse auf das Heu legen und mit dem restlichen Heu bedecken. Lammlachse im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 57 Grad erreicht hat (Garzeit kann je nach Dicke der Lammlachse variieren, Thermometer benutzen!).

4. Inzwischen Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 5–7 Minuten leicht bissfest garen. Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Bohnen und 100 ml Wasser zugeben und die Bohnen zugedeckt erhitzen. Abgezupfte Bohnenkrautblätter grob hacken und zugeben. Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Für die braune Butter Butter in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich die Molkepartikel hellbraun färben und die Butter ein nussiges Aroma entwickelt.

6. Lammlachse aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch sorgfältig vom Heu befreien und in Tranchen schneiden. Bohnen und Fleisch auf Tellern anrichten, das Fleisch mit brauner Butter beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 34 g E, 37 g F, 8 g KH = 523 kcal (2190 kJ)

„Das Heu ist weit mehr als nur Show – sein Duft nach Wiesenkräutern fügt dem zarten Fleisch eine subtile Note hinzu.“

»e&t«-Köchin Susanne Walter



Foto Seite 55

Hühnerbrust mit Rosmarin und Pancetta

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 10 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 6 kleine Zweige Rosmarin
- 4 kleine frische Lorbeerblätter
- 4 Hühnerbrüste (ohne Haut à ca. 250 g)
- 8 Scheiben Pancetta (ersatzweise Bacon)
- 1 El Butter (10 g)
- 4 El Kapern
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- Saft einer halben Zitrone
- Außerdem: 2 breite ofenfeste Pfannen (davon eine mit Deckel), Plattiereisen (oder schwerer Stieltopf)

1. Kartoffeln sorgfältig waschen oder nach Belieben schälen. Kartoffeln grob würfeln, mit 3 El Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine breite ofenfeste Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 7 Minuten anbraten. 50 ml Wasser angießen, Knoblauchzehen, 2 Rosmarinzweige und Lorbeer zugeben und den Deckel auflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen, nach 10 Minuten den Deckel abnehmen.

2. Hühnerbrüste trocken tupfen. Den dicken Teil der Brust mit einem Plattiereisen (ersatzweise einem schweren Stieltopf) leicht flach klopfen. Hühnerbrüste mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Hühnerbrüste mit jeweils 1 Zweig Rosmarin belegen und mit je 2 Scheiben Pancetta umwickeln.

3. In der zweiten Pfanne 2 El Olivenöl erhitzen, Hühnerbrüste darin von beiden Seiten 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Butter zugeben, Pfanne auf die untere Schiene in den heißen Backofen stellen und das Fleisch 10 Minuten weitergaren.

4. Inzwischen für die Salsa Kapern und getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen, fein hacken und mit dem restlichen Olivenöl (5 El) und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Hühnerbrüste mit Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten, die Salsa dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 67 g E, 38 g F, 36 g KH = 738 kcal (3094 kJ)

„Auberginen bekommen durch das Grillen ein herhaftes Raucharoma. Am besten funktioniert es auf Holzkohle.“

»e&t«-Köchin Susanne Walter



Foto Seite 56

Kalbskotelett vom Grill mit Kräuterbutter und Crostini mit Auberginenmus

* EINFACH

Für 4 Portionen

KRÄUTERBUTTER

- 3 Handvoll frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Estragon, glatte Petersilie, Kerbel, Sauerampfer)
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Butter (weich)
- ¼ Tl Chiliflocken
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

CROSTINI MIT AUBERGINENMUS UND KOTELETT

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Auberginen (600 g)
- 1 Bio-Zitrone
- Salz • Pfeffer
- 3 El gutes Olivenöl plus 6 El Olivenöl zum Braten
- 4 Kalbskoteletts (à ca. 350 g)
- 1 Baguette
- ½ Handvoll glatte Petersilie
- 1 kleine rote Chilischote
- Außerdem: Fleischthermometer

1. Für die Kräuterbutter Kräuterblätter abzupfen und sehr fein hacken. Knoblauch fein hacken. Butter in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers schaumig aufschlagen. Kräuter, Knoblauch, Chiliflocken, Zitronenschale, etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Butter auf ein Stück Klarsichtfolie legen, zu einer festen Rolle formen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2. Für das Auberginenmus Knoblauch in ca. 2 mm dünne Stifte schneiden. Auberginen waschen, mehrfach leicht einschneiden und jeweils 1 Knoblauchstück dort hineinstecken. Auberginen auf dem heißen Grill 20–25 Minuten grillen, mehrfach wenden.

3. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die Hälfte der Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abschälen, restliche Schale fein abreiben. Saft auspressen. Sobald die Auberginen weich sind, vom Grill nehmen und etwas abkühlen lassen. Auberginen der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen herausschaben. Fruchtfleisch mit 2–3 El Zitronensaft und geriebener Zitronenschale mischen und mit einem Messer fein zerkleinern. Auberginenmus mit Salz und Pfeffer würzen, in ein Sieb geben und 30 Minuten abtropfen lassen. Auberginenmus mit Salz, Pfeffer, gutem Olivenöl (3 El) und nach Belieben etwas Zitronensaft abschmecken.

4. Ca. 20 Minuten vor dem Servieren Kalbskoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem heißen Grill von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten grillen, dann bei indirekter Hitze gar ziehen lassen, bis eine Kerntemperatur von ca. 60 Grad erreicht ist (Thermometer benutzen!). Koteletts 10 Minuten ruhen lassen.

5. Inzwischen für die Crostini Baguette in möglichst dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl (6 El) beträufeln. Scheiben in einer heißen Pfanne knusprig rösten.

6. Kräuterbutter in 1 cm breite Scheiben schneiden und je 1 bis 2 Scheiben auf die Koteletts legen. Crostini mit Auberginenmus bestreichen. Abgezupfte Petersilienblätter und Chili fein hacken und mit Zitronenzesten über die Crostini streuen. Crostini nach Belieben mit einer weiteren Scheibe Baguette belegen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus Kühlzeit 2 Stunden

PRO PORTION (mit der Hälfte der Kräuterbutter) 67 g E, 50 g F, 52 g KH = 969 kcal (4060 kJ)



Foto Seite 57

Pfeffer-Rumpsteak mit Tomaten-Salsa und Pimientos de Padrón

* EINFACH, RAFFINIERT, LOW CARB

Für 4 Portionen

TOMATEN-SALSA

- 500 g Strauchtomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Jalapeño (ersatzweise grüne Chilischote)
- 1 Avocado
- 1 Limette
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 EL Olivenöl

RUMPSTEAK UND PIMIENTOS

- 4 ½ EL gemischte Pfefferkörner (z.B. Tellicherry-, Lang- und Kubeben-Pfeffer)
 - 4 Rumpsteaks (à 200–250 g)
 - Salz
 - 5 EL Olivenöl
 - 300 g Pimientos de Padrón
 - Fleur de sel
- Außerdem: breite, ofenfeste Pfanne, Fleischthermometer

1. Für die Salsa Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze keilförmig herausschneiden und das Fleisch in ca. 3 mm breite Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Jalapeño putzen, waschen, trocken tupfen, entkernen das Fruchtfleisch fein hacken. Avocado halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in ca. 5 mm breite Würfel schneiden. Limette halbieren, den Saft

auspressen und mit der Avocado mischen. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Jalapeño unterheben und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

2. Für die Steaks Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Steaks mit der Pfeffermischung und Salz einreiben. 3 EL Olivenöl in einer breiten ofenfesten Pfanne erhitzen. Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Steaks in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 4–7 Minuten garen, bis die Steaks eine Kerntemperatur von 57 Grad erreicht haben (Thermometer benutzen!). Steaks aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

3. Inzwischen Pimientos waschen und trocken reiben. Restliches Olivenöl (2 EL) in einer breiten Pfanne erhitzen, Pimientos darin bei starker Hitze scharf anbraten, nach ca. 30 Sekunden die Pfanne schwenken und die Pimientos zugedeckt weitere 30 Sekunden braten. Auf eine Platte geben und mit Fleur de sel bestreuen.

4. Steaks mit Salsa und Pimientos de Padrón servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 48 g E, 29 g F, 11 g KH = 516 kcal (2164 kJ)

ANZEIGE

DOPPELT SCHMECKT BESSER

Die Weißbiere der Bayerischen Edelreifung sind etwas ganz Spezielles. Warum? Im Gegensatz zu Standardweißbieren wird ihnen gleich zweimal vitale Hefe hinzugefügt.



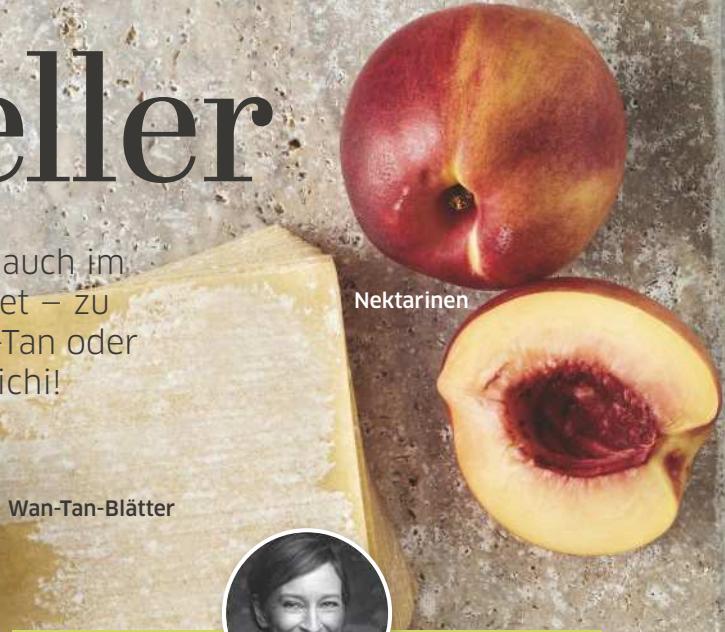
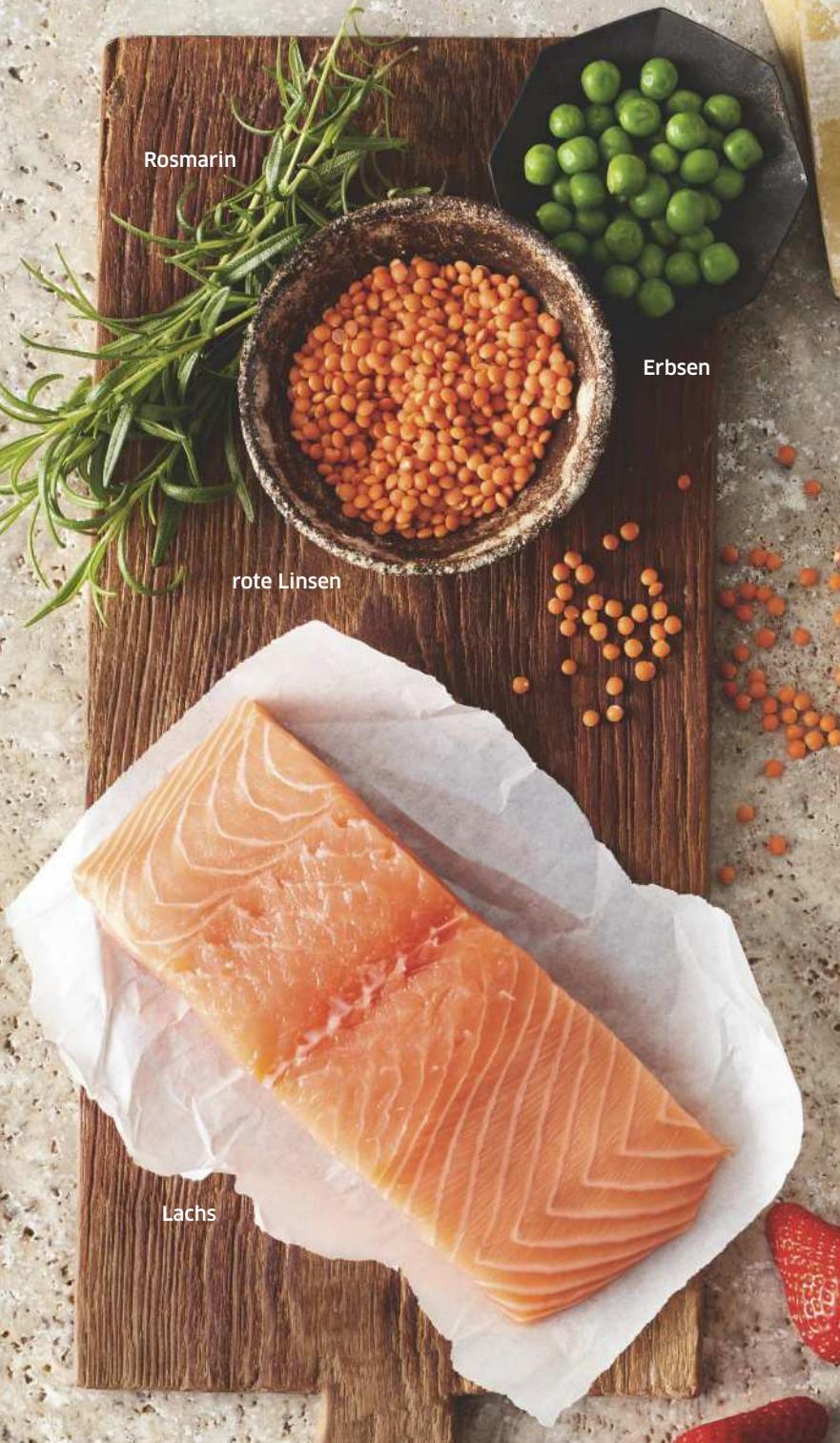
Hefe ist neben Hopfen, Malz und Wasser die wichtigste Zutat im Bier, denn durch sie entsteht der unverwechselbare Geschmack. Den Weißbieren der Bayerischen Edelreifung wird nicht nur einmal, sondern gleich zweimal vitale Hefe hinzugefügt. Nach dieser Veredelung werden sie – ohne Pasteurisierung – abgefüllt und



dürfen erneut bis zu drei Wochen reifen. Erst jetzt entstehen die vielschichtigen Geschmacksnuancen und die feinperlige Kohlensäure. Gut zu wissen: Die drei Brauereien der Bayerischen Edelreifung kultivieren ihre jeweils eigenen Hefestämme, die weltweit einzigartig sind. Weitere Informationen www.bayerische-edelreifung.com

7 Tage, 7 Teller

Gebraten, gedünstet, gebacken oder gedämpft – auch im Alltag ist Abwechslung gefragt. Etwa mit Kalbsfilet – zu Öhrchennudeln, Lachs im Ragout, Garnelen-Wan-Tan oder panierter Sellerie-Sticks. Einfach klasse ohne Chichi!



Nektarinen



INKEN BABERG
»e&t«-Redakteurin

Augen auf bei der Produktwahl

Erbsen Tiefkühlerbsen zählen zu den nützlichen Errungenschaften der modernen Küche. Seit Erfindung der Tiefkühlkost vor rund 90 Jahren helfen sie ohne nennenswerte inhaltliche Einbußen über fruchtlose Wintermonate hinweg. Mit TK-Erbsen ist man (bei im Übrigen vergleichsweise respektabler Ökobilanz) quasi immer im grünen Bereich – auch im Sommer und wenn es schnell gehen soll. Wer sich jedoch den Genuss frisch gepalpter, knackiger, natürlich süßer Erbsen nicht nehmen lassen möchte, berechne für 400 g bereits gepalte Erbsen (siehe „Dienstag“) ca. 1,5 kg Schoten – und rund 15 Minuten Mehraufwand bei der Zubereitung.

Nektarinen Ende Juli beginnt die Saison der heimischen Nektarinen. Wer welche entdeckt, sollte zugreifen: Ende August ist es schon wieder vorbei mit der Inlandsware, Importfrüchte sind aromatisch und saftig – und ganz schön weit gereist. Möglichst jetzt und von hier gilt übrigens auch für Pfirsiche. Aus der Dose kommen sie auf achtmal so viel CO₂-Äquivalent wie frisch geerntete Pfirsiche.

Erdbeeren Was sollen wir sagen – wir lieben sie. Sie lieben sie. Und da Liebe schon mal blind macht: Obacht, die schönsten sind nicht immer die besten. Behalten Sie die kleinen im Blick.

Erdbeeren

Orecchiette mit Kalbsfilet und Pinienkernen

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 200 g Kalbsfilet
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Rauke
- 200 g Orecchiette
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Kalbsfond
- 100 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- Pfeffer

1. Chili putzen, waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Knoblauch und Schalotte fein würfeln. Kalbsfilet längs halbieren und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser kochen.

3. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, restliches Öl zugeben und Chili, Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Fond auffüllen, ca. 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

4. Parmesan fein reiben. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser, Pasta und 80 g Parmesan in die Pfanne geben und den Käse unter Rühren schmelzen lassen. Rauke bis auf ca. 10 Stiele zu den Nudeln geben und unterheben. Nudel-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Kalbsfilet auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit restlichem Parmesan und restlicher Rauke bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 55 g E, 49 g F, 74 g KH =
1002 kcal (4200 kJ)

30
Min.

Montag

Das schnellste
Rezept dieser
Ausgabe



Panierte Sellerie-Sticks mit Zwiebelsauce

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Knollensellerie
- Salz
- 2 Eier (kl. M)
- 80 g Mehl zum Mehlieren
- 150 g Panko-Brösel
- 400 g TK-Erbsen
- 200 ml Schlagsahne
- 6 Stiele Minze
- 3 EL Butter (30 g)
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 Zwiebeln (ca. 160 g)
- 2 EL Honig
- 3 EL dunkle Crema di Balsamico
- 150 ml Gemüsebrühe

Außerdem: 200 ml Sonnenblumenöl zum Braten

1. Für die Sellerie-Sticks Sellerie putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in 1 cm dicke, 5–10 cm lange Stifte schneiden. Selleriestifte in eine Schale geben, etwas salzen, mit den Händen leicht verkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Eier in einer Schale verquirlen. Mehl und Panko-Brösel jeweils in eine Schale geben. Sellerie nacheinander in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Mehlierte Sticks durch die Eier ziehen, sofort in den Panko-Bröseln wenden und fest andrücken.
3. Für das Erbsen-Minz-Püree Erbsen und Sahne in einem Topf kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten kochen lassen. Von 4 Stielen Minze die Blätter abzupfen und mit 1 EL Butter zu den Erbsen geben. Mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abgedeckt warm stellen.

4. Für die Zwiebelsauce Zwiebeln halbieren und in feine Halbkreise schneiden. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Crema di Balsamico ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Inzwischen Öl in der Pfanne erhitzen und die Sellerie-Sticks darin rundum 6–8 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Sellerie-Sticks mit Erbsen-Minz-Püree und Zwiebelsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichen, abgezupften Minzblättern und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 39 g F, 64 g KHH =
718 kcal (3009 kJ)

45 Min.
Dienstag





Gedämpfte Wan Tan mit Rauke-Erdbeer-Salat

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Riesengarnelen (ohne Kopf, mit Schale)
- 100 g Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Bio-Limetten
- 1 TL Koriandersaat
- Salz
- 12 frische Wan-Tan-Blätter (à 9 x 9 cm; Asia-Laden)
- 10 g frischer Ingwer
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Honig
- 1 EL Reisessig
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 200 g Erdbeeren
- 50 g Rauke
- 6 Stiele Thai-Basilikum
- 1 TL Schwarzkümmelsaat

Außerdem: Dämpfeinsatz oder Siebeinsatz

1. Für die Füllung Garnelen aus der Schale lösen, entdarmen, abspülen und fein hacken. Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Von 1 Frühlingszwiebel das Weiße und Hellgrüne längs halbieren, um 90 Grad wenden, erneut längs halbieren und der Länge nach fein schneiden. 1 Limette heiß waschen, trocken reiben und ½–1 TL Schale fein abreiben. Koriandersaat im Mörser fein mahlen. Alles mischen und mit Salz abschmecken.

2. Wan-Tan-Blätter dünn mit Wasser bestreichen. Garnelenmasse mittig auf die Blätter verteilen, Ecken zur Mitte klappen und Ränder fest zusammendrücken.

3. Für die Vinaigrette Ingwer schälen, fein reiben. Restliche Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Limettenschale und -saft mit Ingwer, Fischsauce, Honig, Reisessig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Erdbeeren waschen, putzen und längs vierteln. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern.

5. Ca. 1 l Wasser im Topf aufkochen. Wan Tan in einen passend großen Dämpfeinsatz legen und zugedeckt über dem Wasserbad ca. 8 Minuten dämpfen. Restliche Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden.

6. Erdbeeren, Rauke und abgezupfte Thai-Basilikumblätter in einer Schale vorsichtig mischen und mit Vinaigrette beträufeln. Wan Tan mit Schwarzkümmelsaat und Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren. Erdbeer-Rauke-Salat separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 26 g F, 67 g KH = 653 kcal (2734 kJ)

45 Min.
Mittwoch



Flammkuchen mit Wildschinken und Pfifferlingen

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 5 El Olivenöl
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schmand (24 % Fett)
- 2 Schalotten
- 200 g Pfifferlinge
- 50 g Bergkäse
- 10 Scheiben Wildschinken (dünn geschnitten; ersatzweise geräucherter oder luftgetrockneter Schinken, z.B. Bresaola)
- Pfeffer
- 6 Stiele Kerbel

1. Mehl mit 125 ml Wasser, 3 El Olivenöl und $\frac{1}{2}$ Ti Salz zum glatten Teig verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zum dünnen Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

2. Knoblauch fein hacken und mit dem Schmand glatt rühren. Schalotten in feine Ringe schneiden. Pfifferlinge sorgfältig putzen und in eine Schale mit restlichem Olivenöl und etwas Salz geben. Bergkäse grob reiben.

3. Flammkuchen mit Schmand bestreichen, Pilze und Schalotten darauf verteilen. Mit 40 g Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

4. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit Schinken belegen. Mit etwas Pfeffer, restlichem Käse und abgezupften Kerbelblättern bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 35 g E, 59 g F, 99 g KH =
1114 kcal (4666 kJ)

40 Min.
Donnerstag

Paprika-Lachs-Ragout mit angedrückten Kartoffeln

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g kleine festkochende Kartoffeln (Drillinge)
- 6 El Olivenöl • Salz
- 50 g junger Gouda
- 2 Stiele Thymian
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel (ca. 60 g)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- Pfeffer • $\frac{1}{2}$ Tl Chiliflocken
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 400 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 2 Stiele Basilikum

1. Kartoffeln sorgfältig waschen, trocken tupfen und in einer Schale mit 2 El Olivenöl und Salz mischen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech oder in einer Auflaufform verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Käse fein reiben. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit der Gabel leicht andrücken. Mit Käse und grob zerzupftem Thymian bestreuen und ca. 10 Minuten weiterbacken.

2. Inzwischen alle Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. 1 El Olivenöl im kleinen Topf erhitzen und die Hälfte der roten Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe

und Sahne auffüllen und bei milder bis mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten kochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren.

3. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Paprika und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zitronenschale abschmecken und zur Paprikasauce geben.

4. Lachs in mundgerechte Würfel schneiden, leicht salzen und zum Gemüse in die Sauce geben, kurz aufkochen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten garen. Lachsragout mit Kartoffeln anrichten, mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 50 g E, 74 g F, 23 g KH = 997 kcal (4175 kJ)

45
Min.
Freitag





Hähnchenspieße mit roter Linsencreme und Naan-Brot

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

NAAN-BROT

- 1 TL Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 100 ml Milch
- 280 g Mehl
- 100 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- Salz

HÄHNCHENSPIESSE UND LINSENCREME

- 400 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 2 Bio-Zitronen
- 4 Stiele Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 200 g rote Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Tandoori-Masala-Gewürz
- 1 EL Honig
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Tomaten (à ca. 80 g)
- 2 Stiele Minze

Außerdem: 4 Metall- oder Holzspieße

1. Für das Naan-Brot alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Hähnchenspieße das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Zitronen heiß waschen, trocken reiben, 2 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Hälfte der Zitronenschale, Hälfte vom Zitronensaft und abgezupfte Thymianblätter mit dem Hähnchenfleisch in einer Schale gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen und marinieren lassen.

3. Für die Linsencreme rote Linsen nach Packungsanweisung (10–15 Minuten) weich garen und ins Sieb abgießen. Mit Knoblauch, Tandoori-Gewürz, Honig, 2 EL Olivenöl Tomatenmark, restlicher Zitronenschale und restlichem Zitronensaft im Blitzhacker fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten putzen, waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Von 1 Stiel Minze die Blätter abzupfen und fein schneiden. Minze und die Hälfte der Tomaten unter die Linsencreme rühren und beiseitestellen.

4. Für das Naan-Brot Teig in 8 gleich große Stücke schneiden und auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn zu Fladen ausrollen. Teigfladen in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten ca. 4 Minuten goldbraun backen.

5. Für die Spieße das marinierte Fleische auf 4 Spieße stecken. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundum ca. 6 Minuten braten.

6. Linsencreme mit restlichen Tomaten und restlichen abgezupften Minzblättern bestreuen. Mit Naan-Brot und Hähnchenspießen servieren.

45 Min.
Samstag

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 47 g E, 15 g F, 88 g KH = 706 kcal (2964 kJ)

Schweinefilet mit Nektarinen und Rosmarin-Kartoffelstampf

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Schweinefilet (ca. 500 g)
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- 1 EL Butter (weich)
- 2 EL Schmand
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 Nektarinen
- 4 Stiele glatte Petersilie

1. Für den Kartoffelstampf Kartoffeln schälen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen.
2. Inzwischen Rosmarinadeln vom Zweig abzupfen und fein schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 8 Minuten rundum braten. Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und abgedeckt im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 10 Minuten ruhen lassen.
3. Schalotten in die Pfanne geben, ca. 1 Minute darin dünsten. Mit Wein ablöschen, mit Brühe und Sahne auffüllen und ca. 6 Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter zugeben und grob stampfen. Rosmarin und Schmand unterheben und mit Muskat und Salz abschmecken. Kartoffelstampf abgedeckt warm stellen.
5. Nektarinen waschen, putzen, halbieren, entsteinen und in feine Spalten schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Nektarinen darin ca. 2 Minuten scharf anbraten.
6. Schweinefilet in Scheiben schneiden und mit Rosmarin-Kartoffelstampf und Nektarinen anrichten. Mit abgezupften Petersilienblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 32 g E, 35 g F, 25 g KH =
561 kcal (2355 kJ)

45 Min.
Sonntag



Weine von Welt

Bei akutem Fernweh kann ein Glas Übersee-Wein Wunder wirken. Vor allem in der Grillsaison, denn in den USA, Südafrika und Argentinien schätzt man nicht nur ein gutes BBQ, sondern auch die passenden Weine dazu. Vier Exemplare mit Ausdruck und Klasse finden Sie in unserem Weinpaket



JETZT
BESTELLEN
je 2 Flaschen für
69 statt 106,40 Euro*
[www.moevenpick-wein.de/
essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken)

1 Charles Smith „Kung Fu Girl“ Riesling 2019 Wie der Name vermuten lässt, hat der Riesling aus Washington State Power: Gelbe Steinfrüchte und eine wunderbare Saftigkeit sorgen für Trinkfluss bei überraschend leichten 12,5 Volumenprozent. 13,50 Euro

2 Avalon „Cab“ Cabernet Sauvignon 2018 Ein hervorragender Einstieg in die Welt des kalifornischen Cabernet: Reife Aromen von Brombeeren und Cassis gehen Hand in Hand mit charmanten Holznoten von Karamell und Zartbitterschokolade. 12,90 Euro

3 Diemersdal Pinotage 2020 Südafrikas Paradiesroute zeigt hier, was sie am besten kann: Schon in der Jugend präsentiert sich der Pinotage rund und weich. Eine betörende rote Beerenfrucht trifft auf Noten von süßen Gewürzen. 12,90 Euro

4 Catena Malbec 2018 Dank der Höhenlage – zum Teil weit über 1000 Meter – erhält der berühmte Malbec trotz des heißen Klimas in Argentinien eine tolle Frische, gepaart mit würzigen Röstnoten und expressiver Kirschfrucht. 13,90 Euro

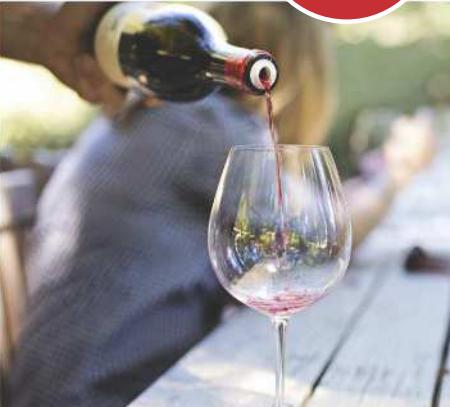
*Das 8er-Set mit je 2 Flaschen kostet 69 Euro (statt 106,40 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Aktionspreise gültig bis 30.9.2021. Exklusiv über www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken, über die kostenlose Hotline 0049/80 07 23 39 74 oder in den Mövenpick-Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x), Stuttgart und Wiesbaden.

MÖVENPICK
WEIN

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Kulinarische Radreise durch die Provence

Entdecken Sie malerische Landschaften und beeindruckende Bauwerke und genießen Sie ausgezeichnete Weine bei köstlichem Essen der provençalischen Küche.



Unser
Reise-Tipp.

Radreise

Europa, Frankreich, Provence

ab € 1.120,-
pro Person



8 Reisetage



**Komfortable
4-Sterne-Hotels**

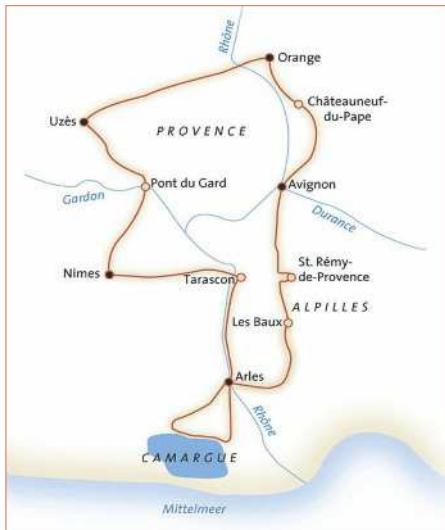


Gepäckbeförderung



**Inklusive
kulinarische Tipps**

Ihre Radroute:



Ihr Reiseverlauf:

- Tag 1** Individuelle Anreise nach Orange zum Starthotel (Hotel „Mercure Orange Centre“).
- Tag 2** Radetappe Orange – Avignon (50 km). Stopp im Weinort Châteauneuf-du-Pape. Weiter in die Papstadt Avignon („Grand Hotel“).
- Tag 3** Radetappe Avignon – Arles (56 km). Stopp in St. Rémy und Les Baux. Zwei Übernachtungen in Arles („Grand Hotel Nord Pinus“).
- Tag 4** Radrundtour Camargue (44 km). Durch die einzigartige Naturlandschaft und zurück nach Arles („Grand Hotel Nord Pinus“).
- Tag 5** Radetappe Arles – Nîmes (45 km). Stopp in Tarascon/Beaucaire. Weiter in die Römerstadt Nîmes („Novotel Centre“ oder „Marquis de la Baume“).
- Tag 6** Radetappe Nîmes – Uzès (45 km). Stopp am Pont du Gard. Übernachtung in Uzès (Hotel „Entragues“).
- Tag 7** Radetappe Uzès – Orange (55 km). Per Rad zurück nach Orange („Mercure Orange Centre“).
- Tag 8** Individuelle Abreise.

Termine & Preise 2021:

(Preis in Euro pro Person)
Start der Radreise jeden Samstag und Montag vom 04.09. bis 18.10.21 (letzter Anreisetag)

09.10.–18.10.21	€ 1.120,-
04.09.–04.10.21	€ 1.170,-

Weitere Termine für 2021 sowie eine Terminvorschau für 2022 finden Sie online.

Geführte Reise:

Diese Reise ist auch in der Gruppe (mit Reiseleitung, Begleitbus, Abendessen usw.) buchbar, mit (teilweise) abweichenden Hotels / Terminen / Leistungen: ab € 1.650,- pro Person im Doppelzimmer. Detaillierte Infos und Preise erhalten Sie telefonisch oder online.

Hinweise: Einzelzimmerzuschlag: € 480,- | Leihrad: € 79,- | Leih-E-Bike € 189,-

Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ 7 Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels im Doppelzimmer
- ✓ 7 x Frühstück
- ✓ Kulinarische Besichtigungs- und Restaurant-Tipps
- ✓ Detailliertes Karten- und Informationsmaterial zu den sorgfältig ausgearbeiteten Radetappen
- ✓ Ausschilderung der Route
- ✓ GPS-Daten verfügbar
- ✓ Gepäckbeförderung von Hotel zu Hotel
- ✓ Persönliche Begrüßung, Infogespräch, Service-Hotline
- ✓ City Tax

Reisecode: FR84I

Veranstalter dieser Reise:

WEINRADEL GmbH

Weststraße 7, 52074 Aachen

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

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

www.essen-und-trinken.de/reisewelten

oder Tel. 0241 - 87 62 63

Mo–Fr von 09:00–15:00 Uhr

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters WEINRADEL GmbH, die Sie unter www.weinradel.de/reisebedingungen einsehen können.

Am Herd mit

MAXIMILIAN LORENZ

Sein „Rezept fürs Leben“ ist das Pasta-Gericht eines Onkels. Hier erklärt der Sterne-Koch, wie er es zubereitet und was er damit verbindet



Der Heimatverbundene

Die Signature Dishes im „Maximilian Lorenz“ heißen „Rheinkiesel“, „Kalbsmarknöchen“ oder schlicht „Fischbrötchen“. Als Maximilian Lorenz sein zweites Restaurant in Köln eröffnete, beschloss er, eine deutsche Hochküche mit ausschließlich einheimischen Produkten zu kochen. Olivenöl ersetzt er durch Traubenkernöl, er verwendet Sylter Meersalz, kocht bevorzugt mit Fleisch aus der Eifel. Seine Lehre absolvierte der heute 30-Jährige im Restaurant „Zur Post“ in Odenthal, arbeitete dort als Souschef, bevor er sich mit 21 Jahren in Köln selbstständig machte. Vier Jahre später erhielten er und sein Team einen Michelin-Stern. www.maximilianlorenz.de

Was Köche
kochen
5. Folge

„DEN DUFT DER STADT ESSBAR MACHEN“

Und der heißt für Maximilian Lorenz „Kölnisch Wasser 4711“. Seine Restaurantgäste können es tatsächlich erschmecken. Privat lädt der Koch gern zu Bolognese und Rotwein. Oder er lässt sich verwöhnen – mit einem Schnittcenteller zum „Tatort“

WELCHES KÜCHEN-UTENSIL NEHMEN SIE MIT AUF REISEN?

Keines, um ehrlich zu sein. Im Urlaub liebe ich es, bekocht zu werden. Da habe ich dann quasi den Luxus, den unsere Gäste in unserem Restaurant haben. Das kann ich richtig genießen! Wenn ich aber eine Ferienwohnung oder ein Ferienhaus miete, würde ich wohl ein Kochmesser mitbringen. Es gibt nichts Schlimmeres als stumpfe Kochmesser!

IHR LIEBSTES KULINARISCHES REISEZIEL?

Überall, wo es gutes Essen gibt – da bin ich nicht festgelegt. Ich reise supergern durch Deutschland, denn ich hege ein Faible für die deutsche Küche. Italien mag ich auch sehr gern. Das Land hat eine wahnsinnig herzliche und Am-Puls-der-Zeit-Küche, die ist kaum verkünstelt. Das hat wenig mit Technik zu tun, vielmehr mit jahrhundertelanger Familientradition. Ansonsten würde es mich reizen, mal einen Esstrip durch Asien zu machen. Dann mit einem Foodscout, der sich gut auskennt.

EINE ZUTAT, DIE SIE SCHÄTZEN, OBWOHL SIE EHER UNBELIEBT IST?

Rote Bete. Wer sie immer noch nicht mag, sollte dieses Rezept nachkochen: Rote Bete mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und in Alufolie gewickelt im Ofen weich garen. Dann noch warm schälen, in Scheiben schneiden und mit guter Burrata servieren.

WELCHES GERICHT HABEN SIE IN IHREM LEBEN AM HÄUFIGSTEN GEKOCHT?

Spaghetti Bolognese.

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

Wohl auch Spaghetti Bolognese. Was Kollegen von mir schätzen, ist der Kalbsmarkknochen, weil er sehr innovativ ist. Den serviere ich im Restaurant mit Makrele und jungem Knoblauch. Wenn Freunde eingeladen sind, koche ich etwas, das sich einfach vorbereiten lässt. Frische Pasta, eine Bolognese, viel Rotwein, gutes Brot und Olivenöl auf den Tisch garantieren bei mir großartige Abende. Essen ist für mich privat in erster Linie Geselligkeit.

GIBT ES EIN GERICHT IN IHREM RESTAURANT, AUF DAS SIE BESONDERS STOLZ SIND?

Eines Abends bin ich etwas angeheizt durch Köln gelaufen und stand irgendwann vor dem 4711-Haus. Da habe mir gedacht: „Kölnisch Wasser 4711“ – das ist der Duft der Stadt, und den muss man doch essbar machen. Am nächsten Morgen bat ich meinen

Küchenchef Enrico Hirschfeld, doch den Geruch in einem Gericht einzufangen. Als Dessert funktioniert das gar nicht, aber als herzhafte Speise. Da sind ja Bergamotte und Lavendel drin, damit kann man spielen. Heraus gekommen ist der Gruß aus der Küche „Rheinkiesel“ – Kalbsleber, der einem mit Gras zugewachsenen Kieselstein ähnelt. Den Duft von „4711“ haben wir mit essbaren Zutaten in Alkohol eingefangen. Damit wird der „Rheinkiesel“ am Tisch vor dem Gast aus einem Flakon bestäubt.

WAS SOLLTE JEMAND FÜR SIE KOCHEN?

Einen Schnittcenteller: belegte Brote, hart gekochte Eier, Gürkchen, Mett. Und das alles am liebsten am Sonntagabend um 20.15 Uhr zum „Tatort“.

WELCHES KOCHBUCH NEHMEN SIE AUF EINE EINSAME INSEL?

Ein leeres Buch, das ich selbst voll schreiben kann.

KOCHEN BEDEUTET FÜR MICH ...

Meine Passion auszuleben und jeden Tag mit meinem Team Höchstleistung zu bringen. Gästen einen unvergesslichen Moment zu machen, egal wann und wo.

IHR LIEBLINGSRESTAURANT 2020?

Letztes Jahr, 2020, kam ich nicht dazu, essen zu gehen. Als wir die kurzen Öffnungsphasen hatten, stand ich selbst in meiner Restaurantküche. Aber während des Lockdowns habe ich das Kochen zu Hause schätzen gelernt. Ich bin kein Mensch, der schnell etwas in die Pfanne haut. Während der Corona-Zwangspause nutzte ich die viele freie Zeit, um mit meiner Lebensgefährtin mal wieder richtig lange zu kochen. Deshalb würde ich sagen, dass mein Lieblingsrestaurant 2020 die heimische Küche war.

IHR LIEBLINGSGAST SOLLTE ...

Er soll offen und genussfreudig sein und einfach schätzen, was ich und mein Team für ihn leisten.

WIRTSHAUS ODER FINE DINING?

Fine Dining.

CHAMPAGNER ODER WINZERSEKT?

Champagner.

SAUERKRAUT ODER KIMCHI?

Sauerkraut.

RAMEN ODER MINESTRONE?

Minestrone.

DAS LETZTE WORT...

Genießen überall, mit jedem, und zwar jetzt.

HÄHNCHEN-GESCHNETZELTES MIT KRÄUTERBANDNUDELN

* EINFACH

Für 6 Portionen

- 600 g Bio-Hühnerbrustfilet (ohne Haut)
- 3 Schalotten
- 250 g braune Champignons
- 250 g Austernpilze
- 150 g frische Shitake-Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 5 El Olivenöl
- Salz
- 150 ml Weißwein
- 100 ml Geflügelfond
- 200 ml Schlagsahne
- 200 g Kräuter-Crème-fraîche
- Pfeffer
- 600 g Bandnueln
- ½ Bund Schnittlauch, 4 Stiele glatte Petersilie, 4 Stiele Dill, 3 Stiele Koriandergrün, 2 Stiele Oregano
- 50 g Kräuterbutter

1. Hühnerbrustfilets erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm breite und 2 cm große Stücke schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Austernpilze und Shitake-Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Knoblauch in feine Würfel schneiden.

2. 4 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz würzen, bei starker Hitze portionsweise hintereinander kurz goldbraun anbraten, herausnehmen und in ein Sieb geben. Fleischsaft in einer Schüssel auffangen. Schalotten in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze glasig dünsten und herausnehmen. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Pilze und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond, Fleischsaft und Schalotten zugeben und leicht einkochen lassen. Sahne zugießen und weitere 4–5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dann Crème fraîche zugeben, unterrühren und einmal leicht aufkochen lassen. Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

3. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuterbutter in einem großen Topf zerlassen, Schnittlauchröllchen zugeben. Kräuterblätter abzupfen und fein schneiden. ⅓ der Kräuter zugeben und unterheben. Nudeln in ein Sieb gießen, abtropfen lassen, dabei etwa 4 cl Nudelwasser auffangen. Nudeln mit Nudelwasser in der Kräuterbutter schwenken und mit Geschnetzeltem anrichten, mit den restlichen Kräutern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 40 g E, 37 g F, 77 g KH = 842 kcal (3523 kJ)

*„Während meiner Kochlehre lebte mein Onkel
in der Wohnung gegenüber. Fast jeden
Samstagabend ging ich zu ihm, wir öffneten
eine Flasche Wein, und er kochte für uns. Dies
ist mein Lieblingsgericht von ihm.“*

Maximilian Lorenz



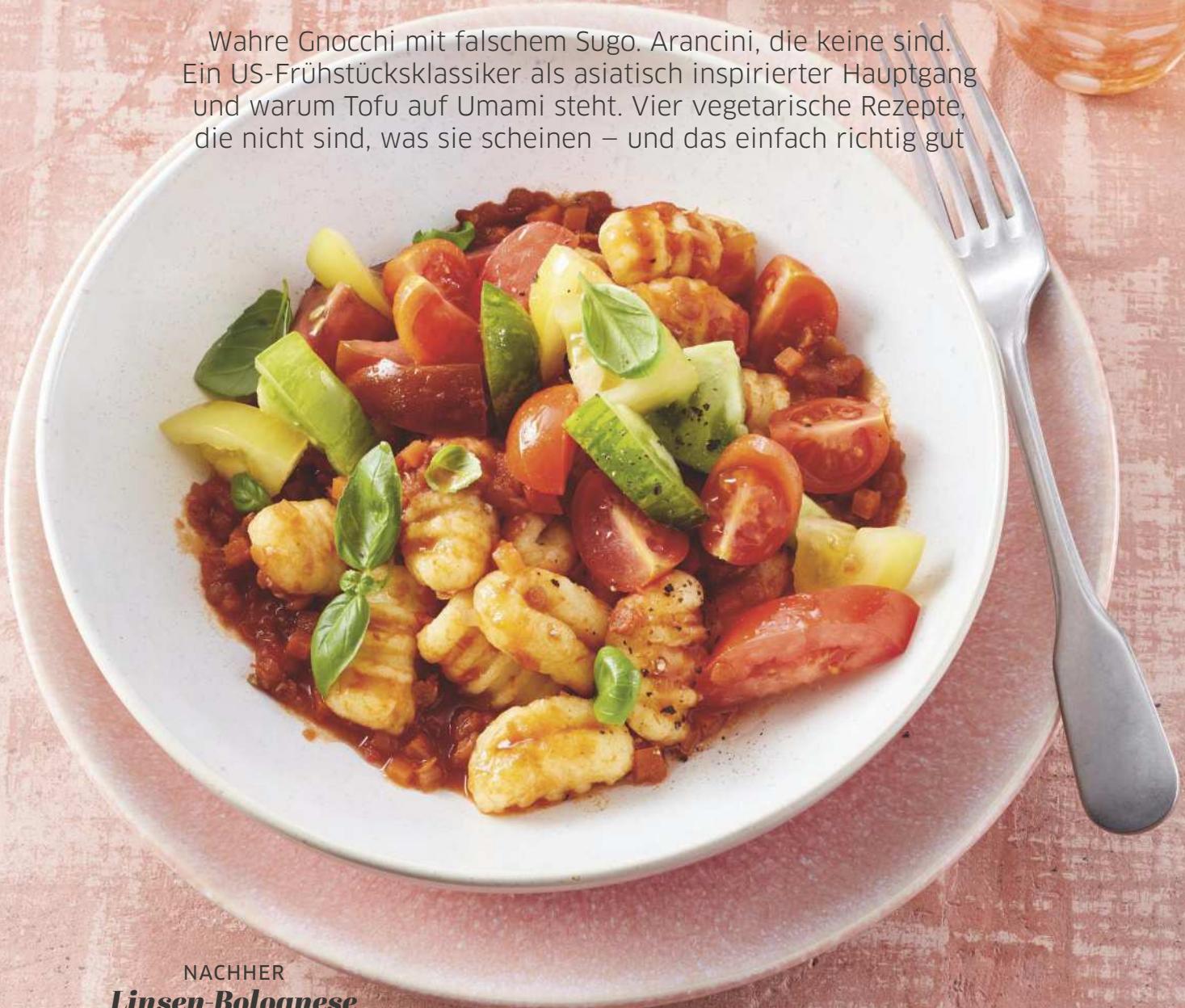
Wohlfühlessen Nr. 1:
Pasta mit Hähnchen,
Pilzen und sahniger
Kräutersauce

VORHER
Die Zutaten



Auf's Korn genommen

Wahre Gnocchi mit falschem Sugo. Arancini, die keine sind. Ein US-Frühstücksklassiker als asiatisch inspirierter Hauptgang und warum Tofu auf Umami steht. Vier vegetarische Rezepte, die nicht sind, was sie scheinen – und das einfach richtig gut



NACHHER *Linsen-Bolognese mit Gnocchi*

Klassisch italienisch: Zum herzhaften „Sugo finto“ mit Tomaten, Sellerie, Rotwein und roten Linsen gibt's kompakte Kartoffelknödel mit buntem Tomatensalat.
Echt fein. **Rezept Seite 84**

VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Bohnensalat mit Rettich und Räucher-Tofu

Asiatisch aromatisch: Zu gebratenem Tofu mit Miso-Sojasaucen-Würze reichen wir frische Palbohnen und grüne Bohnen im zart sämigen Salat. Mit Dill und Rettich, richtig frisch. **Rezept Seite 84**



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Buchweizen-Pancakes mit Honig-Schalotten und Sesam-Kirschen

Für Süßsnäbel: Buttrige US-Pfannküchlein glänzen auch mit asiatisch pikantem Kirschkompost und süßen Schalotten. Wahrhaft verlockend! **Rezept Seite 85**



VORHER
Die Zutaten





NÄCHHER
**Sonnenblumenkern-
Arancini mit Paprika-Dip**

Knusprige Hülle, nussiger Kern: Reisbällchen aus gerösteten Saaten, Ei und Parmesan machen fleischlos glücklich. Eine runde Sache, mit Dip und Kräutersalat erfrischend begleitet. **Rezept Seite 85**



Foto Seite 77

Linsen-Bolognese mit Gnocchi

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

GNOCCHI

- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 70 g Hartweizengrieß
- 40 g Mehl
- 70 g Kartoffelstärke

LINSEN-BOLOGNESE

- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 20 g Butter
- 1 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 300 ml Gemüsebrühe

- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 120 g rote Linsen
- 3 Stiele Oregano
- Salz • Pfeffer

SALAT

- 400 g bunte Tomaten
 - 1 TL Honig
 - 1 El Weißweinessig
 - Salz
 - Pfeffer
 - 3 El Olivenöl
 - 4 Stiele Basilikum
- Außerdem: Kartoffelpresse, etwas doppelt gemahlener Hartweizengrieß (siehe Tipp)

1. Für die Gnocchi Kartoffeln waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 160 Grad) ca. 1 Stunde garen. Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln noch warm pellen und 2-mal durch die Kartoffelpresse drücken.
2. Kartoffeln, Eigelbe, Grieß, Mehl und Stärke zügig zum glatten Teig verkneten, Teig in 4 Portionen teilen und auf der leicht mit doppelt gemahlenem Hartweizengrieß bestäubten Arbeitsfläche mit den Händen zu 1,5 cm dicken, ca. 30 cm langen, rissfreien Rollen formen (siehe Tipp). Rollen z.B. mit einer Teigkarte in 2 cm breite Stücke teilen, mit den Zinken einer Gabel leicht eindrücken.
3. Für die Linsen-Bolognese Möhre und Sellerie putzen, schälen und mit der Zwiebel fein würfeln. Butter und Öl im Topf erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben, weitere 2 Minuten mitbraten. Mit Wein ablöschen, 3–4 Minuten einkochen. Brühe, Tomaten und Linsen zugeben, kurz aufkochen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten leise kochen lassen. Oreganoblätter abzupfen, grob schneiden und nach 15 Minuten Garzeit zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Salat Tomaten putzen, waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Honig, Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Schüssel verrühren, Tomaten zugeben und mischen. Von 3 Stielen Basilikum die Blätter abzupfen, grob schneiden und unter die Tomaten heben.
5. Gnocchi in reichlich leicht siedendem Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten garen. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, mit der Schaumkelle herausheben, direkt in die Sauce geben, kurz durchschwenken und mit Tomatensalat anrichten. Mit restlichen abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit (für die Kartoffeln) 1 Stunde
PRO PORTION 20 g E, 16 g F, 87 g KH = 612 kcal (2567 kJ)

Tipp Arbeitsfläche statt mit doppelt gemahlenem Hartweizengrieß mit Mehl oder Stärke bestäuben. Handflächen mit etwas Stärke bestäuben, damit der Teig beim Verarbeiten nicht so klebt.



Foto Seite 79

Bohnensalat mit Rettich, Dill und geräuchertem Tofu

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 100 g frische Palbohnen (siehe Tipp)
- 200 g grüne Bohnen • Salz
- 200 g Rettich
- 1 Bio-Limette
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 El Reisessig
- 2 El Mirin (Reiswein)
- 1 El Honig
- 2 El Ingweröl
- 6 El Olivenöl • Pfeffer
- 2 El Miso-Paste
- 1 El Sojasauce
- 3 El Ahornsirup
- 400 geräucherter Tofu (Asia-Laden) • 4 Stiele Dill

1. Für den Salat Palbohnen waschen und verlesen. Grüne Bohnen putzen und waschen. Beide in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.

2. Rettich schälen und in 3–4 mm dünne Scheiben schneiden. Scheiben in 3–4 mm feine Stifte schneiden. Limette waschen und trocken reiben. Von der Limette die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale und Limettensaft in einer Schüssel mit Brühe, Reisessig, Mirin, Honig, Ingweröl, 4 El Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Bohnen und Rettich zugeben, vorsichtig mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

3. Inzwischen für den Tofu Miso-Paste, Sojasauce und Ahornsirup in einer Schale verrühren und den Tofu darin 1 Stunde marinieren lassen, dabei mehrmals wenden.

4. Restliches Olivenöl (2 El) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den abgetropften Tofu darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten ca. 4 Minuten braun braten. Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Bohnen auf flachen Tellern anrichten. Mit abgezupften Dillspitzen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Marinierzeit 1 Stunde
PRO PORTION 42 g E, 60 g F, 32 g KH = 881 kcal (3682 kJ)

Tipp Ersatzweise kleine getrocknete weiße Bohnen über Nacht einweichen und am Tag danach in reichlich leicht kochendem Wasser offen bei milder Hitze in ca. 40 Minuten weich garen.

„Wer Tofu gern etwas knuspriger isst: Vom Braten mit Küchenpapier bedeckt etwa 1 Stunde z. B. mit Konserven beschweren, damit er Flüssigkeit verliert.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 81

Buchweizen-Pancakes mit Honig-Schalotten und Sesam-Kirschen

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen (6 Stück)

HONIG-SCHALOTTEN

- 3 Schalotten
- 2 EL Butter (20 g)
- 1 EL Honig
- 20 ml Mirin (japanischer Reiswein; Asia-Laden)

SESAM-KIRSCHEN

- 200 g Sauerkirschen
- 20 g Zucker
- 300 ml Sauerkirschsaft (z.B. van Nahmen)
- 40 ml Mirin (Reiswein)
- 1 TL Sojasauce

- 1 EL helle Sesamsaat
- 2 Stiele Koriandergrün

PANCAKES

- 1 Ei (KL. M)
 - 120 ml Milch
 - 15 g frischer Ingwer
 - 50 g Buchweizenmehl
 - 40 g Mehl
 - 15 g Zucker
 - 2 TL Weinsteinbackpulver
 - Salz
 - 30 g Butter zum Braten
- Außerdem: Kirschenentsteiner

1. Für die Honig-Schalotten Schalotten längs vierteln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten. Honig und Mirin zugeben und ca. 2 Minuten einkochen lassen. Bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.

2. Für die Sesam-Kirschen Kirschen waschen, trocken tupfen und entsteinen. Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Mit Kirschsaft ablöschen, Mirin und Sojasauce zugeben, unterrühren und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Die Hälfte vom Sesam zugeben und beiseitestellen.

3. Inzwischen für die Pancakes Ei und Milch verquirlen. Ingwer schälen und fein reiben. Mehle, Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz mischen und mit dem geriebenen Ingwer unter die Ei-Milch rühren.

4. Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. 6 esslöffelgroße Teigportionen in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze backen, bis kleine Luftblasen an die Oberfläche steigen und die Ränder leicht goldbraun werden. Pancakes wenden und 1–2 Minuten goldbraun braten.

5. Kirschen in den eingekochten Kirschsaft geben und unter Rühren kurz erwärmen. Pancakes mit heißen Kirschen und Schalotten anrichten. Mit restlichem Sesam und abgezupften Korianderblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 35 g F, 91 g KH = 783 kcal (3277 kJ)



Foto Seite 83

Sonnenblumenkern-Arancini mit Paprika-Dip

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

ARANCINI

- 200 g Langkornreis
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 3 Eier (KL. M)
- 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 130 g Semmelbrösel

PAPRIKA-DIP

- 4 rote Paprikaschoten (ca. 600 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Thymian

- 1 EL Honig
- 40 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer

SALAT

- 1 EL Honig
 - 1 EL Weißweinessig
 - Salz • Pfeffer
 - 3 EL Olivenöl
 - 50 g Wildkräutersalat (z.B. von Keltenhof)
- Außerdem: 1,5 l Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Frittieren, Küchenthermometer

1. Für die Arancini Reis nach Packungsanweisung kochen, in ein Sieb abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und 60 g Sonnenblumenkerne grob hacken. Eier trennen und die Eiweiße kalt stellen. Reis mit gehackten Sonnenblumenkernen, geriebenem Käse, Eigelben und 40 g Semmelbröseln in einer Schüssel gut mischen und abgedeckt 1 Stunde kalt stellen.

2. Inzwischen für den Paprika-Dip Paprika putzen, waschen und längs vierteln. Paprika entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene 8–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem nassen Küchentuch 10 Minuten abdecken.

3. Zitrone heiß waschen und trocknen reiben. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Paprika häuten. 4 Paprikaviertel beiseitestellen, restliche mit Knoblauch, abgezupften Thymianblättern, Zitronenschale und -saft, Honig und Olivenöl in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiseitegestellten Paprikaviertel in feine Streifen schneiden und unter den Dip rühren.

4. Für die Arancini Reismasse in 8 Portionen teilen und mit angefeuchteten Handflächen 8 Kugeln daraus formen. Restliche Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Eiweiße in einer Schale mit einer Gabel leicht aufschlagen. Reisbällchen erst im Eiweiß, dann in Semmelbröseln wenden. Vorgang 2-mal wiederholen.

5. Für den Salat Honig, Essig, etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Wildkrätersalat waschen, verlesen und trocken schleudern. Kurz vor dem Servieren Salat und Dressing behutsam mischen.

6. Für die Arancini Öl im hohen Topf auf 160 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Reisbällchen darin in 2 Portionen je 5 Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Paprika-Dip und Wildkrätersalat anrichten, mit restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde

PRO PORTION 21 g E, 50 g F, 80 g KH = 895 kcal (3749 kJ)

PRODUZENTEN

AN DER QUELLE FISCHE

In der Fischzucht von Christine Emter in Oberbayern wachsen Forellen und Saiblinge unter optimalen Bedingungen auf. Davon profitieren Umwelt und Feinschmecker

TEXT BRIGITTE JURCYK REPORTAGEFOTOS CHRISTINE BENZ
FOODFOTOS THOMAS NECKERMANN FOODSTYLING MARIE LOUISE BARCHFELD

Forellen in Bioqualität heißt auch, dass die Besatzdichte in Teichen geringer ist als bei konventioneller Haltung



Kescher statt
Computer: Die
gelernte Steuer-
fachgehilfin
Christine Emter
kam durch Zufall
zur Fischzucht

Es ist Punkt zwölf, die Kirchturmglöckchen von Welden läuten, und der Rotmilan kommt angeflogen, um sich sein Mittagessen zu holen. „Der darf das“, sagt Christine Emter. Sie mag den seltenen Greifvogel. „Er ist auch nicht so gefräßig: Jeden Tag einen Fisch, das ist schon okay.“ Seelenruhig zieht er mit seiner Beute ab. Und Christine Emter kümmert sich weiter um ihre verbliebenen Schützlinge.

Es sind Bachforellen, Regenbogenforellen und Bachsaiblinge, die sie in ihrer Fischzucht im „Weldener Wasserwerk“ hält. In dem 68-Einwohner-Ortsteil Welden der oberbayerischen Gemeinde Fuchstal gibt es gleich zwei vom Naturland-Verband zertifizierte Fischzuchtbetriebe. Das liegt am guten Quellwasser, das auch bei der 54-jährigen Christine Emter die 13 Teiche versorgt. Hier wachsen die Fische heran, bis sie im Alter von drei bis vier Jahren schwer genug sind, um geschlachtet zu werden.

Ein idyllisches Terrain. In Stufen fällt das Wasser von der Quelle hinab und versorgt die Teiche immer mit frischem Sauerstoff. Hohe Tannen, Birken und Ahorn spenden Schatten und filtern das Sonnenlicht, sodass nicht zu viel und nicht zu wenig auf die Oberfläche des Wassers fällt. Wird es nämlich zu warm im Teich, wachsen Algen, die dem Wasser den Sauerstoff entziehen. Dann können auch die Tiere nicht mehr atmen. „Ich muss jeden Tag hier sein, um das zu kontrollieren“, sagt die Züchterin. „Wenn ein Fisch oben schwimmt und nach Luft schnappt, muss ich blitzschnell reagieren.“ Sie verlegt dann die Fische in ein anderes Becken. Einfangen, in Boxen mit Wasser legen, transportieren, im nächsten Weiher wieder aussetzen – eine mühselige Arbeit. Aber notwendig, um später



Goldfische: Ein Teil der Forellen und Saiblinge räuchert die Familie Emter kalt und warm im eigenen Räucherofen

GASTRONOMEN SCHÄTZEN DIE GUTE QUALITÄT DER FISCHE

gesundes und nachhaltiges Fischfleisch auf dem Teller zu haben.

Viele Verbraucher wollen verantwortungsvoll mit ihrem Fischkonsum umgehen. Doch es wird immer schwieriger zu entscheiden, welchen Fisch man überhaupt noch mit gutem Gewissen essen kann. Bei Meeresfischen ist das besonders kompliziert, einzelne Bestände derselben Art können je nach Gebiet überfischt sein oder nicht.

Fest steht: Mehr als 30 Prozent der weltweiten Bestände sind überfischt. Das hat Auswirkungen auf alle anderen Fische und Meeressäugetiere. Denn die

übermäßige Fischerei verändert die Nahrungsketten und somit das bestehende Gleichgewicht im Ökosystem Meer. Hinzu kommt die Belastung der Meere durch Mikroplastik und andere Schadstoffe. Bei über fünf Prozent der Fische aus Nord- und Ostsee wurde laut von Greenpeace zitierten Studien Mikroplastik im Verdauungstrakt der Tiere festgestellt. Bei den Nordseegarnelen waren es sogar 63 Prozent. Auch bei Zuchtfischen gibt es Probleme: Große Aquakultur-Betriebe füttern die dicht gedrängt lebenden Tiere oft mit Fischmehl, das aus Wildfängen hergestellt wird, oder verabreichen ihnen Antibiotika, um Krankheiten vorzubeugen, weil das Wasser oft mit Keimen aus Fischkot und toten Tieren belastet ist. Die Antibiotika gelangen beim Verzehr auch in unsere Körper. Das wiederum kann dazu führen, dass wir Resistenzen gegen diese Wirkstoffe entwickeln. Antibiotika helfen dann nicht mehr gegen bakteriell ausgelöste Erkrankungen. Einen Ausweg bieten mit einem Biosiegel zertifizierte kleine Betriebe wie der von Christine Emter. Naturland gehört zu den Bioverbänden mit den strengsten Regeln bei der Aquazucht: Die Fische müssen unter anderem ausreichend Platz haben, die umliegenden Ökosysteme dürfen nicht gestört werden, es darf, wenn überhaupt, nur Fischmehl aus Fischresten verfüttert werden, die nicht aus konventioneller Haltung stammen und frei von Rückständen und Antibiotika sind.

Wenn das alles zutrifft, braucht es noch Quellwasser für die Teiche – in Deutschland wurde darin bisher kein Mikroplastik nachgewiesen.

Christine Emter musste das alles erst lernen. Vor fünf Jahren hat die zupackende Bayerin durch einen Zufall den Zuchtbetrieb in Welden übernommen: Der Vorbesitzer war gestorben. Sie und



1 Wo wie hier in Fuchstal Licht und Schatten herrschen, stimmt die Wasserqualität **2** Mit einem Kescher holt Christine Emter die Fische aus dem Wasser

3

3+4 Regenbogen- und Bachforelle sowie Saibling (oben nach unten) aus der Bio-Fischzucht von Christine Emter, die täglich die Bestände kontrolliert

4

2

ihr Mann ließen sich aus Neugierde das Terrain zeigen. „Wir wohnen schon viele Jahre hier im Dorf, aber wir hatten das Gelände nie betreten.“ Und als sie die Quelle sah, das Wasser, das den Hügel hinuntersprudelte, wusste sie: „Das ist mein Ort.“

Keine Ahnung von Fischzucht, aber plötzlich Besitzerin eines 22 000 Quadratmeter großen Wasserareals mit 200000 Fischen – eine Herausforderung für die gelernte Steuerfachgehilfin.

„Ohne Hannah hätte ich das nicht geschafft“, sagt sie. Hannah war schon seit Jahren die rechte Hand des Vorsitzers. Sie brachte ihr bei, wie man weibliche Tiere von männlichen unterscheidet. Und wie man am Bauch fühlt, in welchem Stadium die weiblichen Fische sind. Wenn ihre Bäuche weich sind, holt sie die Fische aus dem Teich und streicht ihnen mit der Hand sanft den Rogen aus dem Leib. „Der landet in einer Schüssel mit Wasser zusammen mit dem Sperma der männlichen Tiere, die auch Milchner genannt werden.“ So geht die Befruchtung.

Dann ist Fleißarbeit angesagt: „Über sechs, acht Wochen sitzen wir – manchmal bei minus 15 Grad, weil die Prozedur immer im Winter stattfindet – hier im Keller und holen mit einer Pipette die ‚faulen‘ Eier heraus“, sagt Christine Emder und führt durch die kühlen Räume unter der Erde. „Die würden sonst die ganze Brut schnell verderben.“ Nach zwei Monaten sieht das Team, ob sich die Mühe gelohnt hat. Dann schwimmen die ersten Minifische in den sechs Becken im Keller. Die nächsten Jahre wachsen die Forellen und Saiblinge zunächst in den Kellerbecken heran, dann in durch Gitter von den anderen Tieren getrennten Teichen draußen. Gefüttert wird jeden Tag zweimal, die Brut im Keller sogar viermal. „Ich weiß

ZUCHTFISCH ODER WILDFANG?

Zwei Fragen zu Aquakultur an **Dr. Fabian Schäfer**, Wissenschaftler am Leibniz-Institut für Gewässerökologie und Binnenfischerei, Berlin

Sind Süßwasserfische aus Aquakultur okay?

Grundsätzlich ja. Forellen und Karpfen werden vorwiegend in offenen Systemen erzeugt, also an die natürlichen Gewässer angeschlossen. Teichwirtschaften können sich positiv auf das Ökosystem auswirken. Sie bieten Tieren und Pflanzen einen Lebensraum.

Lachse und Garnelen – auch in Bioqualität – stammen meist aus Aquakulturen. Ist das in ökologischer Hinsicht besser als Wildfänge?

Ja, denn die Nachfrage nach Fisch und Meeresfrüchten steigt weltweit an, während die Erträge aus Fangfischerei stagnieren. Die eine Aquakultur gibt es allerdings nicht. Die Bandbreite ist groß – von der naturnahen Aquakultur bis zu hoch technisierten Anlagen. Beim umweltbewussten Einkauf sollte man beachten, dass Fische und Meeresfrüchte bis zum Teller mitunter große Entfernung zurücklegen. Gütesiegel bieten Orientierung, es gibt aber auch Produkte ohne Siegel aus nachhaltiger Aquakultur – meistens aus kleineren Betrieben. Infos z.B. unter www.aquakulturinfo.de

nicht, wie sie es machen, ob sie mich am Schritt erkennen oder an meinen Umrissen, aber wenn ich mich nähre, schwimmen die Fische nicht weg“, sagt die Züchterin.

Die grünlich changierende Haut einer Regenbogenforelle, die goldenen Punktchen eines Saiblings – wenn die Sonne durch das Blattwerk der Bäume auf ihre Zöglinge scheint, sei sie hingerissen von deren Schönheit, sagt Christine Emter. Aber sie muss von der Zucht auch leben. Sie verkauft die Fische nur direkt an Bioläden und Gastronomen. „Ich habe schnell aufgehört, die Händler zu beliefern, die nur die Filets nehmen. Da wird mir zu viel weggeworfen“, sagt sie. Auch biozertifizierten Kaviar und selbst geräucherte Fische.

Mit einer mit ihren Fischen gefüllten Kühlbox in ihrem Wagen fährt die Fischzüchterin zu ihren Kunden von Dorf zu Dorf. Gottfried Blätz ist einer der Köche, den Christine Emter besonders gern beliefert. Der Gastronom und Besitzer des Landgasthofs „Zum Blätz“ in Fuchstal bereitet aus dem Fischfleisch Gerichte wie mit Limettensaft roh mariniertes Bachforellentatar oder sous-vide gegartes Saiblingsfilet mit Duftrosenblüten zu und kombiniert sie mit Wildkräutersalat oder Gemüse aus seinem Garten.

Er weiß, dass er sich auf die Qualität der Produkte und die Verbindlichkeit der Fischzüchterin vom Fuchstal verlassen kann. Das weiß der Rotmilan auch. Der bekommt zuverlässig jeden Tag seinen Fisch zu Mittag – und muss ihn noch nicht mal bezahlen.



Als »e&t«-Autorin **Brigitte Jurczyk** die Fische in den Teichen schwimmen sah, tat es ihr leid, dass einer bald auf ihrem Teller landen sollte. Geschmeckt hat es ihr trotzdem.



Saibling auf Erbsenpüree

Geschmacklich und farblich ein harmonisches Paar. Erbsensprossen und -schoten bringen Frische mit ins Dream-Team. **Rezept Seite 92**



Gebeizte Lachsforelle mit Spargelsalat

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

LACHSFORELLE

- 2 Lachsforellenfilets mit Haut (à ca. 300 g)
- 30 g feines Meersalz
- 2–3 El Ingwersirup (ersatzweise Holunderblütenhonig mit ½ Tl fein gehacktem frischem Ingwer mischen)
- 2 Tl gelbe Senfkörner
- 2 Wacholderbeeren

SALAT

- 500 g grüner Spargel
- Salz • Zucker
- 10 g Butter
- ½ Bund Radieschen
- 100 g Brunnenkresse
- ½ Bund Dill
- 8 Wachteleier

DRESSING

- 1–2 El milder Chardonnay-Essig
- 1 Tl Senf
- 1 Tl Holunderblütenhonig
- Pfeffer
- 3 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

1. Für die Lachsforelle am Vortag die Filets abspülen, trocken tupfen und eventuell noch restliche Gräten entfernen. Salz und Sirup verrühren und die Mischung auf der Fleischseite der Filets verstreichen.

2. Senfkörner und Wacholderbeeren im Mörser fein zerstoßen. Die Gewürzmischung ebenfalls gleichmäßig auf den Filets verteilen. Filets mit der gewürzten Seite fest aufeinanderlegen, in eine Form (z.B. große Auflaufform) legen. Mit Klarsichtfolie bedecken, eine Platte oder passendes Brettchen (Frühstücksbrett) darauflegen und mit einem passenden schweren Gegenstand beschweren (z.B. Mörser). 24 Stunden im Kühlschrank beizeiten.

3. Ca. 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Gewürze und Kräuter am besten mit einem Messerrücken von den Filets abstreifen. Filets schräg in dünnen Scheiben von der Haut schneiden.

4. Für den Salat Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Salzwasser mit einer Prise Zucker und Butter aufkochen. Spargel hineingeben, aufkochen und 3–4 Minuten kochen lassen. In ein Sieb gießen (dabei etwas Kochwasser für das Dressing aufheben), abschrecken und gut abtropfen lassen.

5. Radieschen putzen, waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und leicht salzen. Brunnenkresse putzen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Dillspitzen grob hacken. Wachteleier in kochendem Wasser 3 Minuten kochen, anschließend abschrecken, pellen und halbieren.

6. Für das Dressing alle Zutaten, bis auf das Öl, gut miteinander verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in feinem Strahl dazugießen und dabei kräftig unterschlagen. Spargel, Radieschen und Brunnenkresse mit dem Dressing mischen. Salat mit gebeizte Lachsforellenstücke, Wachteleier auf Tellern anrichten, mit Dill bestreuen und servieren. Dazu passt geröstetes Bauernbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Beizzeit 24 Stunden

PRO PORTION 30 g E, 16 g F, 7 g KH = 304 kcal (1273 kJ)



Gebratene Saiblingsfilets auf Erbsenpüree

* EINFACH

Für 2 Portionen

ERBSENPUREE

- 500 g mehligkochende Kartoffeln (z.B. Bintje) • Salz
- 250 g TK-Erbsen
- 200 ml Milch
- 2 Tl Wasabi-Paste
- 20 g Butter • Pfeffer aus der Mühle
- Muskat (frisch gerieben)
- 100 g Zuckerschoten
- 40 g Erbsensprossen (ersatzweise andere Sprossen, z.B. rote Rettichsprossen)
- 1 Beet Shiso-Kresse

SAIBLING

- 4 Saiblingsfilets (mit Haut; à ca. 100 g)
- ca. 1–2 El Zitronensaft
- 2 El Mehl zum Bestäuben
- 2 El Butterschmalz

1. Für das Püree Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Die noch gefrorenen Erbsen nach 15 Minuten zugeben und mitkochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und kurz ausdampfen lassen. Milch und Wasabi verquirlen, mit der Butter zu den Kartoffeln und Erbsen geben. Alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zuckerschoten putzen und entfädeln, waschen und in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 4–5 Minuten kochen, in einem Sieb abtropfen lassen. Sprossen abspülen und abtropfen lassen.

2. Für den Saibling die Filets trocken tupfen und eventuell Gräten mit einer Pinzette entfernen. Filets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen, in Mehl wenden und überschüssiges Mehl leicht abklopfen.

3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite bei starker Hitze kurz scharf anbraten. Saibling, Püree und Zuckerschotenstreifen auf Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden, zusammen mit den Sprossen über Fisch und Püree streuen, sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 58 g E, 31 g F, 65 g KH = 819 kcal (3442 kJ)



Geräucherte Bachforelle auf Rahmkohlrabi

* EINFACH

Für 2 Portionen

- 500 g Kohlrabi
- Salz
- 15 g Butter
- 20 g Mehl
- 100 g Schlagsahne
- 2 El Sahnemeerrettich (aus dem Glas)
- Pfeffer
- 2–3 El Limettensaft
- 1 Tl Koriandersaat
- 4 Stiele frisches Koriandergrün
- 1 geräucherte Bachforelle (ca. 320 g)

1. Kohlrabi putzen, waschen, schälen, die kleinen Blätter in kaltes Wasser legen und beiseitestellen. Kohlrabi in $\frac{1}{2}$ cm dicke Stifte schneiden. In 350 ml Salzwasser 3–4 Minuten kochen. Kohlrabi mit der Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und etwas abkühlen lassen. Das Kochwasser für die Soße bereitstellen.

2. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin unter Rühren 30 Sekunden bei milder Hitze anschwitzen.

Kohlrabi-Kochwasser nach und nach zugießen, dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren und aufkochen lassen. Sahne unterrühren und die Soße bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten kochen lassen. Meerrettich unterröhren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Den Kohlrabi in die Soße geben und erwärmen.

3. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Koriandergrün mit den zarten Stielen grob schneiden.

4. Forellenfilets von Haut und Gräten lösen, in Stücke teilen und auf dem Kohlrabi anrichten. Mit dem zerstoßenen Koriander, dem Koriandergrün und den Kohlrabibrüllern bestreuen. Sofort servieren. Dazu passen Pellkartoffeln

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 22 g E, 31 g F, 19 g KH = 461 kcal (1926 kJ)

Reformhaus



Natürlich besser

... für mich!

Reformhaus® - das Fachgeschäft für feine Gaumenfreuden.

Eine Frage des Geschmacks

Um außergewöhnlichen Genuss auf den Teller zu bringen, braucht es vollwertige, gute Zutaten und einen perfekten Mix an Geschmacksrichtungen. Machen Sie Ihr Essen zu einem „Fest der Sinne“ mit hochwertigen Lebensmitteln aus Ihrem Reformhaus®.

Die veganen Aufstriche von Zwergenwiese, auf Basis von deutschen Sonnenblumenkernen, bieten Streichfreude für Ihren Gaumen und Ihr Gemüt. Sie zaubern nicht nur durch spannende Geschmackskombinationen, sondern auch durch Wortwitz am Etikett ein Lächeln auf die Lippen. Ein cremiger Genuss für Brot, Dip, Dressing und vieles mehr.



Sie wollen Ihre Geschmacksknospen mit natürlich vollwertigen Produkten verwöhnen? Holen Sie sich raffinierte Zutaten inkl. Tipps - natürlich in Ihrem Reformhaus®.



www.reformhaus.de

Die schönste Nebensache

Selbst gemachte Saucen veredeln jedes Grillgut und sind obendrein ein hervorragendes Mitbringsel. Allerdings müssen wir Sie warnen: Unsere würzigen Begleiter könnten dem Steak durchaus die Show stehlen

GEMÜSE-BBQ-SAUCE

Aus rund 4 Kilo Gemüse und 1 Liter Wein werden ca. 800 ml Essenz – so viel konzentrierten Geschmack kann man im Saucenregal lange suchen. **Rezept Seite 97**





KAFFEE-TOMATEN-SAUCE

Hier kommt der Espresso nicht mit Milch und Zucker, sondern mit Tomaten und Schalotten – und hat an der Seite von gegrilltem Fleisch seinen großen Auftritt.
Rezept Seite 98

DILL-GURKEN-RELISH

Und wieder mal zeigt die Gurke, dass sie wirklich für alles zu haben ist: Mit Ahornsirup, Honig-Senf und Apfelessig findet das Relish die perfekte Balance zwischen Süße, Säure und einem Hauch Schärfe.**Rezept Seite 98**

HEIDELBEER-PFEFFER-SAUCE

Fruchtiger als jeder Ketchup und mit einer ätherischen Zitrusnote von Szechuan-Pfeffer – diese Sauce sorgt ganz allein für den Wow-Effekt.

Rezept rechts



ROTE-BOHNEN-SAUCE MIT BAHARAT

Baharat ist als universell einsetzbare Gewürzmischung im ganzen arabischen Raum verbreitet – auch der sämig-cremigen Bohnensauce verleiht sie milde Schärfe und aromatischen Tiefgang. **Rezept rechts**



Foto links

ROTE-BOHNEN-SAUCE MIT BAHARAT

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für ca. 1 kg

- 2 Knoblauchzehen
 - 2 Schalotten
 - 2 El Olivenöl
 - 10 El flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig)
 - 2 El Baharat (z.B. von Ingo Holland; über www.altesgewuerzamt.de)
 - 2 Dosen Kidneybohnen (à 400 g Füllmenge)
 - 2 Dosen Tomaten (à 400 g Füllmenge)
 - 2 Tl Rotweinessig
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: sterilisierte Twist-off-Gläser oder -Flaschen

1. Knoblauch und Schalotten fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. In eine Schale füllen, beiseitestellen.

2. Honig und Baharat in den Topf geben und ca. 5 Minuten leicht karamellisieren lassen. Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und im Sieb abtropfen lassen. Schalotten, Knoblauch Bohnen, Tomaten und Essig in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 30 Minuten offen kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Sauce in der Küchenmaschine (oder mit dem Schneidstab) fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Sauce sofort bis zum Rand in sterilisierte Twist-off-Gläser oder -Flaschen füllen, fest verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Gläser oder Flaschen wieder umdrehen und vollständig abkühlen lassen. Kühl und dunkel gelagert (am besten im Kühlschrank) ist die Sauce mehrere Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**PRO PORTION** (à 50 g) 3 g E, 1 g F, 11 g KH = 73 kcal (308 kJ)

Foto links

HEIDELBEER-PFEFFER- SAUCE

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für ca. 750 ml

- 1 kg Heidelbeeren
 - Salz • 4 El Zucker
 - 1 El grüner Szechuan-Pfeffer (z.B. von Ingo Holland; über www.altesgewuerzamt.de)
 - 1 El fermentierter Pfeffer (z.B. von Ankerkraut)
 - 4 El Brombeeressig (ersatzweise Apflelessig)
 - 8 El flüssiger Honig • Pfeffer
- Außerdem: sterilisierte Twist-off-Gläser oder -Flaschen

1. Am Vortag Heidelbeeren waschen, verlesen. Mit 1 El Salz und dem Zucker z.B. mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und ca. 1 Stunde ruhen lassen. Heidelbeeren, beide Pfeffersorten, Essig und Honig im Küchenmixer ca. 2 Minuten auf höchster Stufe fein pürieren.

2. Masse in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten offen dicklich einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Sauce sofort bis zum Rand in sterilisierte Twist-off-Gläser oder -Flaschen füllen, fest verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Gläser oder Flaschen wieder umdrehen und vollständig abkühlen lassen. Sauce mindestens über Nacht durchziehen lassen. Kühl und dunkel gelagert (am besten im Kühlschrank) ist die Sauce mehrere Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Ruhezeit 1 Stunde plus Ziehzeit

über Nacht

PRO PORTION (50 ml) 0 g E, 0 g F, 16 g KH = 79 kcal (331 kJ)

Foto Seite 94

GEMÜSE-BBQ-SAUCE

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für ca. 800 ml

- 600 g Möhren
 - 1 Knollensellerie (ca. 1 kg)
 - 500 g Petersilienwurzeln
 - 1 Blumenkohl (ca. 1,5 kg)
 - 1 Stange Lauch (ca. 200 g)
 - 6 Tomaten (ca. 500 g)
 - 3 Zwiebeln (ca. 250 g)
 - 6 Knoblauchzehen
 - 4 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
 - 6 El Tomatenmark
 - 2 El schwarze Pfefferkörner
 - 500 ml Ruby-Portwein
 - 500 ml Rotwein
 - 100 g brauner Zucker
 - Speisestärke nach Belieben
 - 3 Tl mildes geräuchertes Paprikapulver
 - Salz
- Außerdem: sterilisierte Twist-off-Gläser oder -Flaschen

1. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln schälen. Blumenkohl und Lauch putzen, waschen, trocken tupfen. Gemüse grob in Stücke schneiden. Stielansätze der Tomaten keilförmig entfernen. Tomaten beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln.

2. Öl in einem großen breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten rösten. Tomatenmark und Pfefferkörner zugeben und weitere 2 Minuten rösten. Portwein und Rotwein nach und nach zugießen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten offen einkochen lassen.

3. Mit 5 l kaltem Wasser auffüllen, aufkochen, Tomaten und Zucker zugeben und bei milder Hitze ca. 1 Stunde offen kochen.

4. Sauce durch ein sehr feines Sieb in einen Topf streichen. Sauce 1 Stunde offen bei milder bis mittlerer Hitze auf ca. 800 ml einkochen lassen. Bei Bedarf mit etwas in wenig Wasser angerührter Speisestärke leicht binden. Mit Paprikapulver und Salz abschmecken.

5. Sauce sofort bis zum Rand in sterilisierte Twist-off-Gläser oder -Flaschen füllen, fest verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Gläser oder Flaschen wieder umdrehen und vollständig abkühlen lassen. Kühl und dunkel gelagert (am besten im Kühlschrank) ist die Sauce mehrere Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden**PRO PORTION** (50 ml) 4 g E, 3 g F, 19 g KH = 148 kcal (623 kJ)

Tipp Die große Menge an verschiedenen Gemüsesorten verleiht der Sauce Tiefe und Komplexität.



Foto Seite 95

KAFFEE-TOMATEN-SAUCE

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für ca. 1 Liter

- 2 kg Tomaten
 - 1 Schalotte
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Prise gemahlener Zimt
 - 1 TL helle Senfsaat
 - 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 - 2 EL Himbeeressig
 - 80 g brauner Zucker
 - 150 ml Espresso
 - 3 TL Instant-Espressopulver
 - 1 TL Tabasco
 - 5 EL flüssiger Honig
 - 2 TL Reismehl
 - Salz
- Außerdem: sterilisierte Twist-off-Gläser oder -Flaschen

1. Tomaten putzen, waschen und trocken tupfen. Stielansätze mit einem spitzen Messer keilförmig entfernen. Tomaten portionsweise in kochendem Wasser ca. 30 Sekunden blanchieren, mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken, häuten und in grobe Würfel schneiden.

2. Schalotte und Knoblauch grob würfeln. Tomaten, Schalotten, Knoblauch, Zimt, Senfsaat, Paprikapulver, Essig und Zucker in einem Topf verrühren, kurz aufkochen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen kochen lassen.

3. Espresso, Espressopulver, Tabasco und Honig zugeben und weitere 10 Minuten kochen. Reismehl zugeben und weitere 5 Minuten kochen. Sauce im Küchenmixer (oder mit dem Schneidstab) ca. 2 Minuten fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

4. Sauce sofort bis zum Rand in sterilisierte Twist-off-Gläser oder -Flaschen füllen, fest verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Gläser oder Flaschen wieder umdrehen und vollständig abkühlen lassen. Kühl und dunkel gelagert (am besten im Kühlschrank) ist die Sauce mehrere Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (50 ml) 1 g E, 0 g F, 10 g KH = 50 kcal (211 kJ)



Foto Seite 95

DILL-GURKEN-RELISH

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für ca. 500 g

- 500 g Bio-Salatgurke
 - 100 g Gewürzgurken
 - 3 Schalotten
 - 50 g Zucker
 - 60 g Ahornsirup
 - 100 ml Apfelessig
 - 2 EL helle Senfsaat
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 Bund Dill
 - 1 Bund glatte Petersilie
 - 1 EL Honig-Senf
- Außerdem: sterilisierte Twist-off-Gläser oder Flaschen

1. Salatgurke putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben und das Fruchtfleisch fein würfeln. Gewürzgurken abtropfen lassen und fein würfeln. Schalotten fein würfeln.

2. Salat- und Gewürzgurkenwürfel, Schalotten, Zucker, Ahornsirup, Essig, Senfsaat, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer in einem Topf kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen kochen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Dillspitzen abzupfen und grob schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Ca. 100 g Relish mit Petersilienblättern, Honig-Senf und 3 EL Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Masse mit abgezupftem Dill unter das Relish rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Relish sofort bis zum Rand in sterilisierte Twist-off-Gläser oder -Flaschen füllen, fest verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Gläser oder Flaschen wieder umdrehen und vollständig abkühlen lassen. Kühl und dunkel gelagert (am besten im Kühlschrank) ist die Sauce mehrere Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION (50 ml) 1 g E, 1 g F, 12 g KH = 68 kcal (287 kJ)

*„Kaffee ist als Zutat für
herzhafte Gerichte
noch immer unterschätzt.
seine charakteristischen
Röstnoten passen perfekt zu
umamireichen Tomaten
oder gegrilltem Fleisch.“*

»e&t«-Profi-Tipp

3 AUSGABEN TESTEN



Ganz nach Ihrem Geschmack.

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

Gleich bestellen!

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

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



02501/801 43 79



www.esSEN-UNd-trinkEN.de/minabo

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, Tel. 02501 8014379. Alle Preise sind Inlandspreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: www.esSEN-UNd-trinkEN.de/minabo

Glut zu wissen

Von A wie anzünden bis Z wie Zone – unsere zehn Grill-Tipps erleichtern Ihnen die Arbeit am Rost. Und ein paar besondere Würzideen sind auch dabei

1 DIE ZEITUNG ALS KAMIN

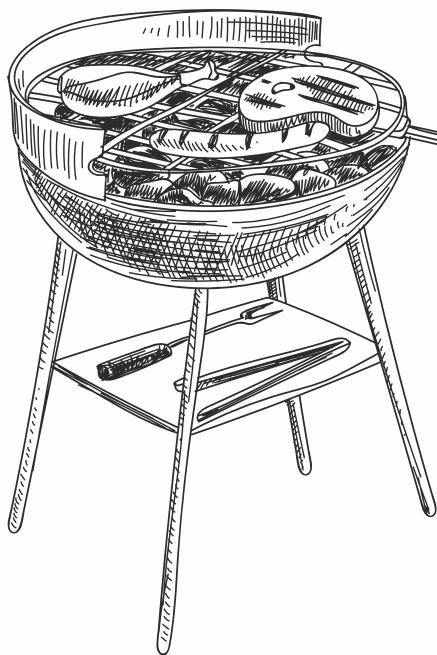
Wie zündet ein Chilene einen Grill an?

Nein, nein, es folgt kein Witz über Panflöten oder Alpakas. In Chile greift man ernsthaft zu einer leeren Weinflasche und Zeitungspapier. Die Flasche wird fest mit Zeitungsseiten umwickelt und in die Mitte des Kohlerosts gestellt. Anschließend schüttet man ausreichend Grillkohle bzw. Briketts um das Gebilde, bis eine Art Pyramide entsteht. Zu guter Letzt zieht man die Flasche – natürlich ohne das Zeitungspapier – heraus.

Wirft man nun ein Streichholz in den entstandenen Schacht, entzündet sich die Kohle sofort. Innerhalb von Minuten hat man die optimale Glut. Gleicher Problem, andere Lösung: Ein alter Eierkarton, in den man sechs Briketts oder Kohlestücke legt, leistet als Grillanzünder hervorragende Dienste.

3 Mehr Durchblick auf dem Rost

Wenn Sie für viele Gäste grillen, brauchen Sie ein System. So behalten Sie den Überblick, wann Sie was aufgelegt haben: Grillgut entweder immer von links nach rechts aufreihen oder kreisförmig im Uhrzeigersinn arrangieren, was sich besonders bei kurzen Garzeiten anbietet, etwa bei Garnelen oder Jakobsmuscheln.



2 Bei Brand: Sand!

Die Wahrscheinlichkeit ist zwar gering, aber sollte es doch mal einen Fettbrand geben: Löschen Sie ihn nie mit Wasser!

Fett-Wasser-Mischungen können hochexplosiv sein. Stellen Sie lieber einen Eimer mit Sand direkt neben den Grill – im Falle eines Falles werden Sie sich freuen, ihn griffbereit zu haben, um die Flammen damit zu ersticken.

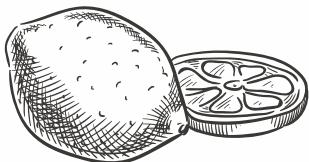
4 WIE DER KUGELGRILL LUFT BEKOMMT

Zum Anfeuern öffnen Sie die untere und obere Lüftung komplett und schließen den Deckel. Ein Sog entsteht, die Holzkohlen glühen maximal durch. Klar, denn je mehr Luft und damit Sauerstoff sie bekommen, desto mehr Hitze können sie entwickeln. Verschließt man die obere Luke, drosselt man also die Sauerstoffzufuhr, glimmen die Kohlen nur noch. Je nachdem, ob Sie die Temperaturen nun senken oder erhöhen wollen, öffnen bzw. schließen Sie die Lüftungen entsprechend. Hilfreich ist es, die perfekten Einstellungen für bestimmte Temperaturen einfach mit einem Filzstift an der Stellvorrichtung zu markieren.

5

BLITZBLANK MIT KNOLLEN UND ASCHE

Wer seinen schmutzigen Grillrost kostengünstig säubern will, greift nicht länger zu chemischen Reinigern, sondern zu einer aufgeschnittenen rohen Kartoffel oder Zwiebel. Nach dem Grillen einfach auf eine Gabel spießen und damit über das Metallgitter fahren. Sauberkeit hallo, Flugrost auf Nimmerwiedersehen! Auch praktisch: Der Grill liefert sein Putzmittel gleich mit. Mit Asche auf einem feuchten Lappen lässt sich ganz wunderbar jeder Grillrost sauber scheuern. Sie hat eine Wirkung wie feinstes Schmirgelpapier. Sollte es zum Nachtisch Espresso gegeben haben, kann man wahlweise auch den übrig gebliebenen Kaffeesatz weiterverwenden. Recycling ist alles!



6

Fisch, gut gebettet

Wer seinen Fisch liebt, der legt ihn auf ein Bett aus Zitrusfrüchten: Zitronen-, Orangen- oder Limettenscheiben zwischen Grillgut und Grillrost ausbreiten. Der Fisch haftet nicht an und erhält gleichzeitig ein verführerisches Aroma.

7

FAST SCHON EIN APFELSCHWEIN

Wer Schweinefleisch mit Apfelsaft besprüht, während es auf dem Grill liegt, wird sein wahres Geschmackswunder erleben. Das Fleisch wird zarter, eine leichte Kruste mit raffiniertem Aroma bildet sich. Den Saft dazu einfach in eine Sprühflasche füllen.

8

Salz auf unserem Grill

Grillen Sie doch mal auf einem Salzstein! Der eckige Salzblock muss langsam aufheizen, sonst droht er zu zerspringen. Wenn ein Tropfen Wasser auf der Oberfläche sofort verdampft, können Fleisch, Fisch oder Gemüse aufgelegt werden. Auf einem Salzstein lässt sich scharf anbraten oder komplett garen. Er gibt Salz ab, eine zarte Kruste entsteht. In Kombination mit den feinen Röstaromen ein salziger Hochgenuss! Z. B. 2er-Pack, 21,95 Euro, www.grillart.com



9

Cooldown für sensible Stücke

Ihr Grill braucht eine kühle Zone, ein Fleckchen auf dem Rost, unter dem am besten gar keine Holzkohle liegt. Sobald Flammen aufflackern, können Sie Ihr sensibles Grillgut hier in Sicherheit bringen.

10

ZIMTLICH GUTE IDEE

Hmmm, Zimt! Fädeln Sie doch mal Obst daran auf: Halbe Pfirsiche, Pflaumen oder Feigen bekommen eine umwerfende Note, wenn sie das Aroma der ganzen Zimtstangen während des Karamellisierens in sich aufnehmen. Funktioniert übrigens auch mit großen Rosmarinzweigen.

DON CARNE.DE

NUR DAS BESTE FLEISCH



BESTES GRILLFLEISCH BEQUEM NACH HAUSE BESTELLEN

Wir von Don Carne lieben Fleisch. Und wir lieben Grillen. Das sind die perfekten Voraussetzungen, um Ihnen bestes Fleisch anbieten zu können. Aber nicht nur die Leidenschaft alleine macht uns zu Ihrem Online-Metzger des Vertrauens. Jahre-lange Erfahrung, die ausgewählte Vielfalt hochwertiger Cuts und unser professio-nelles Handwerk werden Sie überzeugen - versprochen!

Wer gerne Fleisch isst, grillt auch gerne. Dabei spielt die Auswahl des richtigen Grillfleischs eine wichtige Rolle. Wir bieten Ihnen hochqualitativen Genuss mit bestem Gewissen. Unser Premiumfleisch schmeckt schon ganz ohne Gewürze und Marinaden aromatisch und bietet eine zarte und saftige Konsistenz. Auf dem Weg in unser Sortiment durchlaufen Steaks & Co. einen langen, perfektionierten Auswahlprozess, um Ihnen am Ende ein unvergessliches Geschmackserlebnis zu bereiten. Für uns ist es eine Selbstverständlichkeit, alle Lieferanten persönlich zu kennen und uns selbst von der Qualität zu überzeugen.

Wir bieten nur Produkte an, hinter denen wir zu 100% stehen und die unsere Ansprüche erfüllen. Wenn Sie wissen, dass Ihr Fleisch aus einer artgerechten Haltung mit

lückenloser Rückverfolgbarkeit entstammt, profitieren davon nicht nur die Umwelt und die Tiere, sondern auch Ihr gutes Gefühl und zu guter Letzt der Geschmack.

Premiumfleisch von Tieren, die natürlich wachsen dürfen, keinen Stress bei der Schlachtung erfahren oder Antibiotikum erhalten haben, ist zarter und geschmacksintensiver. Wenn ein perfektes Steak vom Grill nicht nur perfekt aussieht, sondern auch perfekt schmeckt, wissen Sie genau, wo von wir sprechen. Von Klassikern wie Steaks, Rippchen, Burger und Würstchen über spezielle Cuts wie Flank Steak vom US Black Angus Beef bis hin zu Secreto vom spanischen Ibérico Schwein aus fachgerechter Metzgerhand, können Sie sich optimal gekühlt nach Hause liefern lassen.





„Fleischkauf ist Vertrauenssache. Bei uns finden Sie nur das beste Fleisch aus aller Welt handverlesen von professionellen Metzgern. Unser Team steht Ihnen mit fachmännischer Kundenbetreuung zur Seite. Wir leben die Leidenschaft – das werden Sie merken!“

SASCHA GREVEN, FLEISCHSOMMELIER BEI DON CARNE

UNSERE TOP-SELLER IN EINEM PAKET

STEAK-TOPSELLER PAKET

- 1x Txoqitxu Rib Eye Japones Steak, ca. 350 g
- 1x Txoqitxu Rumpsteak, ca. 350 g
- 1x Deutsche Simmentaler Färse Rumpsteak, ca. 350 g
- 1x Irisches Rib Eye Steak, ca. 350 g

**ca. 1,4 kg für 69,84 €
(49,89 €/kg)**



WEITERE PAKETE UND PRODUKTE FINDEN SIE UNTER: **DONCARNE.DE**

ABWECHSLUNGSREICH ZUR EM

EM GRILLPAKET

- 1x Hähnchenkeule franz. Maishähnchen, ca. 800 g
 - 1x Irisches Filet Medaillon, ca. 300 g
 - 1x Deutsche Simmentaler Färse Dry Aged Rib Eye Steak, ca. 350 g
 - 1x Spanische Ibérico Nackensteaks, ca. 600 g
 - 1x Niederrheinische Duroc Bratwurst, ca. 400 g
- ca. 2,45 kg für 94,60 €
(38,61 €/kg)**



Den Süden schmecken

Atemberaubende Landschaften, exzellentes Essen, guter Wein und Sonne satt – die Provence verzaubert jeden. Mit Tarte, Bouillabaisse und einem Crème-fraîche-Dessert holen wir uns ein Stück Südfrankreich nach Hause

VORSPEISE

Ratatouille-Tarte mit Frisée-Salat

Die provenzalische Spezialität im neuen Look: Mediterranes Gemüse wird auf Mürbeteig geschichtet. Ein pikanter Paprika-Sahne-Guss schafft Verbindung.

Rezept Seite 108





Foto: Bruno Schroder/Blueberry Food Studios

1

DAS MENÜ

VORSPEISE

Ratatouille-Tarte mit
Frisée-Salat

HAUPTSPEISE

Bouillabaisse mit
Fenchel-Aioli

DESSERT

Crémets mit
Nektarinenkompott



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

So plant unser Koch
sein Menü

AM VORTAG

- Crémets zubereiten, kalt stellen

SECHS STUNDEN, BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Fische für die Bouillabaisse vorbereiten, Filets abgedeckt kalt stellen. Fond für die Bouillabaisse kochen, abkühlen lassen
- Fenchel-Aioli zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Nektarinenkompott kochen, abgedeckt beiseitestellen

DREI STUNDEN VORHER

- Tarte-Teig zubereiten, vorbacken und abkühlen lassen
- Gemüse für die Tarte schneiden, abgedeckt beiseitestellen
- Guss für die Tarte zubereiten, abgedeckt kalt stellen

1 STUNDE VORHER

- Tarte belegen und fertig backen

KURZ VOR BEGINN

- Frisée-Salat putzen und anmachen
- Vorspeise anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Bouillabaisse erhitzen und aufmixen
- Fischfilets für die Bouillabaisse braten
- Bouillaibaise anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Dessert anrichten

—
HAUPTSPEISE

**Bouillabaisse mit
Fenchel-Aioli**

In einem aromatischen Fond auf der Basis von Fisch und viel Gemüse schwimmen feine Filetstücke. Abgeschmeckt wird mit Orangenschale und Anislikör.

Rezept Seite 108

DESSERT

Crémet mit Nektarinenkompott

Für diese umwerfend sahnige Creme
brauchen Sie nur drei Zutaten.
Die Früchte garen sanft in einem
Karamell-Portwein-Sud.

Rezept Seite 109



Ratatouille-Tarte mit Frisée-Salat

* * MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

TEIG

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 130 g Butter (kalt) plus etwas für die Form
- 1 Ei (Kl. M)
- 3 El Milch

BELAG

- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Eier (Kl. M)
- 200 ml Schlagsahne
- 2 El Paprikamark • Salz
- ½ Ti Piment d'Espelette

- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- 3 Tomaten (à ca. 100 g)
- 30 g Pinienkerne
- 3–4 Stiele Basilikum

SALAT

- 100 g Frisée-Salat
- 1 El Weißweinessig
- 1 El Honig
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø), Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für den Teig Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Butter in kleinen Stücken zugeben, mit den Fingerspitzen unter das Mehl reiben. Ei und Milch zugeben, alles mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig auf bemehelter Arbeitsfläche rund (30 cm Ø) ausrollen. Über das Rollholz rollen und über der gefetteten Tarte-Form (26 cm Ø) wieder abrollen. Vorsichtig in die Form drücken. Überstehenden Teig abschneiden und die Form 30 Minuten kalt stellen.

3. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier bedecken und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte und Papier entfernen, Boden weitere 10 Minuten backen.

4. Inzwischen für den Belag Zwiebel und Knoblauch grob schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Eier, Sahne und Paprikamark in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Guss mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Zucchini, Aubergine und Tomaten putzen, waschen und getrennt in dünne Scheiben schneiden. Tomaten leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Entstandene Flüssigkeit abgießen und Tomaten mit Küchenpapier trocken tupfen.

5. Gemüse im Wechsel dachziegelartig auf den vorgebackenen Boden schichten. Guss darübergießen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 30–35 Minuten backen. 10–15 Minuten vor dem Ende der Backzeit mit Pinienkernen bestreuen. Fertige Tarte aus dem Ofen nehmen, 5–10 Minuten auf einem Kuchengitter ruhen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen.

6. Für den Salat Frisée putzen, waschen, trocken schleudern, anschließend in eine Schüssel geben. Essig, Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, mit dem Salat mischen. Tarte mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und mit Frisée-Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Kühlzeit 1:30 Stunden
PRO PORTION 14 g E, 42 g F, 40 g KH = 623 kcal (2614 kJ)

Bouillabaisse mit Fenchel-Aioli

* * * ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

BOUILLABAISSE

- 800 g Rotbarsch (küchenfertig, ohne Kiemen; beim Fischhändler vorbestellen)
- 2 Knurrhähne (à ca. 800 g; wie oben vorbestellen)
- 2 Doraden (à ca. 400 g; wie oben vorbestellen)
- 100 g Lauch
- 6 Stiele Dill
- 7 Stiele Kerbel
- 6 Stiele Basilikum
- 200 g Möhren
- 150 g Staudensellerie
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Fenchel (ca. 300 g)
- 1 Bio-Orange
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln (ca. 120 g)
- 1 ½ El schwarze Pfefferkörner

FENCHEL-AIOLI

- 1 El Fenchelsaat
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Bio-Zitrone
 - 1 Ei (Kl. M)
 - 250 ml Sonnenblumenöl
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Flotte Lotte

1. Für die Bouillabaisse von Rotbarsch, Knurrhähnen und Doraden die Köpfe schräg abschneiden und beiseitelegen. Von 1 Knurrhahn und beiden Doraden die Filets beidseitig von der Mittelgräte schneiden, vom Rotbarsch 1 Filet von der Mittelgräte schneiden. Restlichen Rotbarsch in 8–10 gleich große Stücke schneiden, feucht abgedeckt kalt stellen. Filets putzen und Bauchinnenseiten (Bauchlappen) schräg abschneiden. Filets entgräten, die Gräten beiseitelegen. Filets in mundgerechte Stücke schneiden, feucht abgedeckt kalt stellen. Restlichen Knurrhahn quer in 3–4 cm breite Stücke schneiden, zum Rotbarsch geben. Gräten grob hacken und zu den Fischköpfen geben. Fischkarkassen (Köpfe und Gräten) in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen, mindestens 30 Minuten wässern, das Wasser öfter wechseln.

2. Lauch putzen, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Dill, Kerbel und Basilikum grob schneiden. Möhren schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, waschen und fein würfeln, das Grün in kaltes Wasser legen. Knoblauch andrücken. Fenchel putzen, waschen und den Strunk herausschneiden, das Grün in kaltes Wasser legen. Fenchel in feine Würfel schneiden. Orange heiß waschen, trocken reiben, mit dem Sparschäler 2–3 dünne Streifen Orangenschale (ohne weiße Haut) dünn abschälen. Kartoffeln schälen, waschen, fein würfeln, in kaltes Wasser legen. Zwiebeln vierteln und in feine Streifen schneiden. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen.

3. Fischkarkassen in einem Sieb abtropfen lassen, eventuell vorhandene Blutgerinnsel unter fließendem kalten Wasser entfernen. 4 El Olivenöl in einem großen hohen Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Knoblauch zugeben, weitere 2–3 Minuten dünsten. Gemüse und Kräuter zugeben, Hitze reduzieren und weitere 6–8 Minuten dünsten. Fischkarkassen zugeben, unter Rühren 5 Minuten

mitdünsten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren 30 Sekunden mitdünsten. Tomaten, Orangenschale, Pfeffer, abgetropfte Kartoffeln, Wein und Anislikör unter Rühren zugeben, mit 2 l kaltem Wasser auffüllen und mit Salz würzen. Fischstücke, Lorbeer und Thymian zugeben, kurz aufkochen lassen und bei milder Hitze abgedeckt 30 Minuten kochen lassen.

4. Flotte Lotte auf einen Topf setzen. Suppe nach und nach durch die grobe Scheibe der Flotten Lotte drehen (ergibt ca. 4 l). Bei mittlerer Hitze auf 3 l einkochen lassen. Safran zwischen den Fingerspitzen in 150 ml warmes Wasser reiben. Suppe unter Rühren aufkochen, Safranwasser zugeben. Suppe mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken und abgedeckt warm stellen.

5. Für die Fenchel-Aioli Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Knoblauch, Zitronenschale, -saft und Ei in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab kurz pürieren. Öl zufügen, Schneidstab auf den Becherboden stellen und beim Mixen langsam hochziehen, bis eine cremig-feste Mayonnaise entsteht. Fenchelsaat im Mörser fein zerstoßen, untermischen. Aioli mit Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend abgedeckt kalt stellen.

6. Für die Bouillabaisse 2 El Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute braten, mit Salz würzen und wenden, Pfanne vom Herd ziehen. Suppe mit dem Schneidstab schaumig aufmixen. Mit Fischfilet in vorgewärmte tiefe Teller geben, mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Sellerie- und Fenchelgrün bestreuen. Mit Fenchel-Aioli servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden

PRO PORTION 33 g E, 54 g F, 8 g KH = 689 kcal (2885 kJ)

DESSERT

FOTO SEITE 107

Crème mit Nektarinenkompott

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 400 g Crème fraîche
- 2 El Puderzucker
- 2 Eiweiß (Kl. M.) • Salz
- 2 reife Nektarinen
- 80 g Zucker
- 100 ml Weißwein
- 100 ml weißer Portwein
- Saft und fein abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen

- ½ TI Speisestärke
- 2 Stiele Minze
- Außerdem: 6 quadratisch zugeschnittene Stücke Gaze- oder Mulltuch (à ca. 20x20 cm), 6 nicht zu breite Tassen oder Förmchen (à 150–200 ml Inhalt)

1. Am Vortag Crème fraîche und Puderzucker mit dem Schneebesen glatt rühren. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eischnee unter die Crème fraîche heben.

2. Gaze leicht anfeuchten. 6 Tassen oder Förmchen mit je 1 Stück Gaze auslegen. Je ¼ der Crème-Masse (ca. 75 g) hineingeben, die Oberfläche glatt streichen und die überlappenden Enden darüberlegen. Crêmets mindestens 12 Stunden kalt stellen.

3. Am Tag danach Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in schmale Spalten schneiden.



ROSIGE AUSSICHTEN

Wer Rosé auf höchstem Level erleben will, kommt an der Region Bandol nicht vorbei. Fernab vom leichten Erdbeerwasser bewegt sich das Aushängeschild von Dupuy de Lôme: Eine komplexe Frucht von gelbem Steinobst und roten Beeren trifft auf feine Kräuternoten und genügend Konzentration, um die Bouillabaisse perfekt zu begleiten.

Dupuy de Lôme Bandol Rosé 2019, 14,90 Euro, über www.vinocentral.de

4. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Weißwein und Portwein ablöschen und 2 Minuten bei milder Hitze sanft kochen lassen. Zitronensaft und die Hälfte der Zitronenschale zum Sud geben, weitere 2 Minuten kochen. Speisestärke mit 2–3 El kaltem Wasser verrühren, Sud unter Rühren damit binden. Nektarinen zugeben, Topf vom Herd ziehen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

5. Crêmets auf Teller stürzen, die Gaze-Tücher entfernen und das Nektarinenkompott daneben anrichten. Mit restlicher Zitronenschale bestreuen, mit abgezupften Minzblättern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Abtropfzeit über Nacht plus Ziehzeit 1 Stunde

PRO PORTION 3 g E, 20 g F, 26 g KH = 317 kcal (1330 kJ)

BEINE WIE KEINE

Sie kommt aus der Kälte, erreicht zwei Meter Spannweite, und ihr saftiges, zartes, krustentiertypisches Fleisch ist ein hochexklusiver Genuss. Wir servieren Königskrabbe pur gebraten, zerzupft im Salat, hüllen sie in Kartoffelknusper – und legen ihr voller Respekt etwas Kokossauce, frische Mango und fruchtig marinierte Tomaten zu Füßen

Mango-Gel

Maracuja, Mango, Zimt und Koriander, mit Agar-Agar auf Stand gebracht.

Gefüllte Kartoffelrolle

Feinster Königskrabbenfleisch-Salat in doppelt frittierter Kartoffelfädenhülle.

Maracuja-Tomaten

Süß-säuerlich marinierte Kirschtomaten mit Sauerklee als erfrischendem Glücksfall.

Marinierte Mango

Frische Mangostreifen, im Weißwein(essig)-Sternanis-Sud eingelegt und zur Rose gerollt.

Königskrabbe

Ausgelöst und pur gebraten, enthüllt das Beinfleisch der Königskrabbe sein zartwürziges, leicht nussiges Aroma.

Kokossauce

Nussige Opulenz, mit Zitronengras, Sake und Chiliöl asiatisch zugespitzt.

Unser anspruchsvollstes Gericht im Heft



Maracuja-Tomaten

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 12 Kirschtomaten
- Salz
- 200 ml Maracujasaf
- 2 Maracujas
- 4 EL Puderzucker

1. Am Vortag Tomaten unten leicht einritzen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Sekunden blanchieren, bis die Haut sich leicht löst. Sofort in eiskaltem Wasser abschrecken und häuten.

2. Maracujasaf in einem kleinen Topf auf die Hälfte einkochen. Inzwischen Maracujas halbieren und das Mark mit dem Esslöffel herauskratzen. Maracujamark und Puderzucker in den eingekochten Saft geben und verrühren, Kirschtomaten zugeben und mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, abgedeckt marinieren lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Marinierzeit über Nacht

PRO PORTION 0 g E 0 g F 6 g KH = 28 kcal (117kJ)

Eingelegte Mango

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 reife Mango (ca. 350 g)
- 1 Bio-Zitrone • 1 Schalotte
- 50 g brauner Zucker
- 100 ml Weißwein
- 50 ml Weißweinessig
- 2 Sternanis

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Von der Zitrone die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Schalotte in feine Ringe schneiden.

2. Zucker, Weißwein und Essig aufkochen. Zitronenschale und -saft, Schalotten und Anis zugeben und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Sud erneut kurz aufkochen, Mango zugeben und ca. 4 Stunden ziehen lassen.

3. Vorm Servieren Mangoscheiben aus dem Sud nehmen, leicht abtropfen

lassen und in Streifen schneiden. Einige Streifen leicht versetzt längst übereinanderlegen, unten leicht begradigen und zur Rose aufrollen. Restliche Mango ebenso verarbeiten und nachlegen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Marinierzeit ca. 4 Stunden

PRO PORTION 0 g E 0 g F 10 g KH = 52 kcal (218 kJ)

Mango-Gel

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 100 ml Maracujasaf
 - 300 g Mangopüree
 - 1 Prise fein gemahlene Koriandersaat
 - 1 Prise gemahlener Zimt
 - 5 g Agar-Agar-Pulver (z. B. Agaranta)
- Außerdem: Einwegspritzbeutel

1. Maracujasaf und Mangopüree mit Koriander, Zimt und Agar-Agar in einem Topf aufkochen und ca. 2 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen. Masse auf ein flaches Blech gießen und ca. 2 Stunden vollständig abkühlen lassen.

2. Masse im Küchenmixer fein mixen, in den Spritzbeutel füllen, beiseitelegen.

3. Zum Anrichten vom Spritzbeutel eine kleine Spitze abschneiden und Mango-Gel-Tupfen auf den Teller spritzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus

Abkühlzeit 2 Stunden

PRO EL 0 g E 0 g F 3 g KH = 15 kcal (66 kJ)

Tipp Restliches Gel zu Joghurt reichen.

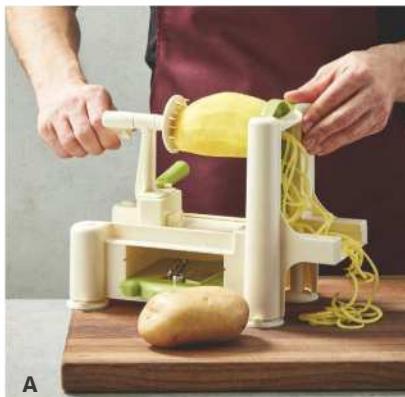
Kartoffelröllchen

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 große mehligkochende Kartoffel (ca. 400 g)
 - 2 TL Speisestärke
 - 4 EL Mehl • Salz
- Außerdem: Spiral- bzw. Gemüsebahnenschneider (z. B. von Lurch), 4 Cannoli-Backröllchen, ca. 1 l Öl zum Frittieren, Küchenthermometer

1. Kartoffel schälen und mit einem Spiralschneider in lange grobe Fäden schneiden (siehe Foto A). Stärke mit



A



B



C



D

Mehl in einer Schüssel mischen, Kartoffeln darin gut wälzen.

2. Cannoli-Förmchen in Backpapier einschlagen, Kartoffelfäden fest darumwickeln (siehe vorherige Seite, Foto B) und kräftig zusammendrücken. Auf diese Weise 4 Kartoffelröllchen herstellen, abgedeckt beiseitestellen.

3. Öl in einem großen Topf (ca. 25 cm Ø) auf 160 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). 1 Kartoffelröllchen darin unter Schwenken mit der Schaumkelle (siehe vorherige Seite, Foto C) ca. 1 Minute frittieren, mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und vorsichtig von der Backform ziehen. Restliche Röllchen ebenso frittieren.

4. Öl auf 180 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Kartoffelröllchen darin nacheinander unter Schwenken mit der Schaumkelle ca. 3 Minuten goldbraun frittieren. Röllchen herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

5. Kurz vor dem Servieren Kartoffelröllchen mit Krabbensalat (siehe Rezept rechts) füllen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 2 g E 8 g F 18 g KH = 159 kcal (669 kJ)

Kokossauce

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN**

Für 4 Portionen

- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe
- 3 Stangen Zitronengras
- 1 El Kokosöl • 50 ml Sake
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- Saft von ½ Zitrone • 2 El Chiliöl

1. Schalotte und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Vom Zitronengras äußere harte Blätter entfernen und die Stangen in feine Scheiben schneiden.

2. Kokosöl im Topf erhitzen, Knoblauch, Schalotte und Zitronengras darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Sake ablöschen und einkochen lassen. Mit Kokosmilch auffüllen und auf die Hälfte einkochen lassen. Eingekochte Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, mit 1 Prise

Salz würzen, mit Zitronensaft und Chiliöl abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 0 g E 6 g F 1 g KH = 64 kcal (268 kJ)

Tipp Restliche Sauce zu Pasta servieren.

Krabbensalat und Krabbenfilets

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

- 4 El Mayonnaise (z.B. von Stokes)
- 1 Bio-Zitrone
- Salz • Pfeffer • 1 Prise Zucker
- 200 g Möhre
- ½ TI Koriandersaat
- 2 Königskrabbenbeine (à ca. 400 g vorgekocht; z.B. Frischeparadies oder www.68noord.de; siehe Seite 22)
- 2 El Olivenöl

Außerdem: Einwegspritzebeutel, etwas Sauerklee zum Dekorieren

1. Zitrone heiß waschen, trocken rieben. Schale fein abreiben, Saft auspressen und mit der Mayonnaise verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2. Möhre schälen und grob raspeln. Koriander in der Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen, im Mörser fein mahlen. Königskrabbenbeine mit der Schere vorsichtig aufschneiden. Fleisch auslösen und 4 gleich große, ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Restliches Fleisch zerupfen, mit Mayonnaise, Koriander und Möhren verrühren und in den Einwegspritzebeutel füllen (siehe vorherige Seite, Foto D).

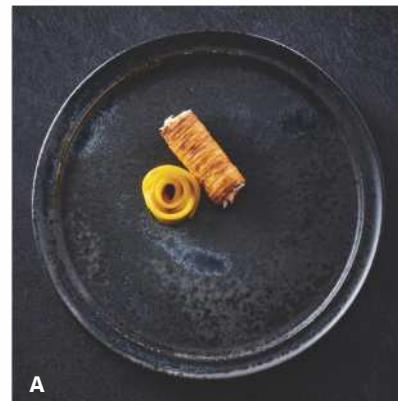
3. Kurz vor dem Servieren Krabbensalat mit dem Spritzbeutel in die Kartoffelröllchen (Rezept vorherige Seite) spritzen. Öl in der Pfanne erhitzen, Krabbenfleisch darin bei starker Hitze ca. 1 Minute rundum scharf anbraten, leicht salzen.

4. Gebratenes Krabbenfleisch und Krabbenfleisch-Kartoffelröllchen anrichten (siehe rechts, Fotos A–C). Restlichen Krabbensalat nachlegen.

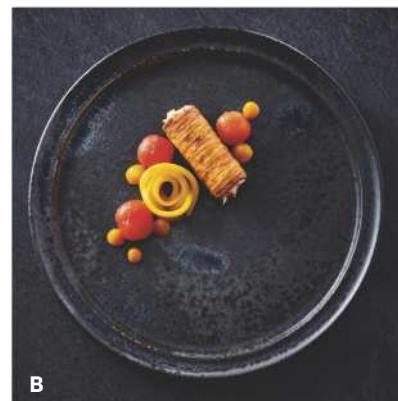
ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 27 g E 27 g F 5 g KH = 388 kcal (1625 kJ)

So richten Sie den Teller an



Mango-Rose etwas links der Mitte platzieren. Krabbenfleisch-Kartoffelrolle schräg darübersetzen.



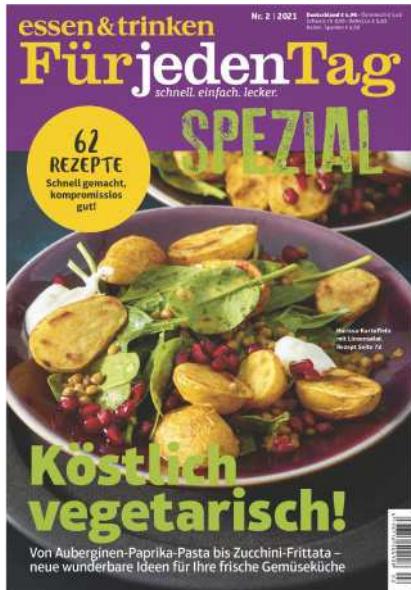
Je 3 Maracuja-Tomaten um Mango und Röllchen herum platzieren und Mango-Gel-Tupfen aufspritzen.



Krabbenfiletstück leicht rechts unterhalb der Mitte platzieren. Mit etwas Sauerklee dekorieren.

Gönnen können

An dieser Stelle loben wir uns immer mal selbst. Diesmal sind die lieben Kollegen dran, die Gemüse feiern, Low Carb können und ab und zu auch gern mal allein essen



Jetzt
am
Kiosk

»e&t«
Für jeden Tag
Spezial 2/2021
Vegetarisch.
Für 4,90 Euro
im Handel

Mit dem jungen Gemüse

— Im »essen & trinken«-Team gibt es nur vereinzelt Vegetarier, aber die Kinder der Kolleginnen und Kollegen verzichten fast alle auf Fleisch. Oft sind es die Töchter im Teenie-Alter, die sich dafür entscheiden und das Kochen der Familie nachhaltig verändern. Auch unsere Leser wissen längst, dass »essen & trinken« Für jeden Tag“ dazu animiert, nicht jeden Tag Fleisch zu essen. Es gibt ja Alternativen: Das neue Spezialheft enthält 62 wunderbare vegetarische Rezepte, vom Asia-Spargelsalat bis zur Zucchini-Frittata. **Für 4,90 Euro am Kiosk**

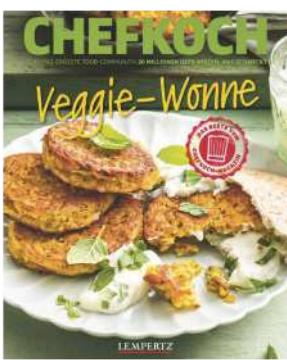
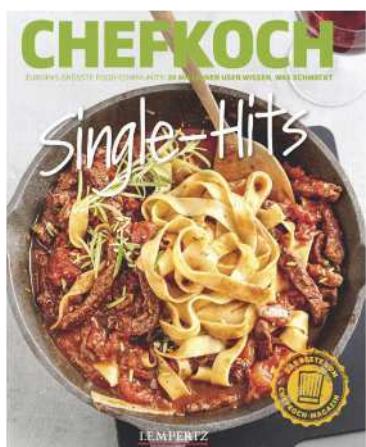


»e&t« Für jeden Tag
Low Carb Spezial 3/2021.
Für 5,20 Euro im Handel

LOW CARB

DIE KURVE KRIEGEN

Laut einer Studie der TU München haben 40 Prozent der Deutschen während der Corona-Krise zugenommen – im Schnitt 5,6 Kilogramm. Unsere Low-Carb-Experten Achim Ellmer, Kay-Henner Menge und Antje Klein zeigen, wie man die mit Genuss wieder loswird, und servieren Proteinpoffkuchen mit Schoko-Sauce, Feta-Pizza, Sommerrollen, Joghurt-Aprikosen-Eis – und nichts davon schmeckt nach Diät. Außerdem: bunte Bowls, dicke Waffeln, Gemüse für Gäste. Das neue »e&t« Für jeden Tag Low Carb Spezial 3/2021 mit 64 neuen Rezepten kostet 5,20 Euro. www.low-carb.de/abnehmen



Jetzt neu: Band 5 und 6 der
CHEFKOCH-Kochbuchreihe

SINGLE-KÜCHE / FLEISCHFREI ESSEN

WER IST HIER DER BOSS?

Neulich erreichte uns der Brief einer »e&t«-Abonnentin. Sie kochte gern für viele Gäste, schrieb sie, aber auch für sich allein. Wir mögen doch bitte ab und zu Rezepte entwickeln, die für (glückliche) Singles geeignet seien. Nun sind die CHEFKOCH-Kollegen uns zugekommen. Ihr neues Kochbuch „Single Hits“ umfasst 128 Seiten klug kuratierte Rezepte für alle, die auch gern mal allein essen. Und für die, die gemeinsam, aber fleischfrei essen möchten, wurde der Band „Veggie-Wonne“ konzipiert, eine Auswahl bestbewerteter vegetarischer CHEFKOCH-Rezepte. Der Erfolg sei ihnen gegönnt. Jedes Rezept, das mindestens einen glücklich macht, ist ein gutes Rezept! Für je 12,99 Euro im Handel und über www.chefkoch.de/buch

Sonnengruß:
Geschälte Tomaten in
Tomaten-Consommé
sind eine typische
Vorspeise im
Restaurant „Amass“





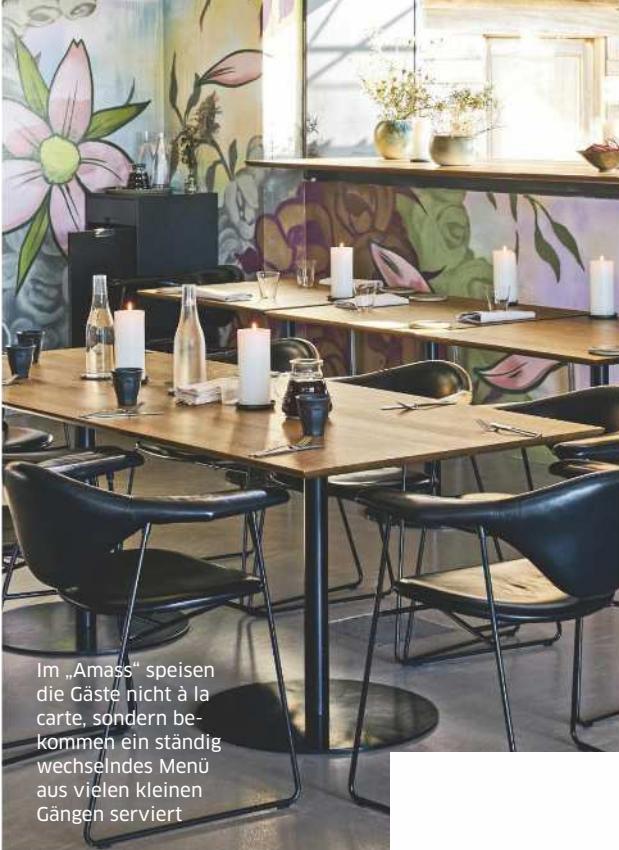
AUSSICHT? HEITER BIS KÖSTLICH!

Von feinster Fischküche bis zu süßen Kleinigkeiten – was Kopenhagens Köche auftischen, ist alles andere als gewöhnlich. Wir haben Ihnen die besten Adressen zusammengestellt

TEXT GUNTHILD KUPITZ FOTOS CHRISTIAN KERBER



Ein Rastplatz am Wasser wie hier an der Brücke Inderhavnsbroen, ist in der dänischen Hauptstadt schnell gefunden



Im „Amass“ speisen die Gäste nicht à la carte, sondern bekommen ein ständig wechselndes Menü aus vielen kleinen Gängen serviert



1

AMASS

Alles an diesem Restaurant ist außergewöhnlich: die Lage auf dem ehemaligen Industriegelände am Hafenrand, das Gebäude (eine alte Werkzeughalle, knapp 800 Quadratmeter groß und acht Meter hoch), die eigenwilligen, überaus stimmigen Gerichte wie geräucherte Meeresschnecken mit Frühlingsgemüse in Bohnenkrautbrühe und gesalzenem Grünkohlstengelöl. Vor allem aber die leidenschaftliche Experimentierfreudigkeit von Chefkoch Matt Orlando und seinem Küchenchef Max Bogenmann (Bild oben) ist beeindruckend. Statt Lebensmittelreste wegzuwerfen, entwickelt er damit ständig neue Produkte wie Miso aus Kaffeesatz mit Lavendel und schwarzen Bohnen.

*Refshalevej 153, 1432 Copenhagen, Tel. 00 45/43 58 43 30
www.amassrestaurant.com*

2 LA BANCHINA

Das ehemalige Fährwartehäuschen auf der Halbinsel Refshaleøen ist ein wunderbarer Ort, um ein paar bummelige Stunden am, im oder auf dem Wasser zu verbringen. Das finden auch die Kopenhagener und steuern das „Banchina“ zu jeder Tages- und Jahreszeit mit dem Rad oder Kajak an. Bei schönem Wetter geht's auf den Steg oder den vorgelagerten Ponton, bei schlechtem in die kleine Sauna gleich daneben. Und zwischendurch isst man Toast mit Lobster oder gegrillten Kabeljau mit Salat aus dem eigenen Mini-Garten – frisch, schlicht und köstlich. Braucht man mehr?

*Refshalevej 141, 1432 Copenhagen,
Tel. 00 45/31 26 65 61
www.labanchina.dk*

„La Banchina“ mit Bootsanleger: einst Wärterhäuschen, dann italienische Hafenkneipe, jetzt Hipster-Treff mit koreanisch inspirierten Gerichten





Fahrradfreundlich und berühmt für seine Speicherhäuser: Der Stadtteil Christianshavn gilt als „zweite Innenstadt“ der dänischen Metropole



Blick auf den
Kopenhagener
Rathausplatz

3

LILLE BAKERY

Wo früher die Lehrlinge der Werft Burmeister & Wain ausgebildet wurden, gibt es heute die mutmaßlich besten Sauerteigbrote der Stadt. Besonders verführerisch sind auch die rosa gezuckerten Berliner, gefüllt mit Limonenquark, Beerencreme oder Schokolade. Übertroffen wird beides nur noch von so köstlichen Salaten wie etwa dem Rote-Bete-Fenchel-Linsen-Mix, den die beiden Betreiberinnen Mia und Zara mittags anbieten. Kein Wunder also, dass sich regelmäßig Schlangen vor der „Lille bakery“, der kleinen Bäckerei, bilden. In dem Café kann man übrigens auch fabelhaft frühstücken.

Refshalevej 213B, 1432 Kopenhagen
www.lillegrocery.com



Über eine Crowd-funding-Kampagne sammelten die Gründerinnen der „Lille Bakery“ für den Brotbackofen, der jetzt mitten im Laden steht



Zum Frühstück das vermutlich beste Sauerteigbrot der Stadt probieren? Dann ab in die „Lille Bakery“

Warmes Holz und schlichtes Design dominieren in der Bäckerei. Kunden schätzen neben den Vollkornbrot auch die Brötchenauswahl



4

ILUKA

Beau Clugston lässt nur eine Regel gelten: „Kaufe die verdammt besten rohen Zutaten, die du in die Finger bekommst!“ Aus denen kocht der Australier dann seine scheinbar simplen Gerichte, die manchmal nur aus drei Zutaten bestehen – Königskrabben mit Zuckerschoten und Champignons zum Beispiel. Oder Kaviar mit Kiwi und Avocado. Das Ergebnis? Reine, intensive Aromen. Schließlich verfügt Clugston als ehemaliger Mitarbeiter des Londoner Starkochs Gordon Ramsey über erstklassige handwerkliche Fertigkeiten, als Ex-Küchenchef im „Noma“ über wilde Kreativität – und als Surfer über die Intuition, beides auf feine Weise zu verbinden.

Peder Skrams Gade 15, 1054 Copenhagen, Tel. 00 45/30 30 95 89
www.restaurantiluka.dk

Im „Iluka“ werden viele Produkte unverarbeitet serviert. So auch die Blätter der Kapuzinerkresse im Austernsud

Clugstons Grundsatz:
Verwende die
allerbesten,
frischesten Zutaten



Purismus auf dem Teller erwartet Gäste im „Iluka“ – etwa Languste (Mitte), Seeigel, Auster und Kaviar (im Uhrzeigersinn)





5

LUMSKEBUGTEN

Ohne ihn wäre die dänische Küche wohl nie in den Olymp der Spitzengastronomie aufgestiegen! Denn Erwin Lauterbach gehörte 2004 zu den Initiatoren des „Manifestes für eine neue nordische Küche“. Ihre Forderung: mit frischen, regionalen Produkten die traditionellen Gerichte revolutionieren. Schon 20 Jahre zuvor hatte Lauterbach so visionär gekocht. Heute, mit 75, steht er noch immer begeistert am Herd und kreiert klassische dänische Speisen mit französischem Twist. Etwa marinierter Hering mit Currygemüse und Welsfilet mit Zwiebeln und Speck.

*Esplanaden 21, 1263 Kopenhagen
Tel. 0045/33 15 60 29
www.lumskebugten.dk*



Am Kopenhagener Hafen serviert Erwin Lauterbach in seinem „Lumskebugten“ Rochen mit allerlei Gemüse

ES SØDE:	SØNNER:	SMÅKAGER:	PARMED BRØD:
LANDKLAGE 28,-	SØS SANDWICH 32,-	GØYNE PØLS 15,-	AMERICANO 28,-
BROWNIE 28,-	GRØNNE ØLJET 15,-	ØM AF ØVER 14,-	CAFFE LATTE 28,-
AMERICAN COOKIES 22,-	ØM AF ØVER+4 stk 104,-	CAPPUCCINO 28,-	CORTADO 28,-
ENTER 35,-	FØR GO JESKE: 104,-	ESPRESSO 28,-	ESPRESSO 28,-
	LILLE JESKE 4 stk 104,-	MACCHIATO 30,-	MACCHIATO 30,-
	WELLEN JESKE 12 stk 144,-	TE 28,-	TE 28,-
	STOR JESKE 16 stk 176,-		



LECKERBAER

Können plus Kreativität ergibt Kunst – Konditorenkunst, um genau zu sein. Die kleinen Meisterwerke, die die Schweizerin Gaby Bär und ihr Mann, der Däne Jakob Morgensen, fertigen, sind ihre Neuinterpretationen der Småkager, der landestypischen Butterkekse – inspiriert von ihren langjährigen Erfahrungen mit den Backtraditionen aus europäischen und amerikanischen Sterneküchen. Und so tragen ihre Gourmet-Cookies unter anderem Baiserhauben aus Passionsfrucht, sind überzogen mit einer zart schmelzenden Schokoladen-Haselnuss-Ganache oder kommen mit einem Klecks Lemon Curd daher. Widerstand? Zwecklos!

Ryesgade 118, 2100 Copenhagen, Tel. 00 45/28 30 38 64,
www.leckerbaer.dk





Seafood-Potpourri
aus dem Restaurant
„Kødbyens Fiskebar“

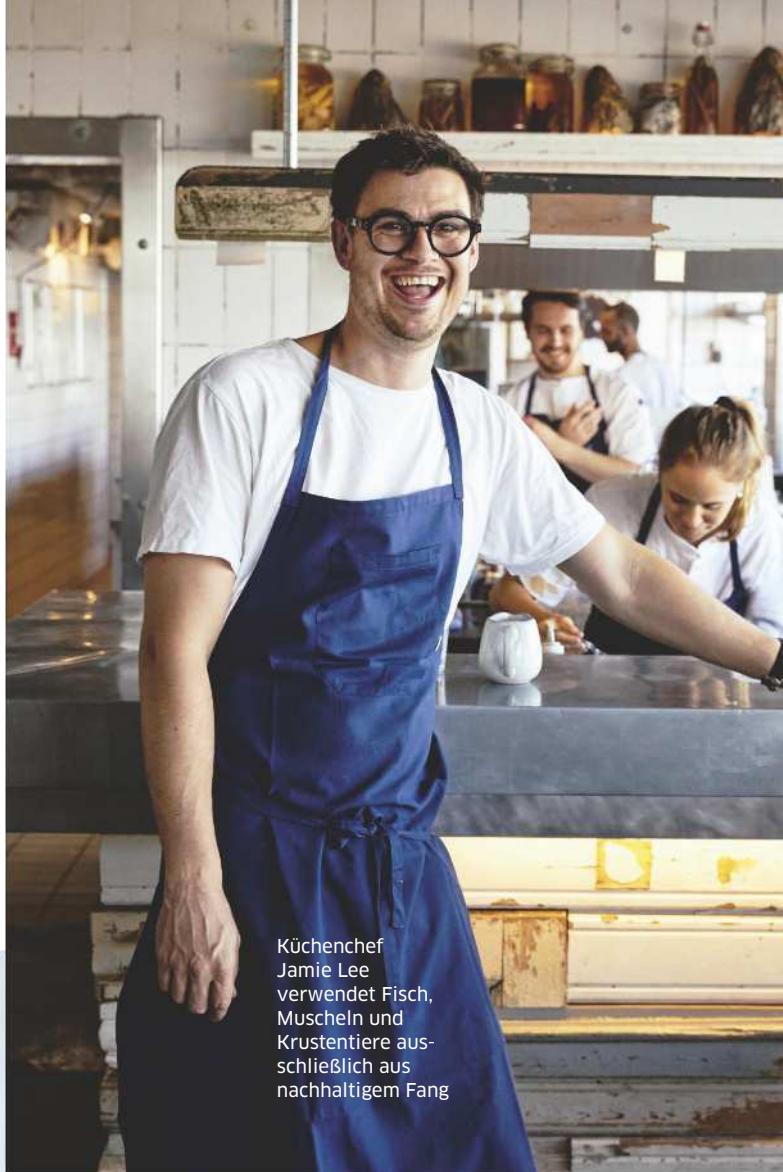
7

KØDBYENS FISKEBAR

Über dem Eingang zu einem der aufregendsten Fischrestaurants der Stadt wacht seit 1933 ein steinerner Bulle des dänischen Bildhauers Einar Utzon-Frank. Jahrzehntelang wurde nämlich in dem lang gestreckten Industriebau Fleisch verarbeitet. Doch seit 2009 serviert in der weiß gekachelten Halle das Team um Ex-Noma-Sommelier Anders Selmer fangfrischen Wildfisch sowie Schalentiere, die der britische Küchenchef Jamie Lee zu köstlichsten Kunstwerken verarbeitet: von einfachen Miesmuscheln in Cidre gedünstet über wilde dänische Austern bis hin zu gebratenem Seehecht mit Bio-Kartoffeln und Liebstöckel.

Flæsketorvet 100, 1711 Kopenhagen, Tel. 00 45/32 15 56 56
www.fiskebaren.dk

Erste Adresse für
Fisch im ehemaligen
Schlachterviertel?
Da, wo der steinerne
Bulle wacht



Hervorragend zubereiteter Fisch wie die Makrele mit Mini-Tomaten machten das „Kødbysens Fiskebar“ berühmt





Der Bezirk Christianshavn ist durchzogen von Kanälen. Ein Glück für alle, die gern paddeln



COCKTAILS, KAFFEE ODER HOTDOGS – NOCH MEHR GUTE ADRESSEN

Anker Chokolade Handgemachte Pralinen aus hochwertigen Zutaten: Falls Sie süße Mitbringsel suchen, ist diese Konfiserie die erste Anlaufstelle. Jagtvej 125, 2200 Kopenhagen, Tel. 00 45/51 95 54 29, www.ankerchokolade.dk

Arrebo Café In entspannter Atmosphäre brühen Mitarbeiter den wohl besten Kaffee im Bezirk Nørrebro. Unbedingt auch die Zimtschnecken probieren! Midgårdsgade 1, 2200 Copenhagen

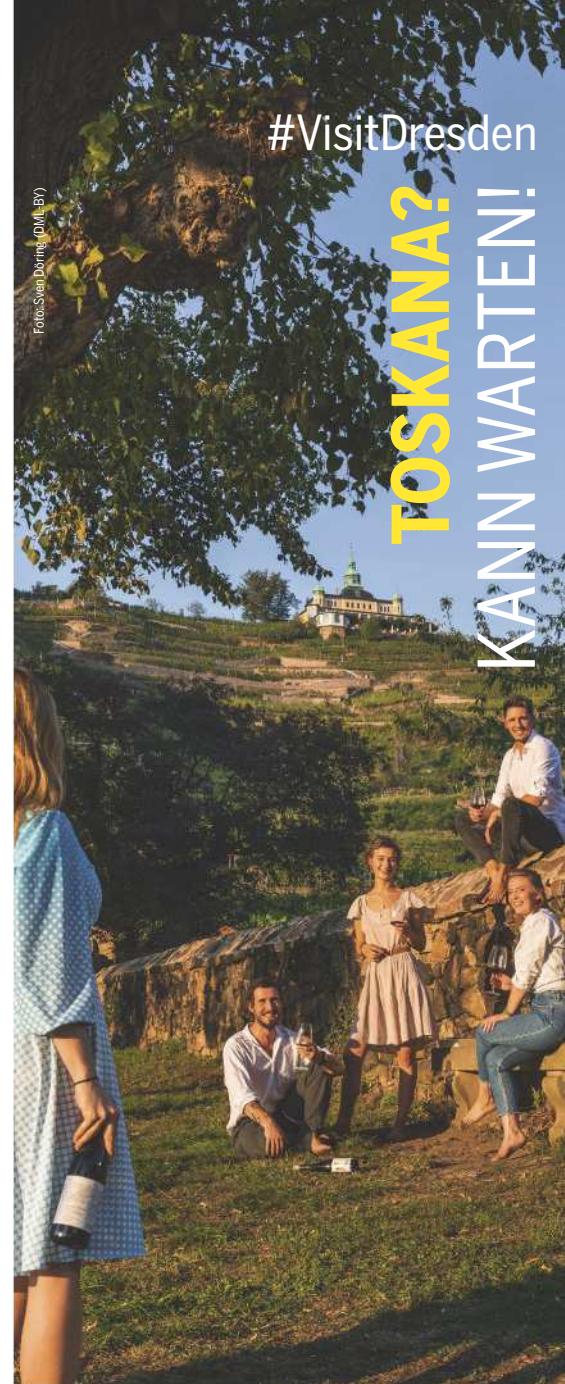
DOP Hotdog „Der organische Pølsermann“ empfängt Fans an zwei Hotdog-Wagen in der Altstadt. Die Wahl liegt zwischen diversen Wurstsorten, etwa aus Schwein, Ziege oder Tofu. Alle Zutaten sind bio. Fußgängerzonen Strøget (an der Heilig-Geist-Kirche) und Købmagergade (am Runden Turm). Tel. 00 45/30 20 40 25, www.doep.dk

Kabys Café serviert prächtiges Frühstück und fantasievolle Gerichte aus sorgfältig ausgesuchten Zutaten. Nansensgade 64, 1366 Copenhagen, Tel. 00 45/31 70 22 01, www.kabyskbh.dk

Democratic Coffee röstet, brüht und serviert nachhaltig und fair gehandelten Kaffee. Schöne Sitzplätze, neben der Hauptbibliothek, die Kaffeebohnen können Gäste auch zum Mitnehmen kaufen. Krystalgade 15, 1172 Copenhagen, www.prolodcoffee.com

Vang & Bar Lust auf Kopenhagener Nachtleben? Dann fangen Sie mit einem gut gemixten Cocktail an. In dieser Bar servieren Profis Klassiker und eigene Kreationen. Ingerslevsgade 200, 1705 Copenhagen, Tel. 00 45/60 80 60 85, www.vangandbar.com

Sanchez Restaurant Sechs Jahre lang war Rosio Sanchez Pâtisserie-Chefin im alten „Noma“. 2017, nach zwei Streetfood-Läden, eröffnete sie ein Restaurant. Ihre Tacos füllt sie gern mal mit Kartoffeln und Quark, darauf thront ein geräuchertes Eigelb. Sanchez gelingt perfekte Balance zwischen Innovation und Wohlfühlküche. Istedgade 60, 1650 Copenhagen, Tel. 00 45/31 11 66 40 www.lovesanchez.com



Hervorragende Weine treffen auf ambitionierte Küche. Große Oper auf genialen Jazz. Alte Pracht auf großartige Kunst. Überall Kultur, Schönheit – und ein ausgeprägter Hang zum Genuss. **Mehr davon!**
Entdecken Sie Dresden Elbland.



Dresden.
Elbland.

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 1:** 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 Etikettvorlagen.

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

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

Jetzt bestellen!



0 25 01/8 01 43 79

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



www.esSEN-und-trinkEN.de/prämienabo

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

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

GIB MIR SONNE!

Pfirsiche brauchen Licht und Wärme und sollten vollreif geerntet sein. Auf Druck reagieren sie empfindlich, auf Milchprodukte euphorisch: Mascarponecreme, Tiramisu und Sesameis bringen die saftig-süßen Sommerfrüchte zum Strahlen. Und ein Klacks Sahne sowieso



WEISSES SESAMEIS MIT PFIRSICH-KOMPOTT UND SESAM-BAISER

Sahnig, fruchtig, zuckrig: Zum cremig-nussigen Eis servieren wir maracujafrisches Kompott und knusprigen Baisier mit schwarzer Sesamsaat als Hingucker.

Rezept Seite 132





PFIRSICH-MINI-TÖRTCHEN MIT MASCARPONE-CREME

Hübsch sommerlich: Gut durchgekühlt ruht die
gelierte Frischkäsecreme auf luftigem Biskuitboden mit
Pfirsichpüree und Pfirsich-Topping mit Gurke obenauf.

Rezept Seite 132





PFIRSICH-TIRAMISU

Erfrischend anders: Unser Italo-Klassiker zieht sich nicht am Espresso hoch.
Er bezirzt mit Portwein-Mascarponecreme, amarettogetränktem Blaubeer-Biskuit und Thymian-Pfirsichspalten-Decke.

Rezept Seite 134



MANDEL-HEFEKUCHEN MIT KARAMELLISIERTEM PFIRSICH

Kopfüber ins Glück: Karamellisierte Pfirsiche und nussig-gefüllter Hefeteig werden „upside down“ gebacken und gestürzt serviert. Unten knusprig, innen soft. Und bitte mit Sahne.

Rezept Seite 135





Foto Seite 128

WEISSES SESAMEIS MIT PFIRSICH-KOMPOTT UND SESAM-BAISER

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

BAISER

- 10 g schwarze Sesamsaat
- 1 Eiweiß (Kl. M.)
- Salz
- 40 g Zucker
- 20 g Puderzucker
- ½ TL Speisestärke

EIS

- 100 g helle Sesamsaat
- 250 ml Milch
- 250 ml Schlagsahne
- 100 g Zucker
- 6 Eigelb (Kl. M.)

KOMPOTT

- 4 reife, feste gelbfleischige Pfirsiche
 - 2 Maracujas
 - 80 g Zucker
 - 1 Prise gemahlener Kardamom
 - 1 Kaffirlimettenblatt
 - 4 Stiele Zitronenmelisse
- Außerdem: Teesieb, Silikonspatel, Küchenthermometer, Eismaschine, Spritzbeutel mit großer Lochtülle

1. Für den Baiser Sesam in einem Mörser fein mahlen, in ein Teesieb geben und beiseitestellen. Eiweiß und 1 Prise Salz in einem hohen Rührbecher mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen und steif schlagen. Puderzucker und Stärke über die Eiweißmasse sieben, kurz mit dem Schneebesen unterheben und in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.

2. Von der Baiser-Masse ca. haselnussgroße Tropfen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Mit gemahlenem Sesam bestäuben, dazu die Sesamsaat im Teesieb mit dem Finger leicht durchs Sieb drücken. Baiser-Tropfen im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) auf der 2. Schiene von unten 3–4 Stunden trocknen lassen.

3. Für das Sesameis Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sesam mit Milch, Sahne und 60 g Zucker in einem Topf kurz aufkochen lassen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 30 Minuten ziehen lassen.

4. Inzwischen restlichen Zucker und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren. Sesammilch durch ein feines Küchensieb in einen hohen Rührbecher gießen und unter ständigem Rühren mit dem Silikonspatel langsam zur Eiercreme im Schlagkessel gießen. Über einem heißen Wasserbad „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Spatel aus der Masse ziehen und daraufpusten: Bilden sich wellenförmige Linien, die an eine Rose erinnern, ist die Masse cremig-dicklich und genügend gebunden. Schlagkessel in ein eiskaltes Wasserbad stellen, Masse kalt röhren und 35–40 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. Eis sofort servieren oder nach Belieben in eine flache verschließbare Schale füllen und mindestens 1 Stunde in den Tiefkühler stellen, dann wird es fester.

5. Für das Pfirsichkompott Pfirsiche waschen, putzen, halbieren, und entsteinen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit dem Löffel herauskratzen. Alle Zutaten in einen Topf geben und bei milder Hitze 6–8 Minuten leise kochen lassen. Kompott abgedeckt beiseitestellen und abkühlen lassen.

6. Kompott mit je 1 Nocke Eis und Baiser-Stücken anrichten, mit abgezupften Zitronenmelisseblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus

Trocknungs-, Kühl- und Gefrierzeiten 3–4 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 12 g F, 58 g KH = 387 kcal (1623 kJ)

„Eischnee ist perfekt, wenn man den Finger hineintunkt und eine steife Spitze oben daran stehen bleibt.“

»e&t«-Profitipp



Foto Seite 129

PFIRSICH-MINI-TÖRTCHEN MIT MASCARPONE-CREME

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT

Für 6 Törtchen

BISKUIT-TEIG

- 3 Eier (Kl. M.) • Salz
- 80 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 100 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver

CREME

- 4 Blatt weiße Gelatine
 - 1 Vanilleschote
 - fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
 - 500 g Magerquark
 - 500 g Mascarpone
 - 100 ml Schlagsahne
- Außerdem: 6 Garnierringe (à 7 cm Ø, 6–7 cm hoch, z.B. von Küchenprofi), Spritzbeutel

1. Für den Teig Eier trennen. Eiweiße und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, bis die Masse glänzt und eine feste Konsistenz hat. Eigelbe, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig aufschlagen. Eigelbmasse nach und nach vorsichtig unter das Eiweiß heben. Mehl und Backpulver mischen, nach und nach über die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben, bis eine homogene Masse entsteht.

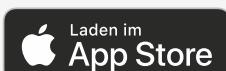
2. Biskuitmasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gießen und gleichmäßig darauf verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten goldbraun backen. Biskuit aus dem Ofen nehmen und auf einem Ofengitter abkühlen lassen.

3. Mit den Garnierringen 6 Böden ausstechen und im Garnierring belassen. Ringe mit den Böden darin auf eine Platte stellen.

MEDITIEREN WAR NOCH NIE SO LEICHT

Weniger Stress, mehr Selbstbewusstsein,
besserer Schlaf.

**Jetzt die Balloon-App herunterladen
und kostenlose Einstiegskurs starten.**
www.balloon-meditation.de



Mehr erfahren unter www.balloon-meditation.de

4. Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Limettenschale, Quark, Mascarpone, Sahne und Puderzucker in einem Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers oder mit dem Schneebesen der Küchenmaschine ca. 2 Minuten cremig aufschlagen. 2–3 El der Creme in einem kleinen Topf erwärmen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Sofort unter die Creme rühren und die Creme in einen Spritzbeutel füllen.

5. Auf den Biskuitböden in den Garnierringen je 1 TL Pfirsichpüree verteilen. Creme gleichmäßig daraufspritzen. Törtchen 5–6 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Creme fest ist.

6. Für das Topping Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gurke waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Gurke entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Pfirsiche waschen, putzen und trocken tupfen. Pfirsiche halbieren, entkernen und in sehr feine Spalten schneiden. Pfirsichpüree mit Rosé und Zucker ca. 2 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen und beiseitestellen. Gelatine gut ausdrücken, zugeben und unter Rühren darin auflösen.

7. Törtchen aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem kleinen Messer innen am Rand entlang von den Ringen lösen und auf eine Platte gleiten lassen. Törtchen mit Pfirsichspalten und Gurkenwürfeln belegen. Esslöffelweise mit dem warmen Pfirsichpüree beträufeln und erneut ca. 1 Stunde kalt stellen.

8. Pfirsichtörtchen auf kleinen Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit 6–7 Stunden
PRO PORTION 19 g E, 39 g F, 44 g KH = 626 kcal (2620 kJ)

„Etwas Gurke gibt dem fruchtig-süßen Pfirsich-Topping eine frische Note.“

»e&t«-Profitipp



Foto Seite 130

PFIRSICH-TIRAMISU

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN

Für 8 Portionen

TEIG

- 4 Eier (KL. M)
- Salz
- 120 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 150 g Mehl
- 1 Msp. Weinsteinbackpulver
- 200 g Blaubeeren
- 100 ml Mandellikör (z.B. Amaretto)

PFIRSICHE

- 4 reife, feste gelbfleischige Pfirsiche

- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 6 El Pfirsichlikör
- Salz

CREME

- 100 ml weißer Portwein
 - 6 Stiele Thymian
 - 500 g Magerquark
 - 500 g Mascarpone
 - 60 g Puderzucker
 - 2 El Zitronensaft
- Außerdem: Auflaufform (ca. 30 x 20 cm)

1. Für die Biskuitmasse Eier trennen. Eiweiße und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, bis die Masse glänzt und eine feste Konsistenz hat. Eigelbe mit Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eigelbmasse vorsichtig unter den Eischnee heben. Mehl und Backpulver mischen, darüberstreuen und vorsichtig locker unterheben, bis eine homogene Masse entsteht.

2. Biskuitmasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gießen und gleichmäßig darauf verstreichen. Blaubeeren waschen, verlesen und trocken tupfen. Blaubeeren gleichmäßig auf der Biskuitmasse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Ofengitter abkühlen lassen.

3. Inzwischen Pfirsiche putzen, waschen und halbieren. Pfirsiche entsteinen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Pfirsiche mit $\frac{3}{4}$ der Zitronenschale, Pfirsichlikör und 1 Prise Salz mischen und beiseitestellen.

4. Für die Creme Portwein und 5 Stiele Thymian in einem Topf kurz aufkochen, beiseitestellen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Quark, Mascarpone und Puderzucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Thymian aus dem Portwein entfernen, Portwein und Zitronensaft nach und nach vorsichtig unter die Masse rühren.

5. Biskuitboden passend zur Größe der Form in zwei Stücke schneiden. Biskuit mit Mandellikör einpinseln. Einen Biskuitboden in die Form legen und die Hälfte der Creme gleichmäßig darauf verstreichen. Die Hälfte der Pfirsiche darauf verteilen. Restlichen Biskuitboden darauflegen, leicht andrücken und die restliche Creme darauf verstreichen. Restliche Pfirsiche darauf verteilen. Vom restlichen Thymian die Blätter abzupfen und über die Pfirsiche streuen, restliche Zitronenschale darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden
PRO PORTION 16 g E, 28 g F, 60 g KH = 617 kcal (2585 kJ)

Tipp Biskuitboden und Creme lassen sich gut vorbereiten, das zubereitete Tiramisu bis zum Gebrauch kalt stellen, dann ziehen die getränkten Böden noch stärker durch.

„Eine Prise Salz
hebt bei Süßspeisen den
Geschmack. Das gilt
auch für Mürbeteige und
Biskuitböden.“

»e&t«-Profitipp



Foto Seite 131

MANDEL-HEFEKUCHEN MIT KARAMELLISIERTEM PFIRSICH UND ROSMARIN

** MITTELSCHWER

Für 12 Stücke

TEIG

- 250 ml Milch
- 20 g frische Hefe ($\frac{1}{2}$ Würfel)
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 80 g Zucker
- 100 ml Sonnenblumenöl

PFIRSICHE

- 100 g Puderzucker
- 5 El Pfirsichsaft
- 1 El Butter (10 g)
- 3 reife, feste gelbfleischige Pfirsiche

1. Für den Teig Milch im Topf leicht erwärmen, Hefe zerbröseln und darin auflösen. Mehl, 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefemilch und Öl zugeben und mit den Knethaken des Handrührers oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

FÜLLUNG

- 1 Vanilleschote
- 200 g Butter (weich)
- 80 g Zucker
- 100 g Manden (gehobelt)

TOPPING

- 3 kleine Zweige Rosmarin
 - 4 El Puderzucker
 - 50 g Mandeln (gehobelt)
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (24 cm Ø)

2. Inzwischen für die karamellisierten Pfirsiche Puderzucker und Pfirsichsaft in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze zu einem hellen Karamell einkochen. Butter zugeben und unterrühren. Pfanne beiseitestellen. Pfirsiche putzen, waschen, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden und fächerartig auf dem Karamell verteilen.

3. Für die Füllung Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Butter mit Zucker und Vanillemark mit den Quirlen des Handrührers oder dem Schneebesen der Küchenmaschine ca. 5 Minuten cremig rühren.

4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dünn, rechteckig (ca. 40x20 cm) ausrollen. Buttermasse gleichmäßig darauf verstreichen und Mandeln darüberstreuen. Teig von der Längsseite fest aufrollen, längs halbieren und die Hälften mit der Schnittfläche nach unten schneckenförmig auf die Pfirsiche legen: Dazu in der Mitte beginnend Teigstränge von innen nach außen so aneinanderlegen, dass sie eine Schnecke bilden.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 15 Minuten in der Form abkühlen lassen und auf eine Tortenplatte stürzen. (Vorsicht: Der Karamell ist sehr heiß!)

6. Für das Topping Rosmarinnadeln abzupfen. Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen, Rosmarin zugeben, verrühren und auf dem Kuchen verteilen. Mit Mandeln bestreuen und servieren. Dazu passt geschlagene Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde

PRO STÜCK 8 g E, 30 g F, 60 g KH = 560 kcal (2345 kJ)



Glück ist homemade. Und bringt Spaß aufs Brot.

Jetzt Rezepte entdecken.

diamant-zucker.de

Welchen Wein zu scharfem Essen?

“

Ich kuche häufig recht scharfe thailändische Gerichte. Bisher haben wir keinen Weißwein gefunden, der dazu passt. Riesling, der oft dazu empfohlen wird, vertragen wir nicht. Gibt es eine Alternative?”

Edith Siepe, per E-Mail

Liebe Frau Siepe, unser Weinexperte Benedikt Ernst sagt dazu: „Der Wein muss intensiv aromatisch sein und möglichst wenig Alkohol haben, da Alkohol und Schärfe einander verstärken. Am besten hat er etwas Restsüsse, da sie die Schärfe abpuffert. Bei halbtrockenem Riesling kommt das alles zusammen, deshalb wird er so oft zu Recht empfohlen. Eine Alternative wäre Sauvignon blanc, wobei der je nach Winzer ähnlich viel Säure wie Riesling haben kann. Hängt die schlechte Verträglichkeit damit zusammen, am besten einen aus der neuen Welt probieren, da die Säure bei diesen Weinen oft milder ist. Aromenstarke Weine mit wenig Säure sind auch Muskateller und Gewürztraminer, wobei es beim Gewürztraminer auf den Alkoholgehalt zu achten gilt, der in heißen Jahren schon mal die 14 Vol.-% überschreiten kann. Ich selbst trinke zu scharfem Essen meist Wasser oder sehr einfache Weine, weil sich nur wenige Wein-Speise-Kombinationen wirklich gut ergänzen. Die guten Flaschen hebe ich mir für danach auf.“

TARTE ZUM VERLIEBEN

„Ich schreibe üblicherweise keine Leserbriefe. Aber die Ricotta-Tarte (»e&t« 5/2021) hat mich umgehauen. Ich liebe Ricotta und alles, was daraus gemacht ist. Unzählige Ricotta-Tartes und -Törtchen habe ich schon gegessen. Aber diese übertrifft alles! So unglaublich fluffig und leicht, dass sie einem fast Flügel verleiht! Grandios. Zum Abheben. Zum Verlieben. Zum Immer-wieder-Backen (und dabei so einfach zu machen). Selbst nach einem mächtigen Hauptgang absolut passend! Ich war so hin und weg, dass ich zur ‚Feier des Tages‘ einen Dessertwein dazu aufgemacht habe. Dickes Kompliment an Ihre Küche.“

Bettina Meister, Stuttgart



Über Nacht gereifte Brötchen

„Zu Ihrem Rezept für Sauerteigbrötchen (»e&t« 3/2021, Foto) habe ich folgende Frage: Da ich die Brötchen gern auch zum Frühstück frisch gebacken servieren möchte: Ist die Stückgare auch kalt, also im Kühlschrank, möglich? So könnte ich alle Schritte am Vortag machen, die geformten Brötchen über Nacht im Kühlschrank weiter reifen lassen und die Brötchen dann morgens aus dem Kühlschrank direkt in den Ofen befördern. Falls nein, wäre dann vielleicht die Stockgare kalt denkbar?“

Alexander Schmitt, Fulda

Lieber Herr Schmitt,
Sie können die geformten Teiglinge ohne Weiteres über Nacht im Kühlschrank reifen lassen, am besten in einem Plastikbeutel fest eingewickelt. Während der Ofen am nächsten Morgen vorheizt, sollten die Teiglinge ausgepackt in der Küche temperieren. Alternativ: Die Teiglinge in einer Plastikdose in den Kühlschrank stellen, am nächsten Morgen mit einer Teigkarte separieren und vor dem Backen, während der Ofen vorheizt, etwas temperieren lassen.

Backen für Gäste

„Für mein Café bin ich immer auf der Suche nach Ideen für feine, individuelle Kuchen. Seit Langem backe ich nach »e&t«-Rezepten und möchte ein großes Lob aussprechen: Alle Kuchen gelingen prima und schmecken immer fantastisch. Zum Beispiel Schoko-Streusel-Käsekuchen oder der Cheesecake mit Mohn aus dem Sonderheft 13/2021 (siehe Leserfoto). Die Biskuitrolle mit Zitronen-Ricotta aus »e&t« 5/2021 habe ich ebenfalls ausprobiert. Unsere Gäste sind begeistert und warten immer auf neue Kuchenkreationen von uns (und Euch).“ **Inge Litze,**
Café Eulenspiegel, Wasserburg



Die Entdeckung des Buchweizen-Risottos

„Der Buchweizen-Risotto aus »e&t« 5/2021 war eine Entdeckung! Er schmeckte uns so gut, dass wir uns fragen, mit welchem Gemüse wir ihn wohl nach der Spargelzeit kombinieren könnten. Haben Sie Anregungen für uns?“

Irmgard Betzler, Frankfurt

Liebe Frau Betzler,
vielen Dank für Ihr nettes Lob zum Rezept unseres Küchenchefs Achim Ellmer. Das geben wir gern an ihn weiter. Anbei unsere Anregungen: Sie können den Buchweizen-Risotto mit verschiedenen anderen Gemüsesorten kombinieren, zum Beispiel mit grünem Spargel (bis Ende Juni gibt es ihn noch heimisch, danach als Importware), Schwarzwurzeln (von September bis April), Brokkoli (von Mai bis Dezember), Zucchini (Mai bis Oktober) oder grünen Bohnen (von Mai bis Oktober).

TEUFEL UND DETAILS

„Auf Ihrer ‚Gemixt‘-Seite hat sich wohl der Fehlerteufel eingeschlichen oder sollen für den ‚Spicy Mule‘ in »e&t« 5/2021 tatsächlich 500 ml Wodka zu zweit geteilt werden?“

H. Plumbbaum, per E-Mail

Liebe Frau Plumbbaum,
wir sind nicht mit dem Teufel im Bunde, und mit dem ‚Spicy Mule‘-Rezept ist auch alles in Ordnung. Man macht schlicht eine größere Menge Chili-Wodka. Das ist erstens praktischer in der Herstellung, da man dann nicht mit Bruchteilen von Chilischoten arbeiten muss. Und zweitens hat man so eine größere Menge zur Verfügung, falls man mehr als 2 Gläser machen möchte. Pro Cocktail nutzt man jedoch, wie im Rezept angegeben, nur 40 ml Chili-Wodka. Der restliche Chili-Wodka ist mehrere Monate haltbar.



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
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.



RIESEN AUSWAHL
glaeserundflaschen.de
... weil Selbstgemachtes besser schmeckt!





Mit dem Parfum der
Provence: Wenige
Tropfen Lavendelaroma
genügen, schon schmeckt
die Torte nach Urlaub!
Rezept Seite 140



Gelingt
auch
Anfängern

Auf die kalte Tour

Für diese sommerliche Torte brauchen Sie keinen Backofen. Denn Knusperboden, Mascarpone-Lavendel-Creme und schmückende Himbeerschicht entwickeln ihre Standfestigkeit bei tiefen Temperaturen



Lavendelcreme-Torte mit Himbeeren

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

BODEN

- 100 g Butterkekse
- 100 g blützenzarte Haferflocken
- 100 g Butter (weich)
- 30 g brauner Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker

LAVENDELCREME

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 200 g Mascarpone
- 300 ml Schlagsahne
- 80 g Puderzucker (gesiebt)
- 2 Tropfen Bio-Aroma-Lavendelöl (z.B. Baldini; Apotheke)

HIMBEERGUSS

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 100 g frische Himbeeren
- 20 g Zucker
- 100 ml Apfelsaft

GARNIERUNG

- 200 g frische Himbeeren
- 1 El weißer Schokoladensirup (z.B. Monin)
- 20 g Zartbitterkuvertüre
- 1 Stiel Minze

Außerdem: Springform (26 cm Ø), evtl. Tortenretter

1. Für den Boden Butterkekse und Haferflocken in einer Schale mischen und mit den Händen fein zerbröseln. Butter, Zucker und Vanillezucker zugeben und verkneten. Keksmasse in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (26 cm Ø) verteilen und gleichmäßig zum Boden hin andrücken. Keksboden 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen für die Lavendelcreme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Mascarpone, Vanillemark, Sahne und Puderzucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) 3–4 Minuten luftig-cremig aufschlagen. Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf bei milder Hitze auflösen. Vom Herd nehmen und 3 El der Mascarponecreme untermischen. Diese Mischung sofort unter Rühren mit dem Schneebesen zur restlichen Creme geben und mit Lavendelaroma abschmecken. Lavendelcreme auf dem Teigboden verteilen und glatt streichen. Torte 1 Stunde kalt stellen.

3. Für den Himbeerguss Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Himbeeren verlesen, mit Zucker und Apfelsaft in einem kleinen Topf kurz aufkochen, vom Herd ziehen und mit dem Schneidstab fein pürieren. Himbeerpüree durch ein feines Sieb streichen, gut ausgedrückte Gelatine in der noch warmen Masse

auflösen. Himbeerguss unter gelegentlichem Rühren abkühlen, aber noch nicht gelieren lassen.

4. Himbeerguss auf die Torte gießen und durch Schwenken schnell und gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Anschließend Torte 20 Minuten kalt stellen.

5. Für die Garnierung Himbeeren verlesen und in einer Schale vorsichtig mit dem Schokoladensirup mischen. Himbeeren auf der Torte verteilen. Torte 6 Stunden kalt stellen.

6. Torte mit einem kleinen spitzen Messer vorsichtig vom Springformrand lösen und am besten mithilfe eines Tortenretters, auf eine Tortenplatte setzen. Kuvertüre mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln. Torte mit Schokospänen und abgezupften Minzblättern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus

Kühlzeiten ca. 8 Stunden

PRO STÜCK 4 g E, 23 g F, 29 g KH = 354 kcal (1481 kJ)



1 Für den Tortenboden die Keksbrösel-Mischung mit den Händen gleichmäßig in die Form drücken **2** Die Lavendel-Mascarpone-Creme auf dem Keksbody verteilen, glatt streichen und anschließend gut durchkühlen **3** Das Himbeerpüree für den Guss durch ein feines Sieb streichen, damit die kleinen Kerne zurückbleiben



„Auf der kalten Creme
geliert der Guss sehr
schnell. Deshalb sollte er
zügig verteilt werden.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Fein püriert im Guss
und als Garnitur –
Himbeeren lassen die
Torte leuchten



TITEL
REZEPT: SUSANNE WALTER
FOODSTYLING: SUSANNE WALTER
FOTO: TOBIAS PANKRATH
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI

FÜR GÄSTE
Frischekochendes
Geschenkset
FÜR FREUNDE
Schnell & einfach
zu zaubern
EXTRA
DIE BESTEN
GRILLSCHÜSSEN

Mit Wildsalaten, Paprika, Polkastoffeln oder
Couscous – so gerichten Sie das Sommer!

**Frische Ideen
für feine Salate**

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 SEEFRIED, 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, MATTHIAS MEYER,
MELANIE KOHN

BILDREDAKTION JOSÉ BLANCO, MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN, 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 SCHWERDFEGER (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
REDAKTIONELLEN INHALT** JAN SPIELHAGEN
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

EAT THE WORLD IST EIN UNTERNEHMEN VON GRUNER+JAHR,
DEM VERLAG, DER AUCH AN »E&T« BWZ. 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
Verlagsgruppe



Gezielte
Suche



Smart gekocht

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

Alle Infos unter www.audiocooking.de

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

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

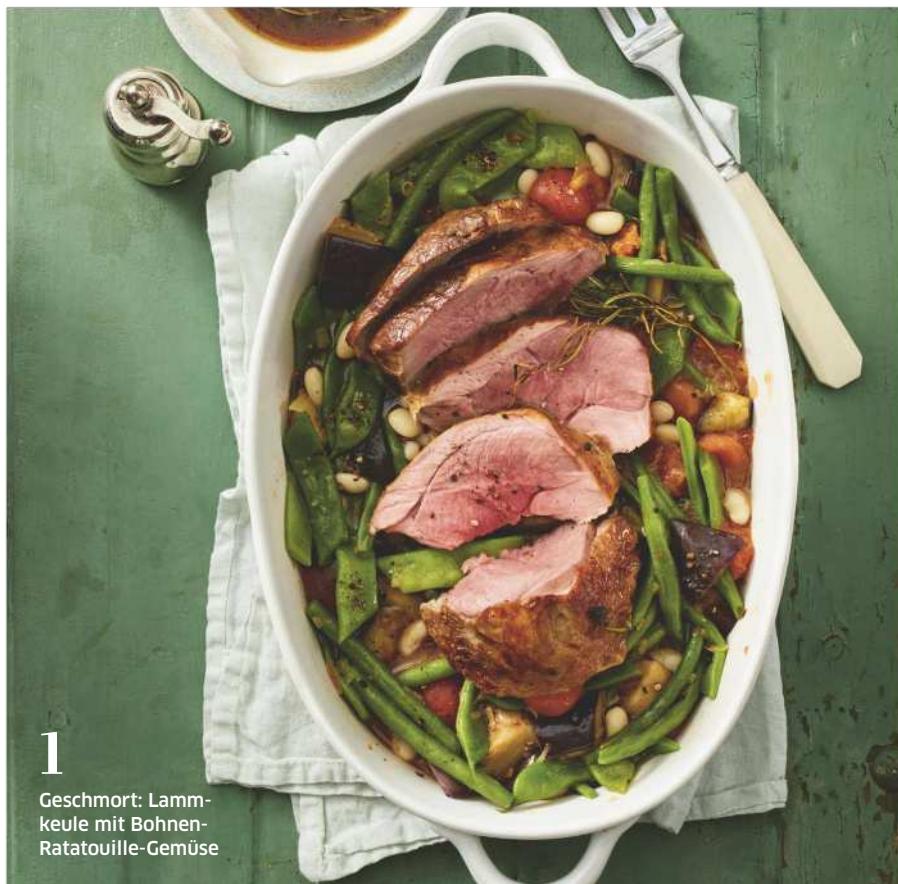
Der Service umfasst beispielsweise:

- 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

Geschmort: Lammkeule mit Bohnen-Ratatouille-Gemüse

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Frisch vom Markt

Saibling mit Schmorgurke, Palabohnenpüree mit Merguez, Rote Bete mit Roquefort oder würzige Paprikasuppe. Acht Rezepte aus dem Hier und Jetzt

2 Reif für Zwetschgen

Zum Parfait, Mandel-Crumble oder in der Eierlikörtofe – neue Ideen von und mit dem lila Liebling

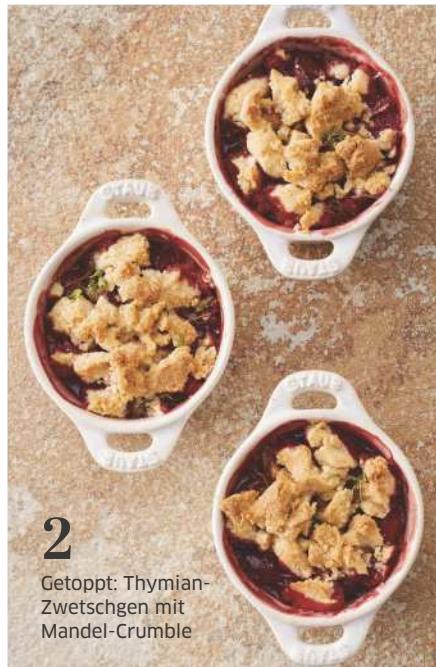
3 Heiß auf Pasta

Auch im Sommer können wir von ihr nicht genug bekommen. Unsere Nudel-Kreationen der Saison



Sellerie

Als Schnitzel, statt Pasta, mariniert und gebacken. Was diese Knolle alles kann



2

Getoppt: Thymian-Zwetschgen mit Mandel-Crumble



Plus:
Italienisches
Picknick

Das September-Heft erscheint am **4. August 2021**.
Bis dahin täglich im Internet unter www.essen-und-trinken.de

ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

49
Rezepte

Mit Fleisch



Chicken and Waffles
Seite 146



Flammkuchen mit
Wildschinken Seite 66



Hähnchen-Geschnetzeltes Seite 74



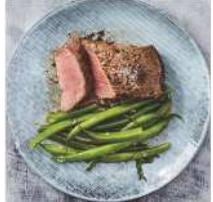
Hähnchenspieße mit
Linsencreme Seite 68



Hühnerbrust mit
Pancetta Seite 60



Kalbskotelett vom
Grill Seite 60



Lammlachs mit
Bohnen Seite 59



Orecchiette mit
Kalbsfilet Seite 63



Pasta-Bohnen-Salat
Seite 47



Pfeffer-Rumpsteak
mit Salsa Seite 61



Schweinefilet mit
Nektarinensalsa Seite 69



Secreto Ibérico mit
Püree Seite 59



Spinatsalat mit Pulled
Chicken Seite 40

Vegetarisch



Bittersalate mit Käse
und Feigen Seite 45



Blattsalat mit Beeren
und Ricotta Seite 48



Bohnensalat mit Tofu
Seite 84



Buchweizen-Pancakes
mit Kirschen Seite 85



Dill-Gurken-Relish-
Seite 98



Gemüse-BBQ-Sauce
Seite 97



Heidelbeer-Pfeffer-
Sauce Seite 97



Kaffee-Tomaten-Sauce
Seite 98



Kräuter-Halloumi,
gebratener Seite 20



Linsen-Bolognese mit
Gnocchi Seite 84



Maracuja-Tomaten
Salat Seite 111



Möhren-Portulak-
Salat Seite 52



Ratatouille-Tarte mit
Frisée-Salat Seite 108



Rote-Bohnen-Sauce
mit Baharat Seite 97



Sellerie-Sticks mit
Zwiebelsauce Seite 64



Sonnenblumenkern-
Arancini Seite 85

Mit Fisch



Bachforelle auf Rahmkohlrabi Seite 93



Bouillabaisse mit Fenchel-Aioli Seite 108



Couscous-Salat mit Garnelen Seite 50



Flammlachs-Bagel Seite 12



Krabbensalat und -filets Seite 112



Lachsforelle mit Spargelsalat Seite 92



Paprika-Lachs-Ragout Seite 67



Paprika-Tomaten-Salat mit Sardinen Seite 39



Saiblingfilets auf Erbsenpüree Seite 92

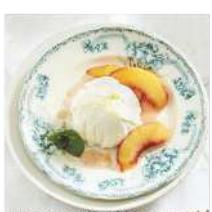


Wan Tan mit Rauke-Salat Seite 65



Wildkräutersalat mit Krabben Seite 42

Süß



Crémet mit Nektarinenkompott Seite 109



Lavendelcreme-Torte Seite 140



Mandel-Hefekuchen mit Pfirsich Seite 135



Pfirsich-Mini-Törtchen Seite 132



Pfirsich-Tiramisu Seite 134



Sesameis mit Kompott Seite 132

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

B	Bachforelle, geräucherte, auf Rahmkohlrabi	* 93
	Bittersalate mit Ziegenkäse und gegrillten Feigen	* 45
	Blattsalat mit Beeren und gebackenem Ricotta	* 48
	Bohnensalat mit Rettich, Dill und geräuchertem Tofu	* 84
	Bouillabaisse mit Fenchel-Aioli	* * 108
	Buchweizen-Pancakes, Honig-Schalotten und Sesam-Kirschen	* 85
C	Chicken and Waffles	* 146
	Couscous-Salat mit Blumenkohl-Pickles und Garnelen	* 50
	Crémét mit Nektarinenkompott	* 109
D	Dill-Gurken-Relish	* 98
E	Espresso Granita	* 28
F	Flammkuchen mit Wildschinken und Pfifferlingen	* 66
	Flammlachs-Bagel	* 12
G	Gemüse-BBQ-Sauce	* 97
H	Hähnchen-Geschnetzeltes mit Kräuterbandnudeln	* 74
	Hähnchenspieße mit roter Linsencreme und Naan-Brot	* 68
	Heidelbeer-Pfeffer-Sauce	* 97
	Hühnerbrust mit Rosmarin und Pancetta	* 60
K	Kaffee-Tomatensauce	* 98
	Kalbskotelett vom Grill und Crostini mit Auberginenmus	* 60
	Kartoffelröllchen	* 111
	Kokossauce	* 112
	Krabbensalat und Krabbenfilets	* 112
	Kräuter-Halloumi, gebratener	* 20
L	Lachsforelle, gebeizte, mit Spargelsalat	* 92
	Lammlachs im Heu gegart mit brauner Butter, grünen Bohnen	* 59
	Lavendelcreme-Torte mit Himbeeren	* 140
	Linsen-Bolognese mit Gnocchi	* * 84
M	Mandel-Hefekuchen mit Pfirsich und Rosmarin	* * 135
	Mango, eingelegte	* 111
	Mango-Gel	* 111
	Maracuja-Tomaten	* 111
	Möhren-Portulak-Salat mit Linsen-Vinaigrette	* 52
O	Orecchiette mit Kalbsfilet und Pinienkernen	* 63
P	Paprika-Lachs-Ragout mit angedrückten Kartoffeln	* 67
	Paprika-Tomaten-Salat mit gebratenen Sardinen	* * 39
	Pasta-Bohnen-Salat mit Polpettine	* 47
	Pfeffer-Rumpsteak mit Tomaten-Salsa und Pimientos de Padrón	* 61
	Pfirsich-Mini-Törtchen mit Mascarponecreme	* * 132
	Pfirsich-Tiramisu	* * 134
R	Ratatouille-Tarte mit Frisée-Salat	* * 108
	Rote-Bohnen-Sauce mit Baharat	* 97
S	Saiblingfilets, gebratene, auf Erbsenpüree	* 92
	Schweinefilet mit Nektarinen und Rosmarin-Kartoffelstampf	* 69
	Secreto Ibérico mit Paprika-Chutney und Süßkartoffel-Püree	* 59
	Sellerie-Sticks, panierte, mit Zwiebelsauce	* 64
	Sesameis, weißes, mit Pfirsichkompott und Sesam-Baiser	* 132
	Sonnenblumenkern-Arancini mit Paprika-Dip	* 85
	Spinatsalat mit Pulled Chicken und Sesam-Dressing	* 40
W	Wan Tan, gedämpfte, mit Rauke-Erdbeer-Salat	* * 65
	Wildkräutersalat mit Krabben und Pellkartoffeln	* 42

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

GUTEN ABEND!

Das US-Original kombiniert süße Waffeln mit würzigem Chicken. Unser frittiertes Buttermilchhuhn braucht keinen Zucker – es fliegt auf herzhaftes Gemüsewaffeln



Herrlich an der Waffel:
frittierte Hähnchenbrust
mit spicy Joghurtsauce
und frischen Radieschen

Chicken and Waffles

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

SAUCE & RADIESCHEN

- 2 Ei Honigsenf
- 4 Ei Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 2 Ei Mayonnaise
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 1 Bund Radieschen

WAFFELN

- 1 Zucchini (200 g)
- 1 Möhre (100 g)
- 2 Eier (Kl. M)
- 80 ml Milch
- 180 g Mehl
- 1 EL Speisestärke

- 40 g Gouda (fein gerieben)
- Salz
- Pfeffer

HÄHNCHEN

- 300 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut) • Salz • Pfeffer
- 100 ml Buttermilch
- 4 Ei Mehl

Außerdem: rechteckiges Waffeleisen (für dicke belgische Waffeln), Öl zum Fetten, 1 l neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Frittieren, Küchenthermometer

1. Für die Sauce Senf, Joghurt, Mayonnaise und Paprikapulver verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Alles abgedeckt kalt stellen.
2. Für die Waffeln Zucchini und Möhre schälen, grob raspeln. Eier und Milch verquirlen, Mehl, Stärke und Gouda untermischen. Gemüseraspel auspressen und unter den Teig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Waffeleisen erhitzen und mit etwas Öl fetten. Teig portionsweise ins Waffeleisen geben, nacheinander 4 Waffeln goldbraun backen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene warm stellen.
4. Für die Hähnchen Öl im hohen Topf auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen, siehe Tipp). Fleisch quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, durch Buttermilch ziehen, leicht abtropfen lassen, in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abschütteln. Fleisch vorsichtig ins heiße Öl geben und ca. 6 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Waffeln mit Hähnchen, Radieschen und Sauce anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 26 g F, 48 g KH = 576 kcal (2413 kJ)

Tipp Alternativ Holzlöffelstiel ins Fett tauchen. Steigen Bläschen auf, ist die Temperatur richtig.

DEIN DEN GANZEN LADEN SCHMEISS FÜSSE HOCH LIEG MAGAZIN

BARBARA №58

KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN

ohne
Eile und Push-nachrichten

MACH
ICH
MORGEN

Liegen und liegen lassen – wie gut es doch tut,
die Dinge einfach mal aufzuschieben

Kommt Zeit, kommt Tat
7 glückliche Spätzünder

Anspruch, ade!
Was für Perfektionisten

Es wird einmal ...
So sieht das in Zukunft aus

Hol
sie dir!

Im Handel oder unter
BARBARA.DE/ABO



VERWEECHSLUNGSFAHR!



BECHER EIS.

BESSER HEISS.



Uns gibt's jetzt auch zum Nachtisch – nach italienischer Art und 100 % natürlich.