

9/2021

NUDELN INTERNATIONAL

Lust auf Genuss

magazin

NUDELN INTERNATIONAL

Geliebtes Soulfood aus aller Welt

Scharfe Szechuan-Wantans
mit Chili-Öl

So kreativ: fein gefüllt, gedämpft & überbacken

+ Im Trend: Dumplings + Wie Nudelteig perfekt gelingt + Top Pasta-Manufakturen

www.lust-auf-genuss.de

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

9/2021



Essen
verbindet



Jetzt an Ihrer
Supermarktkasse



EIN SOMMERMÄRCHEN

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Nudeln, na klar, da denkt man gerade im Sommer sofort an Spaghetti al dente, ein bisschen Knoblauch, ein bisschen Öl, etwas Chili, Petersilie, grazie, bene così. Also einfach an Italien und unkompliziert, an Pasta und ein schönes Glas Rotwein dazu. Ich aber denke bei Nudeln – ja auch im Sommer – an Maultaschen, weil das unser traditionelles Familienessen ist und ganzjährig schmeckt. Soulfood sind sie halt einfach immer, die Nudeln. Und Vielfalt pur, wie diese Ausgabe einmal mehr beweist. Sie ist eine Reise um die Welt in der eigenen Küche. Voller spannender Geschmackserlebnisse, ob asiatische Sweet and Sour Noodles (Seite 19), gefüllte polnische Pierogi (Seite 18), nepalesische Momos (Seite 62) oder orientalischer Nudelsalat aus Kichererbsenpasta (Seite 52). Von Nudelsorte bis zur Sauce – alles so raffiniert und besonders. Und sogar in süß. Womit ich meine Gäste demnächst überraschen werde: mit Spaghetti-Eis „Carbonara“ (Seite 85) zum Nachtisch. Bene così!

ANKE KROHMER
CHEFREDAKTEURIN

FOLGEN SIE UNS AUF:

Facebook: www.facebook.com/lustaufgenuss Instagram: www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/
Twitter: twitter.com/AnkeKrohmer ... und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens ...



10 Maultaschen
mit Rührei



20 Griechisches
Giouvetsi



41 Udon-Nudeln in
Shiitake-Dashi



Unser Titelrezept finden
Sie auf Seite 12

Köstlichste Nudel-Entdeckungen aus aller Welt

Magazin

Neue Entdeckungen für Foodies und das Lieblingsrezept vom Drei-Sterne-Koch ... **6-8**

Mit Fleisch

Von türkischen Manti über Kürbis-Conchiglioni mit Pancetta-Parmesan-Sauce bis polnische Pierogi ... **10-28**

Schnell und easy

Vier coole Ideen für Gazpacho ... **29**

Genusswelten

Würzige Trendsetter: Salz und Pfeffer.. **30-31**

Pioniere im Porträt

Restaurantchef Mario Gamba trägt seine Heimat im Herzen und präsentiert sie auf dem Teller ... **32-34**

Mit Fisch

Pures Soulfood mit feinen Delikatessen aus dem Meer ... **36-45**

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

Kurz nachgefragt bei...

... Pasta di Monaco

Die Experten zeigen, worauf es beim Pasta machen zu Hause ankommt ... **46-47**

... Han West

Valentin Spiess und Rui Gao verraten alles über asiatische Dumplings ... **72-73**

Nudelteig selbst gemacht

Mit Spinat, Safran oder Kakao: frische Basisteige fürs Pastagluck ... **48-49**

Getränke

Die zehn besten Weine zu unseren Gerichten im Heft ... **50-51**

Vegetarisch

Fagotelli mit Maiscremefüllung und Grünspargel oder Spätzle mit Linsen-Gröstl laden zum Schlemmen ein ... **52-70**

Für Sie probiert

Saucen, Sugos und Pesto ... **71**

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

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



57 Rotolo di Pasta



62 Bandnudeln mit Ofenkäse



84 Schupfnudeln mit Mohnbutter und Zwetschgen

Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

Nudelsorten

Die sollten Sie unbedingt probieren! **74-75**

eatbetter

Raffinierte Nudelsalate **76-77**

Kulinarische Reise

Wir haben die besten Pastamanufakturen im Land für Sie gefunden **78-81**

Süßes

Von Milchnudeln mit Aprikosenkompott bis Spaghetti-Eis „Carbonara“ **82-87**

Getränke

Geliebte Sommererfrischung: Eiskaffee **88**

Getränke

Verdicchio feiert gerade ein Revival **90-91**

Im Gespräch

Spitzenkoch Harald Wohlfahrt **92**

Genussmenschen

Australier Nino Zoccali über den Zauber Venedigs und die italienische Küche **94-96**

Editorial **3**

Bezugsadressen **67**

Rezept-Register/Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft **99**



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



GETRÄNKE-
TIPP



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

50



Handmade: Pasta-manufakturen in Deutschland

78



WO KÄRNTEN AUF DIE ADRIA TRIFFT

Österreichs Ausnahmekoch Hubert Wallner hat gemeinsam mit seiner Frau Kerstin im Juni sein neuestes Projekt eröffnet. In dem Gourmetrestaurant in Dellach, direkt am Ufer des Wörthersees, serviert er Kreationen, die das Beste aus Bergen und Meer miteinander verbinden. Das exklusive Interieur wird von wechselnden Ausstellungen ausgewählter Künstler komplettiert. Luxuriös: Wer möchte, kann sich per Wassertaxi direkt an die Seeterrasse fahren lassen. www.hubertwallner.com

SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: von neuen Gourmetspots & Trendgetränken bis zu feinem Lesestoff



GUTE-LAUNE-MIX

WAS DABEI HERAUSKOMMT, WENN SPITZENKUCH YOTAM OTTOLENGHI MIT KÜNSTLERFREUND IVO BISIGNANO TAFELGESCHIRR ENTWIRFT? DIE FARBENFROHE KOLLEKTION „FEAST“. PERFEKT FÜR GEMEINSAME ESSEN IN FRÖHLICHER RUNDE. UNSER FAVORIT SIND DIE SCHALEN. JE UM 25 EURO, ÜBER www.serax.com



Cider mal anders

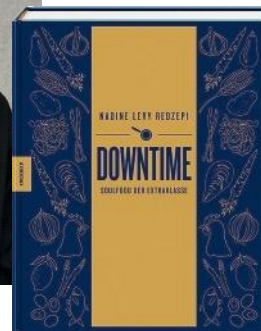
Wenn man die liebevoll gestalteten Flaschen öffnet, zischt es wie bei einem Bier. Aber beim ersten Schluck kommt das fruchtig-frische und leicht säuerliche Apfelaroma der Craft-Ciders von Michael Gugelfuß und Martin Häfele voll zur Geltung. „AlbApfel“ macht aus frischen Äpfeln von Streuobstwiesen in Dornstadt nördlich von Ulm, den ersten schwäbischen Craft-Cider. Während der Apfel-Gärung werden die zwei Sorten entweder mit Hopfen oder Kräutern und Gräsern verfeinert, das gibt dem

herben Geschmack eine extra Tiefe. Für spritzigen Genuss eiskalt trinken. Um 2,30 Euro über www.albapfel.de



Die Mischung macht's!

Säurebetonte Äpfel sorgen für erdigen Geschmack



LÄSSIG

Die Liebe zum Essen verbindet Nadine Levy Redzepi und ihren Mann René. Er ist Küchenchef im weltberühmten „NOMA“ in Kopenhagen. Daheim herrscht Nadine über die Küche. Ihr Buch „Downtime“ ist eine Hommage ans Kochen zuhause und zeigt ihre Lieblingsrezepte. Eine gelungene Mischung aus Soulfood für spontanen Besuch und leichten Gerichten, die sie gerne mit ihren drei Töchtern zubereitet. Um 35 Euro über www.knesebeck-verlag.de



Zwetschgenknödel



Mediterrane Schnitzel mit Zitrone



Reissalat mit Tofu



Meditteranes Wickelbrot

Raffinierte Rezepte &
kreative Ideen
für den Weg durch
Ihren EDEKA-Markt



Ab 28. Juli exklusiv bei EDEKA



Ein Genussdenkmal

Die Privatkäserei „Bergader“ steht für Qualitätskäse aus bayerischer Milch. Mit der Kollektion „1902“ setzt die Traditionsfirma ihrem Gründer Basil Weixler und dem Gründungsjahr 1902 nun ein köstliches Denkmal. Die drei Blauschimmelkäse-Sorten sollen an die Anfänge des Käsemachers erinnern. Damals versuchte der 21-jährige Weixler eine eigene Version des französischen Roqueforts aus Kuhmilch zu kreieren. www.bergader.de



DIE ZUKUNFT DES ESSENS

In einer multimedialen Ausstellung beschäftigt sich „Future Food“ im Dresdner Hygienemuseum mit dem Restaurantbesuch von morgen. Und zeigt innovative Lösungsansätze für eine der wichtigsten Fragen unserer Zeit: Wie können wir in Zukunft die wachsende Weltbevölkerung gesund und nachhaltig ernähren? Noch bis 26. August, für weitere Infos: www.dhmd.de



BLICK HINTER DIE KULISSEN

Die neue Ausgabe des Genießer-magazins Gault & Millau (9,90 E, jetzt im Handel) gibt hochkarätige und exklusive Einblicke in die spannende Gastro-, Wein- und Genusswelt. Mit dabei sind dieses Mal unter anderem der Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann,

Winzer-Legende Manfred Prüm und Schauspielerin Iris Berben, die verrät, wo und wie sie Wein am liebsten trinkt. Ein Muss für Foodies! www.gaultmillau.de

Kolumne
von Christian
Jürgens

TIPPS AUS DER
STERNEKÜCHE – FOLGE 52

ZOODLES MAL ANDERS

Auch unser Profi liebt Pasta! Diesmal zeigt er eine leichte Gemüse-Variante

Wer sich wie ich kaum eines guten Pasta-Gangs erwehren kann und sich danach voller Genuss, aber auch mit etwas schlechtem Gewissen wegen der vielen Kohlenhydrate zurücklehnt, dem kann geholfen werden. Bei uns zu Hause gibt es öfter Pasta aus Zucchini, zum Beispiel mit Venusmuscheln. Waschen Sie 4 große Zucchini, entfernen die Enden und schneiden Sie sie längs in ca. 1 cm dicke Scheiben. Danach mit einem scharfen Sparschäler von den Zucchini lange Streifen, ähnlich wie Bandnudeln, abschälen. Dann geben Sie 500 g Venusmuscheln vorsichtig in einen Topf mit reichlich heißem Olivenöl. Dazu kommt eine halbe weiße Zwiebel in feine Streifen geschnitten und eine fein geschnittene Knoblauchzehe ohne Keim. Lassen Sie alles kurz anschwitzen und löschen es anschließend mit einem trockenen Weißwein ab. Danach sofort mit einem Deckel verschließen und die Muscheln unter schwenken garen, bis sie sich öffnen. Die Muscheln dann mit etwas Pfeffer würzen. Die Zucchini-Streifen dann in wenig Olivenöl ohne Farbe anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss geben Sie beides zusammen, verteilen die Low-Carb-Pasta auf tiefen Tellern und bestreuen sie mit fein gehackter frischer Petersilie und Basilikum. Dazu passt ein Chutney von grünen Tomaten.



CHRISTIAN JÜRGENS

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

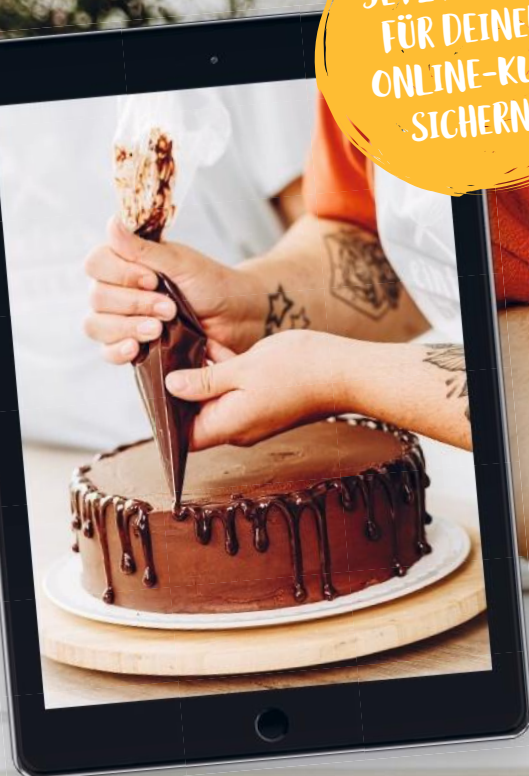
ONLINE-KURS „TORTEN BACKEN“

Erfahre, wie du traumhafte Torten backst und zum echten Backprofi wirst!

- Was braucht man zum Torten backen?
- Wie schneide ich Tortenböden?
- Wie wird meine Torte perfekt gerade?
- Wie gelingt mir eine Buttercreme?
- Wie streiche ich die Torte richtig ein?
- Die größten Fehler beim Tortenbacken und Tipps, wie du sie vermeiden kannst!
- BONUS: Fondantrosen selber machen
- BONUS: Rezeptheft mit den 14 besten Tortenideen

www.einfachbacken.de/tortenkurs

**JETZT PLATZ
FÜR DEINEN
ONLINE-KURS
SICHERN!**



Luisa Zerbo, Torten-Expertin | Foto: Maria Panzer / Einfach Backen

einfach
backen

Nudel-Glück AUS ALLER WELT

Dumplings, Piroggen, Glasnudeln, Manti, Hor Fun oder köstliche Maultaschen – fast jede Kultur zählt spezielle Pasta-Gerichte zu ihrem kulinarischen Erbe. Entdecken Sie hier feinste Kreationen aus Russland, Griechenland oder Asien, fein befüllt oder kombiniert mit Lamm, Rind, Schwein & Co.



Maultaschen mit Rührei

Diese schlichtweg **einfach gut gemachten Liebhaverstücke** aus Deutschlands Teig-Mekka Schwaben ummanteln eine fein mit Zitronenabrieb und Petersilie abgeschmeckte Masse aus Hack, Wurstbrät, Ei und Brötchen.

REZEPT AUF SEITE 22

Türkische Manti

Typisch für die mit Lammhack gefüllten Teigtaschen sind neben ihrer markanten Form die **Joghurtsauce und pikante Paprikabutter** als Begleitung. Getrocknete Minze bringt den letzten Schliff.

REZEPT AUF SEITE 22



Scharfe Szechuan-Wantans mit Chiliöl

Die Gesamt-Kombination aus Geflügelbrühe mit Ketjap Manis, Chiliöl, Sesam und Lauchzwiebeln macht **die Schweinehack-Taschen** zu einem unvergesslichen Genuss.

REZEPT AUF SEITE 23

DIE ÜBERZEUGEN
mit angenehmer Schärfe



Mais-Pasta mit geröstetem Mais

Fiesta Mexicana: Bacon, Tomaten
und in Adobo-Sauce eingelegte Chilis
verwandeln die Fusilli aus Maismehl
in eine aromatisch-feurige Mahlzeit.

REZEPT AUF SEITE 24

Nudeleintopf mit Geflügelherzen

Gibt es etwas Besseres als eine **kraftvolle selbst gemachte Brühe** mit einer bunten Auswahl an köstlichen Einlagen?

REZEPT AUF SEITE 24



Nudelaufbau mit Burrata

Unendlich zart umschmilzt buttrige Käse-Sahne-Creme Brokkoli, Rigatoni und Speckwürfel. Maximaler Geschmack bei überschaubarem Aufwand, denn alles bakt **im Ofen**.

REZEPT AUF SEITE 24

EHRliche KÜCHE
mit feiner Raffinesse

GUTE LAUNE

Stück für Stück



Kürbis-Conchiglioni mit Pancetta-Parmesan-Sauce

Geradezu malerisch bringen die kleinen Muschelnudel-Schiffchen die **weiche Füllung aus Butternuss-Kürbis, Mozzarella und Thymian** auf dem Schäumchen zur Geltung.

REZEPT AUF SEITE 25



Lasagne verdi

Das Ragú aus Rinderhack, Karotten, Sellerie und Rotwein schmeigt sich an der Seite einer cremigen Béchamel-Sauce verführerisch zwischen die **Spinatteig-Schichten**. Käse, Pinienkerne und Tomaten schließen ab.

REZEPT AUF SEITE 25

Polnische Pierogi

Diese Spezialität ist in Osteuropa weit verbreitet. Bei dieser polnischen Variante bildet eine Mischung aus **Sauerkraut, Pilzen und Quark** den Inhalt der Halbkreise. Speck, Zwiebeln und Schmand vervollständigen.

REZEPT AUF SEITE 26



FEINSTE PASTA

jenseits von Italien



Sweet and Sour Noodles

Die koreanische Glasnudelsorte Vermicelli – nicht zu verwechseln mit der gleichnamigen italienischen aus Hartweizengrieß – verbindet sich hier mit Hack, Erdnüssen und einer **süß-sauren Würzsauce** zur pfiffigen Asia-Pfanne.

REZEPT AUF SEITE 26

Beef Hor Fun

Nudelpfanne China-Style: Breite Reismudeln (Hor Fun) treffen im heißen Wok auf **Sirloin-Steak, Brokkolini, Sprossen und jede Menge asiatische Würze.**

REZEPT AUF SEITE 28



Griechisches Giouvetsi

Dieser üppige Auflauf aus Kritharaki (Nudeln in Reisform), Lamm und Gemüse verfolgt das Prinzip „**Alles aus einem Topf für die ganze Familie**“ geradezu virtuos. Ein Gericht für schönste Stunden des Zusammenseins.

REZEPT AUF SEITE 26



Mit Entenbrust gefüllte Dumplings

Köstliche Dumplings sind ein kulinarisches Geschenk: delikater Inhalt, liebevoll in zarter Hülle verpackt. Bei diesem sorgt eine feine Füllung aus **Ente, Wasserkastanien und Pilzen** für das Genusserebnis.

REZEPT AUF SEITE 28

SAG EINFACH JA



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

eatbetter.de

Feine TEIGTASCHEN mit würzigen

Typisch türkisch

Salça und Pul Biber sind unentbehrliche Allrounder in der türkischen Küche. Wer nun keine Gelegenheit hat, diese typischen Produkte vor Ort einzukaufen, der kann sich behelfen. Notfalls verwendet man als Ersatz für Salça eine selbst gemachte Mischung aus Tomatenmark bzw. -püree, gewürzt mit Paprikapulver, Chiliflocken und evtl. noch mit Paprikamark. Und auch Pul Biber kann man selber mischen, indem man zum Beispiel Chiliflocken und (geräuchertes) Paprikapulver mit Meersalz und evtl. noch anderen Aromaten wie Sumach kombiniert.



Passende Weine finden Sie auf S. 50/51



Maultaschen mit Rührei

Bild auf Seite 10

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
plus Ruhezeit für den Teig: 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN TEIG

275 g Mehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten

3 Eier (Größe M), Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

120 g Schlagsahne

1 altbackenes Brötchen vom Vortag

2 Zwiebeln, 1 EL Butter

2 große Bund krause Petersilie (ca. 120 g; ersatzweise kann man natürlich auch glatte Petersilie verwenden, die aber kein so intensives Aroma hat wie Petersilie mit dem krausen Blattwerk)

200 g feine, ungebrühte Bratwurst ca. 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio)

2 Eier (Größe M)

250 g gemischtes Hackfleisch

Salz, Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM

6 Eier (Größe M), 3 EL Butter

1. Für den Nudelteig Mehl und Eier mit 2 EL Wasser und ½ TL Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Alles mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf der Arbeitsfläche mit den Händen noch mal gut durchkneten. Dann in Frischhaltefolie gewickelt 2 Stunden kalt stellen.

2. Inzwischen Sahne erhitzen. Brötchen grob würfeln und in einer Schüssel mit der heißen Sahne übergießen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Angedünstete Zwiebeln zur Brötchenmasse geben.

3. Von der Petersilie nach Belieben ein paar Stiele für die Garnitur abnehmen. Die übrigen Petersilienblättchen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Das

Wurstbrät aus der Pelle drücken. Gehackte Petersilie, Wurstbrät, Zitronenschale, Eier, Hack und Brötchenmasse in einer Schüssel mischen und zu einer glatten Masse verkneten. Die Maultaschenfüllung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zugedeckt kalt stellen.

4. Den Nudelteig halbieren und jede Portion auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 35x35 cm ausrollen. Die Füllung auf einer Teigplatte verstreichen und das Ganze mit der zweiten Teigplatte bedecken. Die gefüllte Teigplatte in 16 Rechtecke schneiden. (Der Teig muss die Füllung dabei nicht vollständig umschließen – wie z.B. bei Ravioli. Vorsichtig in das kochende Wasser gelegt, zieht die Hackfüllung schnell an, sodass keine Füllung aus den Maultaschen ins Wasser gelangt.)

5. Maultaschen vorsichtig und evtl. portionsweise in reichlich kochendes Salzwasser einlegen und darin bei milder Hitze in etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Maultaschen halbieren.

6. Übrige Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Maultaschen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die Eiermasse dazugießen, kurz stocken lassen. Dann ganz vorsichtig rundum so lange vom Rand in die Mitte schieben, bis die Eiermasse vollständig gestockt ist. Die Maultaschen und das buttrige Rührei mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Maultaschen bringt man gern auch als Einlage in einer kräftigen Brühe auf den Tisch. Ebenfalls eine klassische Kombination dazu sind geschmälzte Zwiebeln und Kartoffelsalat. Dafür röstet man Zwiebeln in Butter- oder Griebenschmalz kross an. Für den Salat kocht man Kartoffeln (festkochende oder vorwiegend festkochende) in der Schale in Wasser weich. Abgießen, ausdampfen lassen, noch heiß pellen. Dann in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig und etwas Sonnenblumenöl würzen. 1 Zwiebel fein würfeln, in einem Topf mit Gemüsebrühe aufkochen und die Mischung unter die Kartoffeln heben. Ziehen lassen und evtl. noch mehr Brühe nachgießen.



Türkische Manti

Bild auf Seite 11

Vor-/Zubereitungszeit: 2 Stunden
plus Ruhezeit für den Teig: 1–2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: (Einweg-) Spritzbeutel und Nudelmaschine, evtl. Pampferstäuber

FÜR DEN TEIG

250 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten

1 Ei (Größe M), Salz

AUSSERDEM

1 Zwiebel, 2 Stiele Petersilie

200 g Lammhack (in türkischen Lebensmitteläden; ersatzweise Rinderhackfleisch)

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

3 (junge) Knoblauchzehen

400 g türkischer oder griechischer Joghurt (mit 10 % Fett; ersatzweise evtl. cremigen Naturjoghurt mit niedrigerem Fettgehalt wählen)

100 g Butter

2 TL Salça (gewürztes Tomaten-Paprika-Mark, gibt es im türkischen Lebensmittelgeschäft; siehe dazu auch die Info links am Seitenrand)

ca. 2 TL Pul Biber (orientalische Gewürzmischung, gibt es u. a. in türkischen Lebensmittelgeschäften)

ca. 2 TL getrocknete Minze

(im türkischen Lebensmitteläden)

1. Für den Nudelteig Mehl, Ei, ca. 80 ml Wasser und ½ TL Salz mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1–2 Stunden ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen, sehr fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel, Petersilie und Kreuzkümmel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in einen (Einweg-) Spritzbeutel füllen und kalt stellen.

3. Knoblauch abziehen, sehr fein würfeln oder durch eine Presse drücken und

Füllungen aus Hackfleisch

mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz abschmecken und zugedeckt kalt stellen.

4. Den Teig halbieren (oder für kleinere Nudelmaschinen vierteln), leicht bemehlen und mithilfe der Nudelmaschine dünn ausrollen (vorletzte Stufe ist ideal). Die entstandenen Teigbahnen an den Rändern mit einem Messer begradigen. Jede Teigbahn in 4x4 cm kleine Quadrate schneiden. Auf jedes Teigquadrat mittig einen haselnussgroßen Tupfen Füllung setzen bzw. aufspritzen. Den Teig – am besten mithilfe eines Pumpzerstäubers (feinste Düsen-Einstellung) – mit wenig Wasser besprühen und jeweils die gegenüberliegenden Ecken der Teigquadrate in der Mitte über der Füllung zusammenführen und zusammendrücken. Mit übrigem Teig und restlicher Füllung ebenso verfahren. Fertige Manti auf einer leicht bemehlten Fläche oder einer Platte ablegen, bis alle fertig gefüllt und geformt sind.

5. Die Butter in einem Topf schmelzen. Salça einrühren und kurz darin andünsten. Die Mischung warm stellen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Manti ins kochende Wasser legen (nicht zu viele, sie sollen sich bewegen können, damit sie nicht aneinanderkleben) und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten kochen lassen. Dann herausheben.

6. Manti mit der Joghurtsauce auf Tellern anrichten. Mit der warmen Paprikabutter beträufeln, mit Pul Biber und getrockneter Minze bestreuen und servieren.

Tipp: Für dieses Rezept empfiehlt sich die Verwendung von Nudelmaschine, Spritzbeutel und Pumpzerstäuber, denn diese praktischen Helfer erleichtern das zeitaufwendige Zubereiten der Manti. Natürlich kann man den Teig statt mit der Nudelmaschine auch mit einem Nudelholz hauchdünn ausrollen, man kann mithilfe eines Teelöffels die Füllung aufsetzen und den Teig um die Füllung herum nur mit dem Finger oder mit einem Pinsel anfeuchten. Aber mit „Hilfsmitteln“ geht es doch wesentlich schneller. Gut beraten ist man auch, die Manti rechtzeitig vorzubereiten. Sie lassen sich prima einfrieren und man kann sie nach Bedarf gefroren in kochendem Wasser garen. Zum Tiefkühlen legt man die fertigen Manti auf einem mit Backpapier bedeckten Blech oder Teller aus und gibt sie darauf ins Tiefkühlgerät. Erst wenn sie gut durchgefroren sind, portionsweise in Gefrierbeutel umfüllen.



Scharfe Szechuan-Wantans mit Chiliöl

Bild auf Seite 12 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 105 Minuten

Zutaten für 32 Stück

FÜR DAS CHILIÖL

240 ml Pflanzenöl

1 TL Szechuan-Pfefferkörner (siehe auch die Info unterm Rezept)

2 EL Chiliflocken (chinesische oder auch koreanische „Crushed Chilies“, Gochugaru genannt, eignen sich gut für das Chiliöl)

2 TL Fünf-Gewürze-Pulver (chinesische Gewürzmischung „Five Spice“)

3 EL geröstete Sesamsamen

1 Lorbeerblatt

FÜR DIE BRÜHE

80 ml Ketjap Manis (dunkle, dickflüssige, gesüßte Sojasauce, gibt es im Asienregal bzw. im Asienladen)

3 EL Chinkiang-Essig (schwarzer Reissessig, gibt es im Asienladen; ersatzweise evtl. milden dunklen Balsamico-Essig verwenden)

600 ml Geflügelbrühe

2 (junge) Knoblauchzehen

FÜR DIE WANTANS

32 quadratische Wantan-Teigblätter (gibt es in Asienläden, meist jedoch nur als TK-Ware. Diese muss vor dem Füllen aufgetaut werden)

20 g frischer Ingwer

1 TL Szechuan-Pfefferkörner

250 g Schweinehackfleisch

1 Ei (Größe M)

2 TL Speisestärke, Salz

4 Lauchzwiebeln

2 EL geröstete Sesamsamen

1. Für das Chiliöl: In einem kleinen Topf das Pflanzenöl auf 140 Grad erhitzen. Die Szechuan-Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen und mit Chiliflocken, Five-Spice-Pulver, Sesam und dem Lorbeerblatt vermischen. Gewürzmischung mit dem heißen Öl übergießen. Das Ganze abkühlen lassen und das Öl samt Gewürzen in ein sauber ausgekochtes Glas füllen.

2. Das Glas mit einem Deckel dicht verschließen und das Chiliöl im Kühlschrank aufbewahren (dunkel und kalt gelagert hält es sich ca. 6 Monate).

3. In einem Topf Ketjap Manis und Essig mit der Geflügelbrühe verrühren. Knoblauch abziehen, fein reiben, dazugeben.

4. Wantan-Teigblätter auftauen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Szechuan-Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. Dann mit Hack, Ingwer, Ei und Stärke gut vermengen. Masse mit Salz abschmecken.

5. Jeweils 1 gehäuften Teelöffel Füllung in die Mitte der Teigblätter setzen. Die Teigränder mit etwas Wasser befeuchten. Dann eine Ecke diagonal über die Füllung einschlagen, sodass ein Dreieck entsteht. Die Teigränder gut zusammendrücken.

6. Anschließend nach Belieben noch die spitz zulaufenden Ecken zur Mitte hin falten und übereinanderschlagen. Teigecken wiederum mit etwas Wasser befeuchten und gut zusammendrücken. Vorgang mit restlichem Teig und restlicher Füllung wiederholen, bis alle Wantans fertig sind. Fertige Wantans mit einem Küchentuch bedeckt nebeneinander auslegen.

7. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Wantans einlegen und in etwa 2 Minuten darin garen. Inzwischen die gewürzte Brühe im Topf aufkochen. In Servierschalen oder Suppenteller je nach Geschmack etwas Chiliöl (1–3 EL pro Person) hineinträufeln. Wantans aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und zum Chiliöl dazugeben. Mit der heißen Würzbrühe übergießen, mit Lauchzwiebeln sowie mit geröstetem Sesam bestreuen und servieren.

Info: Der Name Szechuan-Pfeffer weist auf die Herkunft dieser Pflanze hin: die chinesische Provinz Szechuan. Der zweite Namensbestandteil führt jedoch in die Irre. Denn, obwohl man dieses Gewürz mit dem markanten Aroma auch noch mit den Bezeichnungen Zitronenpfeffer oder chinesischer Pfeffer versieht, hat das Gewächs keine botanischen Verwandtschaftsgrade mit dem echten Pfeffer. In der Küche verwendet man die getrockneten Schalen, die vorher von den Samenfrüchten befreit wurden. Essbar und wie etwa Lorbeerblätter einsetzbar sind aber auch die jungen Blätter des Rautengewächses.

Als Eintopf, Auflauf, mit schaumiger

Was ist Pancetta?

In Öl kross ausgebraten verleiht diese italienische Speckspezialität den Kürbis-Conchiglioni mit Pancetta-Parmesan-Sauce (Rezept rechts) einen herrlichen Umami-Kick. Das durchwachsene Fleisch aus dem Schweinebauch wird luftgetrocknet und bleibt meist ungeräuchert. Je nach Region kommen unterschiedliche Gewürze wie Knoblauch, Rosmarin oder Fenchel zum Einsatz. Die Pancetta di Calabria aus dem Süden Italiens reibt man vor dem Trocknen mit Chili ein, sie ist daher pikant-scharf.



Mais-Pasta mit geröstetem Mais

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

200 g Mais-Pasta (glutenfrei Nudeln aus Maismehl), Salz
1 kleine Dose Maiskörner (Abtropfgewicht: ca. 140 g)

150 g Kirschtomaten
100 g eingelegte Chipotle-Chilis in Adobo (das sind rauchig-scharfe Chilischoten, in würziger Tomaten-Essig-Sauce eingelegt, die Dosen muss man evtl. online bestellen)
6 Stiele Schnittlauch, 50 g Bacon
2 EL Weißweinessig, 2 Eier (Gr. M)
Meersalzflöckchen, Pfeffer

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Abgießen, abtropfen lassen. Mais abtropfen lassen. Tomaten waschen. Chilis in kleine Stücke schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen.

2. Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Den Bacon herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen, das Speckfett dabei in der Pfanne belassen.

3. Wasser, Essig, etwas Salz in einem Topf aufkochen. Jedes Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Löffel durch Rühren im Wasser einen „Strudel“ erzeugen. Eier in die Strudelmitte gleiten lassen und bei milder Hitze ca. 4 Minuten pochieren. Die Eier mit einem Schaumlöffel herausheben und in warmes Salzwasser legen.

4. Speckfett in der Pfanne erhitzen, Mais und Tomaten darin anbraten. Chilis sowie 2–3 EL Adobo-Sauce und 200 ml Wasser dazugeben, ca. 2 Minuten kochen. Dann Tomaten mit einer Gabel vorsichtig zerdrücken, evtl. noch etwas einkochen, salzen. Nudeln zugeben, untermengen, heiß werden lassen. Mit Salz abschmecken.

5. Bacon in Stücke brechen. Nudel-Mix mit pochierten Eiern und dem Bacon auf Tellern anrichten. Mit Meersalz, Pfeffer und Schnittlauch bestreuen, servieren.



Nudleintopf mit Geflügelherzen

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: 2 ½ – 3 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

350 g Hähnchenherzen
1 Suppenhuhn (küchenfertig), Salz
1 Bund Suppengemüse (aus Möhre, Sellerie, Lauch), 1 Lorbeerblatt
½ TL schwarze Pfefferkörner
1 kleines Bund krause Petersilie
4 Bundmöhren, 150 g Erbsen (ersatzweise TK-Erbesen verwenden)
150 g Hochzeitsnudeln

1. Hühnerherzen und Suppenhuhn abrausen. Beides in einem großen Topf mit viel Wasser (4–5 l) bedecken. Salzen, aufkochen und bei milder Hitze knapp überm Siedepunkt 20 Minuten köcheln lassen, dabei mit einer Schaumkelle die Trübstoffe von der Oberfläche öfter abschöpfen.

2. Suppengrün waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mit dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern in die Brühe geben. Die Petersilienstiele abschneiden und dazugeben. Brühe 1 ½ – 2 Stunden köcheln.

3. Gemüse und Gewürze aus der Brühe entfernen. Herzen und Huhn herausheben und beiseitestellen. Brühe durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen sauberen Topf gießen (ergibt ca. 2 – 2,5 l).

4. Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Erbsen in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen (TK-Erbesen erst nach 3 Minuten zugeben). Gemüse herausnehmen, in Eiswasser abschrecken. Kochwasser noch mal aufkochen und die Nudeln darin garen. Dann abgießen.

5. Hühnerherzen putzen (Gefäße weg-schneiden), in dünne Scheiben schneiden. Vom Huhn die Haut abziehen, das Fleisch mundgerecht würfeln. Übrige Petersilienblättchen fein hacken. Brühe aufkochen. Herzen, Hühnerfleisch, Möhren, Erbsen und Nudeln hineingeben, noch mal aufkochen. Suppe in Teller schöpfen und mit der Petersilie bestreut servieren.



Nudelaufwurf mit Burrata

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g kurze Pasta (z. B. Mezzi Rigatoni oder Ditalini, siehe unten)
Salz, 1 Brokkoli

1 TL Fenchelsamen
4 Kugeln Burrata (italienische Frischkäsespezialität mit besonders buttrig-cremig-sahnigem Kern; ersatzweise Büffel-Mozzarella; siehe dazu auch den Tipp unten)
200 g Schlagsahne
Pfeffer, 1 EL Butter
50 g magerer Speck in Würfeln
ca. ½ TL Chiliflocken

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen, dann in ein Sieb abgießen. Brokkoli putzen und in feine Röschen zerteilen. Den Brokkolistiel schälen und in Stücke schneiden.

2. Die Fenchelsamen in einer trockenen Pfanne ohne Öl rösten, dann in einem Mörser fein zerstoßen. 1 Burrata-Kugel in ein hohes Mixgefäß geben. Sahne und Fenchel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

3. Übrige Burrata-Kugeln in einem Sieb abtropfen lassen. Pasta mit der Burrata-creme verrühren. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Nudeln, Brokkoli und die ganzen Burrata-Kugeln darin verteilen. Speck darüberstreuen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit den Chiliflocken bestreuen und servieren.

Tipp: Für jede Portion eine eigene ofenfeste Schüssel verwenden. Dann braucht man allerdings 1 Kugel Burrata mehr.

Übrigens: „Ditalini“ sind die klassische Nudelform für Minestrone, die berühmte italienische Gemüsesuppe mit Kartoffeln, Tomaten und (getrockneten) Bohnen.

Sauce und IM OFEN GEBACKEN



Kürbis-Conchiglioni mit Pancetta-Parmesan-Sauce

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

1 Butternuss-Kürbis, 1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, 10 Thymianstiele
ca. 7 EL Olivenöl (z. B. von Mazola)
300 g Conchiglioni (Muschelnudeln)
140 g Pancetta (siehe dazu auch die Info ganz links), 200 ml Geflügelbrühe, 200 g Schlagsahne
1 Stück italienischer Hartkäse mit Rinde (ca. 50 g, z. B. Parmesan oder Grana Padano), 1 Büffel-Mozzarella

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Kürbis halbieren, Kerne entfernen. Kürbis (Schnittfläche nach oben) auf ein Blech mit Backpapier legen. Zwiebel abziehen, halbieren. Hälften (Schnittfläche nach oben) in die Kürbismulden legen. Salzen und pfeffern. Thymianblätter abzupfen, die Hälfte darüberstreuen. Mit 3 EL Öl beträufeln. Kürbis und Zwiebel im vorgeheizten Ofen in ca. 1 Stunde garen.

2. Pasta in Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Abgießen, auf Blech mit feuchtem Tuch bedeckt abkühlen lassen. Speck in dünne Scheiben und diese in 1 cm breite Streifen schneiden. Speck in Topf ohne Öl knusprig braten. Herausheben, abtropfen lassen. Brühe und Sahne in den Topf gießen. Käserinde abschneiden, zugeben. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer würzen.

3. Backofen auf 200 Grad stellen. Kürbis- und Zwiebelbratfleisch zerdrücken. Hartkäse reiben, Mozzarella würfeln. Beides mit übrigem Thymian und Kürbis-Mix mischen. Salzen, pfeffern, Nudeln damit füllen. Pasta eng nebeneinander in eine Auflaufform stellen, im Ofen 10–15 Minuten backen. Käserinde herausfischen, Sauce schaumig aufmixen, mit der gefüllten Pasta auf Tellern anrichten. Mit Pancetta bestreuen, mit dem restlichen Öl (ca. 4 EL) beträufeln und servieren.



Lasagne verdi

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden
plus Ruhezeit für den Teig: mind. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Nudelmaschine FÜR DIE PASTA

120 g Blattspinat, Salz
1 Ei und 2 Eigelb (Eier: Größe M)
120 g Mehl (am besten italienisches Weichweizenmehl „Farina Tipo 00“ verwenden; ersatzweise stattdessen Mehl der Type 405 oder 550, siehe auch die Info auf Seite 42) sowie etwas Mehl zum Arbeiten
60 g Semola di grano duro (italienisch für Hartweizengrieß; siehe dazu auch die Info auf Seite 44)
1 EL Olivenöl

FÜR DAS RAGÚ

1 Zwiebel, 1 Stange Staudensellerie
1 Möhre, 3 EL Olivenöl
400 g Rinderhackfleisch, Salz, Pfeffer
50 ml Rotwein, 250 ml Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt, 5 Tomaten

FÜR DIE BÉCHAMEL-SAUCE

500 ml Milch, 80 g Butter
50 g Mehl, geriebene Muskatnuss
AUSSERDEM

etwas Butter für die Form
100 g geriebener Mozzarella
100 g bunte Kirschtomaten
2 EL Pinienkerne, 4 Stiele Basilikum

1. Spinat waschen, putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren. In Eiswasser abschrecken, abgießen. Die Flüssigkeit mit den Händen komplett ausdrücken. Spinat klein schneiden und mit Ei und Eigelben in einem Standmixer zu einem feinen Püree mixen.

2. Mehl, Semola, Öl, Spinatpüree und ½ TL Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Nudelteig auf der Arbeitsfläche noch mal gut mit den Händen durchkneten. Dann fest in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden beiseitegestellt ruhen lassen.

3. Inzwischen für das Ragú die Zwiebel abziehen, wie den Sellerie fein würfeln. Möhre putzen, schälen, fein würfeln. Öl in einem breiten Topf erhitzen, das Hack darin rundum scharf anbraten. Die Gemüse zugeben, kurz mitbraten. Salzen, pfeffern, mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen. Brühe und Lorbeer dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 1 Stunde köcheln.

4. Inzwischen aus den Tomaten den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Tomaten mit einem kleinen Messer häuten, klein würfeln und zum Ragú geben. Ragú weitere 20 Minuten kochen lassen.

5. Inzwischen für die Béchamel Milch in einem Topf erwärmen. Butter in einem zweiten Topf schmelzen, das Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Milch zugeben, dabei mit dem Schneebesen rühren. Sauce unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren und die Sauce bei milder Hitze 5–10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

6. Teig halbieren (für kleinere Nudelmaschinen vierteln), leicht bemehlen und mit der Maschine dünn ausrollen (vorletzte Stufe ist ideal). Teigbahnen auf die Größe der Lasagne-Form schneiden. Teigblätter in reichlich kochendem Salzwasser 1–2 Minuten vorgaren, dabei nicht zu viele auf einmal blanchieren. Herausheben, in kaltem Wasser abschrecken.

7. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Form ausbuttern. Etwas Ragú in die Form füllen, mit einer Schicht Teigblätter bedecken. Nudeln mit etwas Béchamel-Sauce bestreichen und wieder eine Schicht Ragú darauf verteilen. Ragú mit Teigblättern bedecken und so weiterverfahren, bis die Form randvoll ist.

8. Lasagne-Oberfläche mit Mozzarella bestreuen. Kirschtomaten waschen, halbieren, darauf verteilen. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Dann mit Pinienkernen bestreuen und noch etwa 10 Minuten weiterbacken. Die Lasagne aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen. Basilikumblätter abzupfen, Lasagne damit bestreuen und servieren.

Tipp: Nudelteig, Ragú und Béchamel lassen sich bereits am Vortag vorbereiten. So geht es am Serviertag viel schneller.

URLAUB für den Gaumen

Pierogi formen

Den Nudelteig halbieren (für kleinere Maschinen besser sogar vierteln). Teigstücke leicht bemehlen und mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen (die vorletzte Stufe ist ideal). Mit einem Ausstecher oder einem Glas Teigkreise ausstanzen (Ø ca. 8 cm, jedoch ist die Größe beliebig wählbar). Je ca. 1 EL Füllung in die Mitte jedes Teigkreises setzen. Teig mit wenig Wasser besprühen (feinste Düsen-Einstellung) oder bepinseln. Teig über die Füllung klappen. Die Ränder der entstandenen halbkreisförmigen Nudeltaschen mithilfe bemehlter Gabelzinken verschließen.



Polnische Pierogi

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
plus Ruhezeit für den Teig: 1–2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Nudelmaschine
250 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten, 1 Ei (Größe M), Salz
150 g Sauerkraut, 200 g Pilze
6 Stiele Majoran, 4 EL Öl, Pfeffer
180 g Speisequark (40 % Fett)
½ TL gem. Kümmel, 2 rote Zwiebeln
100 g magerer Speck in Würfeln
2 EL Butterschmalz, 100 g Schmand

1. Mehl, Ei, ½ TL Salz, ca. 80 ml Wasser mit den Händen glatt verkneten. Teig in Frischhaltefolie 1–2 Stunden ruhen lassen.
2. Sauerkraut im Sieb abtropfen lassen. Pilze putzen, klein schneiden. Majoranblätter von 4 Stielen abzupfen, hacken. Pilze in einer Pfanne in 2 EL Öl rundum anbraten. Salzen, pfeffern, abkühlen lassen. Kraut und Pilze hacken, mit dem Quark verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und gehacktem Majoran würzen.

3. Teig ausrollen, zu Pierogi formen (wie man das macht, siehe links). Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Restliches Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Speck darin bei mittlerer Hitze anbraten. Salzen, pfeffern.

4. Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen, Pierogi darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

5. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Pierogi in 2 Portionen darin von beiden Seiten anbraten. Übrige Majoranblätter abzupfen und grob schneiden. Pierogi mit einem Klecks Schmand und der Zwiebel-Speck-Mischung auf Tellern anrichten. Mit Majoran und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Tipp: Teigreste noch mal verkneten und am Folgetag zu Bandnudeln verarbeiten.



Sweet and Sour Noodles

Bild auf Seite 19

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Zutaten für 2 Portionen

150 g Süßkartoffel-Vermicelli (im Asienladen; siehe auch die Info unterm Rezept), 20 g Ingwer
2 EL Sojasauce
2 EL Chiliöl (ein Rezept zum Selbermachen siehe „Scharfe Szechuan-Wantans mit Chiliöl“ auf Seite 23)
4 EL Ketjap Manis (dunkle, dickflüssige, gesüßte Sojasauce, gibt es im Asienregal bzw. im Asienladen)
2 EL Chinkiang-Essig (schwarzer Reissessig, im Asienladen; ersatzweise evtl. Balsamico-Essig verwenden)
50 g Maiskörner, 2 EL Erdnusskerne (geröstet und ungesalzen)
6 Stiele Koriandergrün, Salz
2 EL geröstetes Sesamöl
200 g Geflügelhackfleisch (evtl. aus Hähnchenfilet selber herstellen)

1. Nudeln in reichlich kaltem Wasser einweichen. Ingwer schälen, fein reiben und mit Sojasauce, Chiliöl, Ketjap Manis und Essig verrühren. Mais im Sieb abtropfen lassen. Erdnüsse grob hacken. Koriander samt den Stielen grob zerschneiden.

2. Nudeln in reichlich Salzwasser in ca. 15 Minuten weich kochen. Abgießen, kalt abbrausen, im Sieb abtropfen lassen.

3. Sesamöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Hack darin gar braten. Mais zugeben, mitbraten. Würzsauce und 100 ml Wasser angießen. Nudeln dazugeben und unterrühren. Zum Servieren in Schalen anrichten und mit Koriander sowie den Erdnüssen bestreuen.

Info: Süßkartoffel-Vermicelli werden u.a. in Korea gerne gegessen. Hergestellt wird diese dünne, an Glasnudeln erinnernde Spezialität aus Süßkartoffelstärke. Wer diese Vermicelli nicht bekommt, der greift ersatzweise zu normalen Glasnudeln (die meist aus Mungbohnenstärke gemacht werden) oder zu dünnen Reismehlnudeln.



Griechisches Giouvetsi

Bild auf Seite 20 links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für 4–6 Portionen
1,5 kg Lammkeule (ohne Knochen)
2 rote Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen
2 Möhren, 2 Stangen Staudensellerie, 6 Stiele Oregano
6 Stiele Thymian, 3 EL Öl
Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt
1 Zimtstange, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 120 ml Rotwein
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
ca. 1 l Fleischbrühe, 200 g Kritharaki (griechische Nudeln in Reiskornform; ersatzweise italienische Orso oder Risoni), 150 g Kirschtomaten (gern an der Rispe), 150 g Feta

1. Fleisch parieren und mundgerecht würfeln. Zwiebeln abziehen, halbieren, in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Möhren schälen und schräg in dicke Scheiben schneiden. Sellerie putzen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Oreganoblätter von 4 Stielen sowie alle Thymianblättchen abzupfen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Öl in einem großen Bräter erhitzen, Fleisch darin rundum scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Vorbereitete Gemüse und Kräuter unterrühren, kurz mitbraten. Lorbeerblatt, Zimtstange, Kreuzkümmel dazufügen. Wein angießen, einkochen lassen. Dosentomaten, Brühe hinzugeben und das Giouvetsi im vorgeheizten Backofen in ca. 2 Stunden weich garen, dabei etwa halbstündlich umrühren.

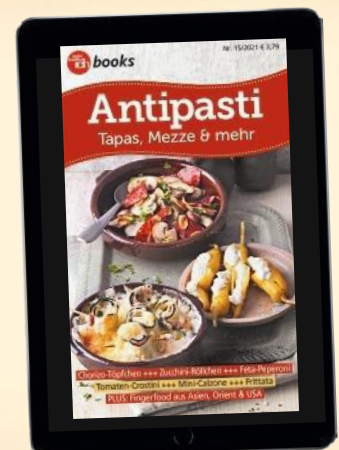
3. Nudeln unters Ragout rühren, evtl. noch Brühe oder Wasser angießen (das Ragout sollte von ca. ½ cm Flüssigkeit bedeckt sein). Tomaten waschen, darauflegen. Alles im Ofen garen, bis die Pasta weich ist (dauert ca. 20 Minuten, je nach Nudelsorte auch 5–10 Minuten länger). Fertiges Giouvetsi kurz abkühlen lassen. Feta zerbröseln und mit den restlichen Oreganoblättchen auf dem Auflauf verteilen. Mit Pfeffer übermahlen, servieren.



Jetzt
an Ihrer
Supermarkt-
kasse!

Lieblingsrezepte im Pocketformat!

Essen
verbindet



Auch als E-Paper!

Soulfood auf ASIATISCH

Sirloin-Steak

Nahe am Rinderrücken bzw. an der Wirbelsäule gelegen ist das Sirloin- bzw. Hüftsteak ein recht großer Cut von bis zu zwei Kilo Gewicht. Fein geschnetzelt wie beim „Beef Hor Fun“ rechts eignet sich dieses wunderbar magere, dabei kräftig aromatische Fleisch – wie auch ein Rinderfilet – perfekt zum Kurzbraten.



Beef Hor Fun

Bild auf Seite 20 rechts oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
plus Einweichzeit der Nudeln: 2 Stunden
Zutaten für 2 Portionen

225 g Reisbandnudeln (gibt es als flache Nudelplatten im Asienladen)
200 g Sirloin-Steak (siehe Info links)
2 TL helle Sojasauce und 1 TL dunkle Sojasauce, 1 TL Speisestärke

FÜR DIE WÜRZSAUCE

1 EL Austernsauce, 2 EL helle Sojasauce und 2 EL dunkle Sojasauce

1 TL feiner Zucker, Pfeffer

FÜR DAS GEMÜSE

4 Lauchzwiebeln, ca. 50 g Brokkolini, 20 g Ingwer, 90 g Sojabohnen- oder Mungbohnen sprossen, 4 EL Öl

1. Nudeln 2 Stunden in kaltes Wasser legen. Fleisch quer zur Faser hauchdünn aufschneiden. Mit beiden Sojasaucen und Stärke mischen, zugedeckt kalt stellen.

2. Austernsauce, beide Sojasaucen und Zucker verrühren. Würzsauce pfeffern.

3. Lauchzwiebeln putzen. Helle Teile in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, diese längs halbieren. Grüne Teil in feine Ringe schneiden. Brokkolini putzen, dicke Stiele längs halbieren. Ingwer schälen und fein hacken. Sprossen waschen, in einem Sieb gut abtropfen lassen. Nudeln ebenfalls in einem Sieb gut abtropfen lassen.

4. Einen Wok stark erhitzen. 2 EL Öl hineingeben. Fleisch aus der Marinade heben, im Öl 1 Minute ohne Rühren braten. Dann kurz durchrühren, rausheben. Bratrückstände aus dem Wok evtl. entfernen.

5. Wok erneut stark erhitzen, restliche 2 EL Öl hineingeben. Ingwer, helle Lauchzwiebelteile, Brokkolini zugeben, unter Rühren 30 Sekunden braten. Die Nudeln im Wok verteilen. Mitbraten, bis sie weich sind (dauert 1–2 Minuten), dabei ab und zu vorsichtig wenden. Würzsauce angießen und alles 30 Sekunden vorsichtig vermengen. Fleisch, Sprossen, übrige Lauchzwiebeln unterrühren und servieren.



Mit Entenbrust gefüllte Dumplings

Bild auf Seite 20 rechts unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 16 Stück

DAS BRAUCHT MAN:

Bambus-Dampfkorb mit Deckel (gibt es in Asienläden), **Backpapier** (gibt es in Asienläden), **16 runde Wantan-Teigblätter** (als TK-Ware im Asienladen erhältlich)

30 g getrocknete gemischte Asia-Pilze (z. B. Shiitake, Black Fungus)

2 Entenbrustfilets (à ca. 200 g)

100 g Wasserkastanien (aus der Dose; siehe dazu auch die Info unterm Rezept)

½ rote Chilischote

20 g frischer Ingwer

3 (junge) Knoblauchzehen

2 EL geröstetes Sesamöl, Salz

1 Ei (Größe M)

2 Lauchzwiebeln

nach Belieben etwas Rettichkresse zum Servieren (die zarten Keimlinge gibt es in Rot und Grün)

1 TL geröstete Sesamsamen

4 EL Hoisin-Sauce (diese intensive, dickflüssige, scharf-süßliche Würzsauce wird in der chinesischen Küche vor allem für Peking-Ente verwendet, man braucht sie aber auch für viele vietnamesische und thailändische Gerichte)

1. Tiefgefrorene Nudelteigblätter auftauen lassen. Die getrockneten Pilze in einer Schüssel mit so viel kochend heißem Wasser übergießen, dass sie vollständig davon bedeckt sind. Trockenpilze 30 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen, falls noch nötig, von den Entenbrustfilets Haut sowie Sehnen mit einem Messer wegschneiden. Die Wasserkastanien in einem Sieb abtropfen lassen. Die Hälfte der Chili klein schneiden, nach Belieben die Kerne entfernen. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren.

3. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenfilets darin pro Seite ca. 1 Minute scharf anbraten (das Fleisch sollte innen noch komplett roh sein), dabei mit Salz würzen. Entenbrustfilets herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nun die Wasserkastanien in die Pfanne geben und hellbraun anbraten, leicht salzen.

4. Fleisch und Wasserkastanien in grobe Stücke schneiden. Die Pilze abgießen, überschüssiges Wasser mit den Händen ausdrücken. Pilze klein schneiden und mit Entenfleisch, Wasserkastanien, Chili, Ingwer, Knoblauch und Ei in einer Küchenmaschine zu einer formbaren Masse zerkleinern (die Füllung sollte die Konsistenz einer Frikadellenmasse haben). Evtl. die Masse noch mal mit etwas Salz würzen.

5. Von der Füllung jeweils 1 knappen EL mittig auf die Wantan-Blätter setzen. Teigrand um die Füllung herum mit wenig Wasser einpinseln. Teig über der Füllung zusammenführen, die Ränder fest zusammendrücken und mit den Fingern kleine Falten formen. Fertige Teigtaschen (Jiaozi auf Chinesisch, Dumplings ist die englische Bezeichnung dafür) beiseitelegen und mit einem Küchentuch abdecken.

6. Die Dumplings in ein mit Backpapier ausgelegtes Bambus-Dampfkörbchen legen und zudecken. Wasser in einem passend großen Topf aufkochen, das Dampfkörbchen auf den Topf setzen und die Dumplings ca. 10 Minuten dampfen.

7. Inzwischen die Lauchzwiebeln putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Rettichkresse vom Beet schneiden. Restliche Chilihälfte in feine Ringe schneiden, die Kernchen nach Belieben entfernen. Die Dumplings mit geröstetem Sesam, Lauchzwiebeln sowie mit der Rettichkresse bestreuen. Die Hoisin-Sauce zum Ein-dippen in Schälchen dazuservieren.

Info: Wasserkastanien, Water Chestnuts auf Englisch, sind weder Kastanien noch zählen sie zu den Nüssen. Sie haben auch nichts mit der namensähnlichen Wassernuss zu tun, an deren Stängeln sich jedoch ebenfalls essbare Früchte ausbilden. Wasserkastanien gedeihen in heißen, tropischen Regionen Asiens, an ihrem Wurzelstock wachsen Knollen heran, die Kastanien ähnlich sehen: außen braun, innen weiß. Wasserkastanien enthalten eine Fülle an Nährstoffen bei wenig Kalorien.

GAZPACHO

An lauen Sommerabenden soll es jetzt etwas wirklich ganz Leichtes sein – gerne: Hier kommen vier erfrischende Kaltschalen – genial kombiniert von würzig bis süß

Paprika-Mais

2 Scheiben Toastbrot entrinden und einweichen.
800 g gehäutete gelbe Tomaten, **2 geputzte gelbe Paprikaschoten**, **¾ geschälte Salatgurke**, **Körner von 1 Maiskolben**, **je 1 gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe** mit Toast im Mixer pürieren.
4 EL Olivenöl, **2 EL Weißweinessig**, **400 ml kalte Gemüsebrühe** unterrühren. Gazpacho salzen, pfeffern, 3 Stunden kühlen. **Fein als Topping:** Lauchzwiebeln, Radieschen, Maiskörner und Basilikum.



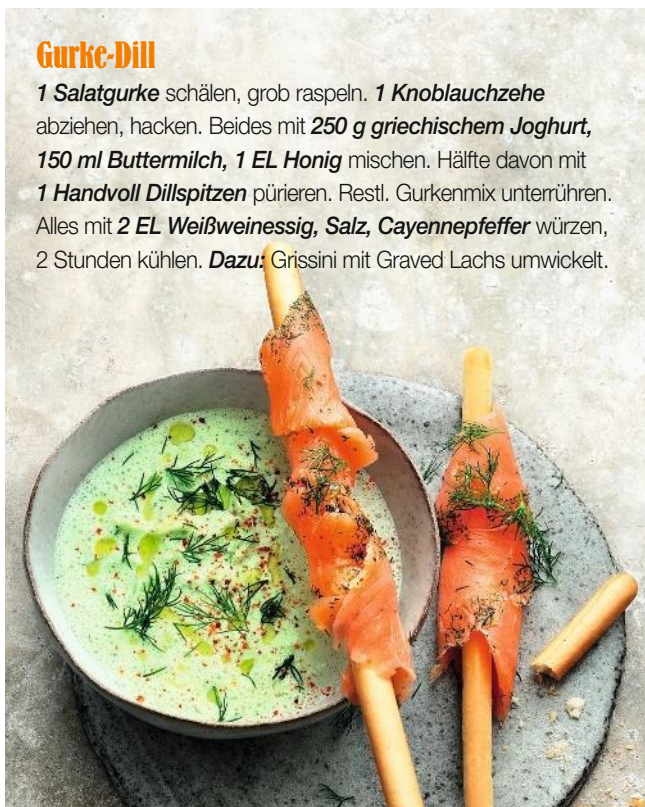
Apfel-Rucola

1 Knoblauchzehe, **1 grüner Apfel**, **2 Salatgurken**, **2 Stangen Staudensellerie**, **1 grüne Paprikaschote** putzen und grob würfeln. Mit **2 Handvoll Rucola**, **einigen Korianderblättern** und ca. 100 ml Wasser fein mixen. Gazpacho mit **Salz, Pfeffer, Olivenöl** sowie **Zitronensaft** verfeinern und mind. 2 Stunden kühlen.
Fein dazu: Burrata, knusprig gebratener Prosciutto und Brunnenkresse.



Gurke-Dill

1 Salatgurke schälen, grob raspeln. **1 Knoblauchzehe** abziehen, hacken. Beides mit **250 g griechischem Joghurt**, **150 ml Buttermilch**, **1 EL Honig** mischen. Hälfte davon mit **1 Handvoll Dillspitzen** pürieren. Restl. Gurkenmix unterrühren. Alles mit **2 EL Weißweinessig**, **Salz**, **Cayennepfeffer** würzen, 2 Stunden kühlen. **Dazu:** Grissini mit Graved Lachs umwickelt.

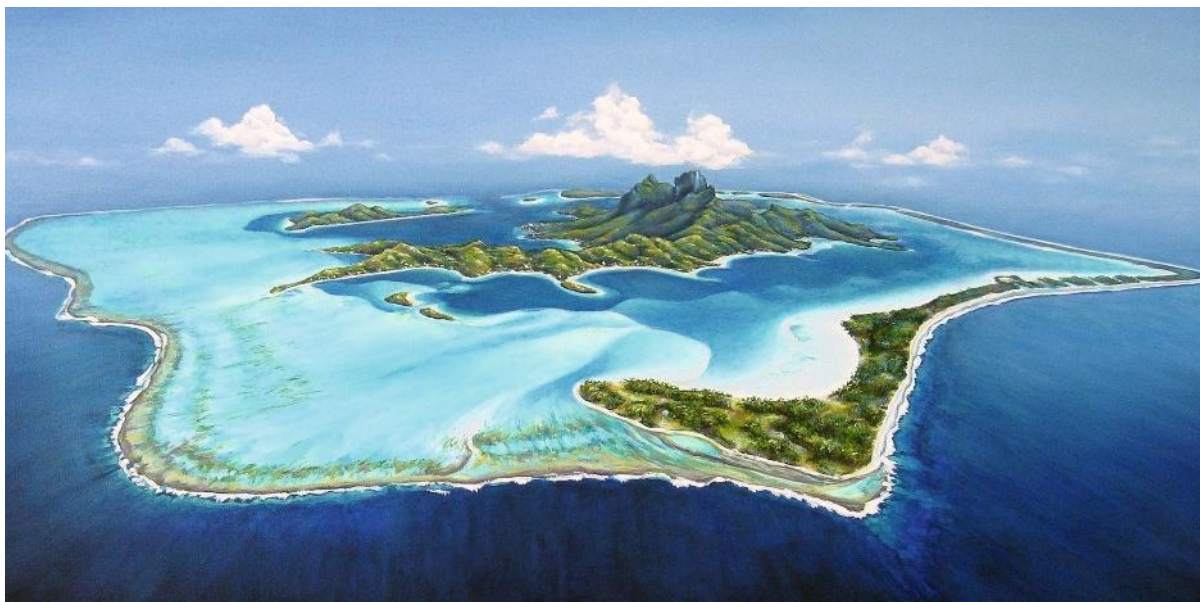


Melone-Ingwer

Das Fruchtfleisch von **250 g Honigmelone** und **400 g Wassermelone** mit ca. 150 ml Wasser, **2 TL geriebenem Ingwer** sowie **jeweils 2 EL Honig**, **Olivenöl** und **Limettensaft** pürieren. Gazpacho mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, 2 Stunden kühlen. **Dazu passen:** Spießchen mit Melone, Basilikum und Shrimps.



SALZ & PFEFFER



TÜRKISBLAUES WASSER, WEISSER SAND UND PALMEN: BORA BORA IST FÜR VIELE EIN SEHNSUCHTSORT. AUS DIESEM PARADIES STAMMT EIN GANZ BESONDERES SALZ: DAS BORA BORA SEA SALT, GEFORMT VOM EINZIGARTIGEN MARA'AMU-WIND

Als die Schweizerin Fabienne Bratschi mit ihrem damaligen Ehemann auf Bora Bora lebte, langweilte sie das Paradies irgendwann. Sie begab sich auf die Suche – und fand Salz. In einem kleinen Auffangbecken sammelte sie das Meersalz und schickte es in ein Labor. Das Ergebnis: Die Qualität war hervorragend. Zunächst verkaufte sie das gewonnene Meersalz an lokale Shops und Hotels wie dem Four Seasons und Le Méridien. Es wird in Handarbeit auf der kleinen Insel Motu Temahu in der Lagune von Bora Bora produziert, das Wasser weit aus dem Ozean in die Becken gepumpt und dadurch ist es komplett naturbelassen. Die nächste Zivilisation ist mehrere Tausend Kilometer entfernt, wodurch das Wasser und somit auch das Salz sehr rein sind. Es wird dann vom polynesischen Mara'amu Wind und der Sonne getrocknet, bevor es von Hand in die Keramiktöpfchen abgefüllt wird. Neben dem klassischen „Bora Bora Sea Salt Pur“ gibt es raffinierte

Mischungen wie „Ingwer & Kurkuma“, „Kokosnuss“ und „Vanille“. „Wir möchten für unsere Mischungen Zutaten aus Französisch Polynesien verwenden. Tahiti und insbesondere die Nachbarinsel von Bora Bora, Tahaa, ist für die weltbeste Vanille bekannt“, sagt Fabienne Bratschi. In Europa sei Vanille vor allem in Kombination mit Süßem bekannt. In der Südsee hingegen esse man Vanillesauce zu Fisch. Während der Corona-Pandemie begann Fabienne zu exportieren, das paradiesische Salz gibt es nun auch in

ausgewählten Shops in Europa und zum Bestellen in ihrem Onlineshop. Um 26 Euro, über www.boraboraseasalt.com



Von Kokosnuss, über Vanille bis Kurkuma – Bora Bora Sea Salt kommt direkt aus dem Paradies

Von der Stange

Was aussieht wie Tannenzapfen, ist fermentierter langer Pfeffer. Man nennt ihn auch „langer Kaviar“. Er kommt ursprünglich aus Asien und war schon bei den Alten Griechen beliebt, wurde von ihnen sogar als Heilpflanze eingesetzt. Der lange Pfeffer wird direkt nach der Ernte in Kam-bodscha aufwendig mit Meersalz fermentiert, dabei immer wieder getrocknet und gewendet, um dem Gewürz die-Feuchtigkeit zu entziehen, damit es besonders intensiv schmeckt. Von der Berliner Manufaktur Spice for Life, um 9 Euro, über www.spiceforlife.de.



Tradition aus Deutschland

WMF ist eine Institution in Deutschland und steht für Württembergische Metallwarenfabrik. Sie ist aus einer Firma hervorgegangen, die bereits 1853 von den Familien Straub und Schweizer gegründet wurde. In den 1950er und 1960er-Jahren prägte der Bauhaus-Schüler Wilhelm Wagenfeld den Ruf, WMF produziere funktionale, langlebige Produkte. Bis heute steht das Traditionsunternehmen dafür. Die elektrische Mühle „Ceramill“ aus edlem Eichenholz und Cromargan Edelstahl mit Keramikmahlwerk reiht sich in diesen Ruf ein. (H: 21,5 cm), um 70 Euro, über www.wmf.com

Eine Familienangelegenheit

Die Salzmanufaktur Krautpunk entstand am Küchentisch und ist ein Familienunternehmen: Vater Oliver, Mutter Maria, Sohn Jonte und Kater Anton. Gemeinsam verarbeiten sie Kräuter und Gewürze vom Feld mit Meersalz aus Norwegen. Der Estragon für das „Estragon Meersalz“ etwa stammt vom Krebsbachhof nahe Marburg, den die Familie Meßing dynamisch-biologisch betreibt. Die Familie Feddersen-Clausen von Krautpunk holt das Kraut selbst ab und stellt anschließend das Salz mit dem kräftigen Geschmack und typischem Anisaroma her. Um 7 Euro. Weitere Sorten und Infos über www.krautpunk.de



Sonntagsgeschirr für jeden Tag

Die Philosophie des dänischen Herstellers Rosendahl Copenhagen ist es, Gebrauchsgegenstände für den Alltag und nicht nur für besondere Anlässe zu kreieren. Stilechtheit und Funktionalität – dafür stehen sie seit mehr als 25 Jahren. „Wir wünschen uns, dass sie in einen schöneren Alltag integriert werden“, sagen sie über ihre Designobjekte. Die „Grand Cru“ Salzschaale ist aus weißem Porzellan gefertigt, der dazugehörige Löffel aus unbehandeltem europäischem Eichenholz. (B: 11 cm, H: 8,15 cm, T: 11 cm), um 27 Euro, über www.rosendahl-design.de

„Die KÜCHE meines HERZENS!“

WAS FÜR MANCH EINEN EINE SCHLICHTE NUDEL IST, IST FÜR **MARIO GAMBA** EINE HOMMAGE AN SEIN HEIMATLAND ITALIEN. DER MÜNCHNER STERNEKOCH LEBT DIE ITALIENISCHE KÜCHE AUF HÖCHSTEM NIVEAU – UND MIT GANZ VIEL LEIDENSCHAFT FÜRS PRODUKT

Der Gedanke an die hausgemachten Fettuccine seiner Mutter bringt ihn zum Lächeln. „Mit frischen Steinpilzen mag ich sie unumstritten am liebsten“, schwärmt Mario Gamba. Er, seines Zeichens einer der bedeutendsten Vertreter der italienischen Küche hierzulande. Sein mit einem Stern ausgezeichnetes Restaurant „Acquarello“ in München gilt seit fast 30 Jahren als Garant für feinsten mediterranen Genuss, der ein ganz neues Licht auf die liebste Küche der Deutschen wirft. Kein Wunder, wurde der 65-jährige Spitzenkoch bereits sogar zum besten italienischen Küchenchef der Welt gewählt. Eine Auszeichnung, die zwar nie sein Ziel war. Die ihn aber mit Freude erfüllt, kürt sie doch seine größte Passion: das Kochen. Denn Mario Gamba lebt die Liebe zur Küche seiner Heimat als Autodidakt, der mit seiner frischen, kreativen und offenen Herangehensweise ehrliche Aromen und filigrane Momente auf ganz eigene Weise miteinander verbindet – und dabei nicht selten das kulinarische Selbstverständnis, das er während seiner Kindheit erlebte, als Ratgeber nutzt.

Feinste Erinnerungen

Auberginenlasagne, Kartoffel-Gnocchi mit Tomatensauce, Risotto al Parmigiano, geschmortes Kaninchen mit Kräutern und Oliven-Bratkartoffeln: Gerichte



Maritim Das Interieur des beliebten Münchner Sternrestaurants lädt einen direkt auf eine Reise ans Mittelmeer ein

wie diese sind es, die Mario Gamba von klein auf prägten. „Was soll ich sagen?!“, meint dieser mit unverkennbarem Stolz in der Stimme. „In der Küche meiner Mutter stehen das Produkt und die Freude im Mittelpunkt. Meine Mama ist und bleibt die große 3-Sterne-Köchin meines Lebens“, sagt er aufrichtig beeindruckt. Beeindruckend ist jedoch auch sein persönlicher Werdegang. Denn es mag sein, dass diese köstlichen Kindheits-erinnerungen die Pflastersteine seines Weges sind. Gegangen ist er ihn jedoch aus eigener Kraft: Als junger Mann arbeitete der gebürtige Italiener als Übersetzer für Spanisch und Französisch in einem Architektenbüro in Bergamo. Eine Zeit, die ihn beengte: „Die Monotonie dieses Tuns schürte in mir die Angst vor der Zukunft.“ Leben? Das stellte er sich

anders vor. Spontan. Abwechslungsreich. Kreativ. Mario Gamba wagte, was sich so viele nicht trauen: Er zog einen Schlusstrich unter dieses Kapitel seines Lebens und schlug eine neue Seite auf. Eine Seite, auf der er seinem Herzen folgte – und bei den besten Köchen Frankreichs, Italiens und Deutschlands hospitierte. Von nun an atmete er Kreativität, roch Fantasie und schmeckte die besten Produkte. Seine Lehre ist das Handeln, seine Basis schlicht und einfach sein Talent, das Erlebte mit einer eigenen Handschrift zu versehen und klar und verspielt zugleich auf den Teller zu bringen.

Das Nudel-Einmaleins

Ein gern gesehener Protagonist ist dabei das, was so mancher Banause profan als Sättigungsbeilage bezeichnet: die Pasta. Für Mario Gamba bietet sie allerdings ausreichend Stoff, um darüber stundenlang zu philosophieren. „Denn eine gute Pasta ist keine Selbstverständlichkeit“, gibt er mit unverkennbarem italienischen Stolz zu bedenken. „Es gibt über 1.000 Nudelsorten, die sich im Wesentlichen nur durch ihre Form unterscheiden, doch jede davon hat eine spezielle Funktion, indem sie dem Sugo mehr oder eben weniger Oberfläche bietet. Es gibt für jedes Gericht die optimale Pastaform – und dabei haben wir noch





Konzentration

Jedes seiner Gerichte ist ein Botschafter für die hohe Kunst, gute Produkte mit mediterraner Leichtigkeit zu vermählen. Etwas, das Mario Gamba seit mehr als 30 Jahren auf feinste Weise gelingt



Willkommen In seinem Restaurant „Acquarello“ ist Mario Gamba mehr als der Küchenchef. Er ist Gastgeber mit Herz



nicht einmal über die frisch gefüllten Varianten gesprochen ...“ Das A und O wie bei allem, was außergewöhnlich schmecken soll, sei die Qualität der Grundprodukte: „Der Hartweizen spielt die alles entscheidende Rolle, da dieser einen hohen Gehalt an Klebereiweiß hat und die Festigkeit der Pasta ausmacht.“ Dazu kommt der perfekte Garmoment. Das berühmte „al dente“, welches eine Frage des Fingerspitzengefühls ist. „Man muss einen leichten Widerstand beim Beißen spüren“, erklärt der Experte, der jeden einzelnen Tag froh ist, den Mut zur Selbstverwirklichung gefunden zu haben. „Mein Leben ohne Kochen wäre schlicht und einfach langweilig“, bekennt er.

Im steten Wandel der Jahreszeiten

Denn die aufregende Reise, auf die er sich mit dem Abbruch seiner ersten Karriere begab, fand auch nach all den Jahrzehnten am Herd kein Ende. „Ich habe noch immer nicht das perfekte Gericht gekocht. Beim Kreieren und Verbinden von Aromen und Konsistenzen gibt es keine Grenzen.“ Was ihn dabei antreibt, sind vor allem das wahre einer 2.000 Jahre alten Kochkultur und die Freude und Liebe, dem mediterranen Genuss ein leichtes und aufregend sinnliches Gesicht zu geben. Mario Gamba selbst bezeichnet sie als „Cucina del Sole“ – die Küche der Sonne. Denn der Wechsel seiner Gerichte folgt dem Wandel des wärmenden Himmelskörpers. Und damit der jeweiligen Saison, die ihm immer wieder andere hochkarätige Produkte zur Verfügung stellt. Doch wenn man in seinem maritim-angehauchten, lichtdurchfluteten Restaurant Platz nimmt und sich von ihm auf eine köstliche Reise entführen lässt, die hauchzarten Ravioli gefüllt mit einer frischen Karottencreme auf der Zunge zu schmelzen scheinen, dann schmeckt man mehr. Man schmeckt eine atemberaubende „Cucina del cuore“ – die Küche seines Herzens. Das noch immer im Takt seiner Kindheitserinnerungen schlägt und doch längst erwachsen geworden ist.

Anja Hanke



Handwerk

„Qualität, Qualität, Qualität“: Das Mantra, nach dem Gamba arbeitet, kennt keine Monotonie. „Qualität kann man nicht auswendig lernen, die ist Teil der Kultur und meines Anspruchs“

EINFACH BESSER GENIESSEN

LECKERE LEBENSMITTEL VON VERANTWORTUNGSBEWUSSTEREN UNTERNEHMEN, DIE BESSER FÜR DIE UMWELT SIND UND EINEN POSITIVEREN EINFLUSS AUF DIE GESELLSCHAFT HABEN? BEI DIESEN B CORP-PRODUKTEN WERDEN ÖKOLOGISCHE UND SOZIALE NACHHALTIGKEIT GROSSGESCHRIEBEN

Fotos: Danone (2)/Allos Hof-Manufaktur GmbH; eatbetter/Katrin Winner



Alle abgebildeten
Getränkeflaschen
bestehen aus
100 % Altplastik¹



Das „B Corp-Movement“ ist eine globale Bewegung von derzeit fast 4.000 Unternehmen weltweit, die aktiv eine nachhaltige, soziale und faire Zukunft vorantreiben. Sie haben sich dazu verpflichtet, einen gesellschaftlichen Mehrwert zu leisten und nachhaltig zu handeln. Ihre Unternehmen unterziehen sich dabei strengen Prüfungen, um höchsten sozialen und ökologischen Ansprüchen zu genügen.

LUST AUF NOCH MEHR ÖKOLOGISCH UND SOZIAL NACHHALTIGERE PRODUKTE?

Dann probieren Sie z. B. auch den cremigen Mandeldrink ohne Zucker von Alpro, das ungesüßte Beeren-Müsl von Allos oder den Gute-Laune-Tee-Mix „Be Happy“ von CUPPER – so geht Nachhaltigkeit heute!

Warum sich Lebensmittelhersteller*innen für B Corp einsetzen:



STEFAN STOHL
Verantwortlich für
Nachhaltigkeits-
kommunikation bei
Danone D-A-CH

„Besonders große Unternehmen sollten sich den Satz „Reden ist Silber, handeln ist Gold“ zu Herzen nehmen und sich transparent sowie konsequent zu mehr ökologischer Nachhaltigkeit und dem Schaffen eines gesellschaftlichen Mehrwerts bekennen. Die B Corp-Zertifizierung beweist, dass wir auf dem Weg sind, wirtschaftlichen Erfolg neu zu definieren: Nicht nur auf Finanzzahlen schauen, sondern auch auf sozialen und ökologischen Erfolg! Die B Corp-Bewegung hilft uns, uns immer wieder zu hinterfragen und noch besser zu werden.“



**ANNA-CATHERINE
SENGE**
CSR Reporting &
B Corp-Koordinatorin
Europa, Allos-Hof
Manufaktur GmbH

„Die B Corp-Zertifizierung bestätigt nicht nur unser nachhaltiges Engagement, wir nutzen sie auch, um unsere Fortschritte sichtbar zu machen und alle mit an Bord zu holen. In der B Corp-Gemeinschaft haben wir starke Verbündete an der Seite, die sich wie wir in ihrem Leitbild zu gesellschaftlichem Mehrwert und ökologischer Nachhaltigkeit bekennen. Das Teilen von Erfahrungen und Kenntnissen spielt eine große Rolle, denn gemeinsam können wir mehr erreichen.“

¹ausgenommen Deckel & Etikett – daran arbeiten Volvic und evian mit Hochdruck

Aus dem Herzen DES OZEANS

Algen, Fisch, Muscheln: Das Meer ist reich an Schätzen, die in Kombination mit Nudeln die pure Sehnsucht auf den Teller bringen. Freuen Sie sich auf Orecchiette mit Meeresfrüchten oder leckeres Pad Thai



Pasta-Frittata

Hier finden Nudeln, Eier und Parmesan zu einem **wunderbar saftigen Fladen** zusammen. Mozzarella, Anchovis und Tomaten bilden den **pikanten Belag**. Eine geschmackvollere Art, die Spaghetti vom Vortag zu verwerten, gibt es wohl kaum.

REZEPT AUF SEITE 42



Safran-Pappardelle mit Wolfsbarsch und Kapern

Mediterranes Aromen-
spektakel: Sattgelbe
Bandnudeln **treffen**
auf einen kräftigen
Sugo aus Tomaten,
Auberginen, Möhren und
Knoblauch. Fulminant!

REZEPT AUF SEITE **42**



Pad Thai

Fischsauce, Tamarindenpaste und Limettensaft würzen dieses traditionelle thailändische **Wok-Gericht aus Reisbandnudeln**, Sprossen, verquirlten Eiern, Garnelen, Tofu und Schlangenbohnen.

REZEPT AUF SEITE 43

DELIKATES

aus Fernost



Japanische Gyoza

Fernöstliche Faltkunst:

Die appetitlichen

Dumplings verhüllen

eine Farce aus China-
kohl, Garnelen und

Knoblauch. Ein kleiner,
asiatisch angemachter

Gurkensalat erfrischt.

REZEPT AUF SEITE 43

Bereit für den **PASTA-SOMMER?**



Sobanudelsalat mit Miso und Räucherlachs

Der kalte Salat
mit raffiniertem Asia-
Dressing, Fisch, Gurke
und Rettichkresse ist
**höchst willkommen
an heißen
Sommerabenden.**

REZEPT AUF SEITE 44



Mafaldine, Blumenkohl- creme und Jakobsmuscheln

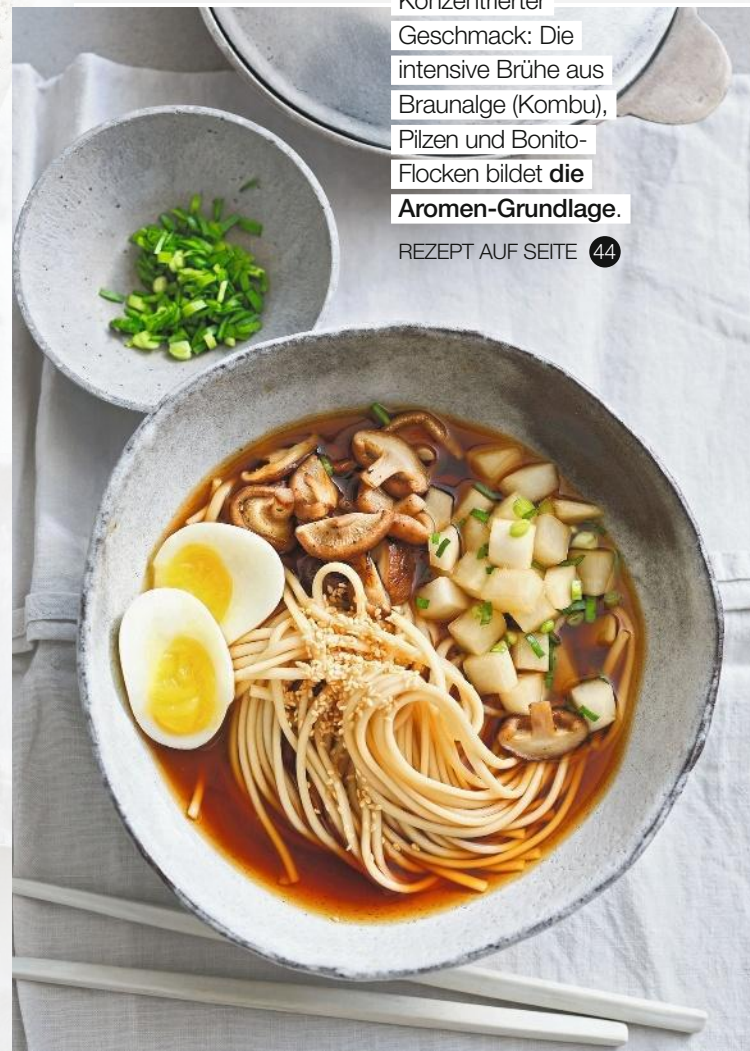
Die gewellte Nudel,
deren Name an die **nea-
polititanische Prinzessin
Mafalda** erinnert, zeigt
sich hier mit getrock-
neten Tomaten, Oliven
und Meeresfrüchten.

REZEPT AUF SEITE 44

Udon-Nudeln in Shiitake-Dashi

Konzentrierter
Geschmack: Die
intensive Brühe aus
Braunalge (Kombu),
Pilzen und Bonito-
Flocken bildet **die
Aromen-Grundlage.**

REZEPT AUF SEITE 44



Orecchiette mit Meeres- früchten und Cime di Rapa

Es grünt so grün! Wilder Brokkoli
trifft in dieser farbenfrohen Kombination
auf **Calamari, Pulpo & Co.**

REZEPT AUF SEITE 45



Ob Pasta italiana oder Asia-Nudeln:

Farina Tipo 00

Mehl heißt auf Italienisch „Farina“. Wie im Deutschen gibt die Typenzahl Mineralgehalt und Ausmahlgrad der Getreidekörner an. Je mehr Schalenanteile, desto dunkler das Mehl und desto höher die Zahl. **Tipo 00** entspricht in etwa unserem Mehl **Type 405**, was den Mineralgehalt betrifft. **Italienisches Mehl** hat allerdings eine höhere Backstärke, also einen höheren **Gluten-Anteil**. Es ist für **Pizza- und Pasta-Teige** daher besonders geeignet. Eine gute Alternative ist somit auch **Mehl Type 550**, das in etwa **Farina Tipo 0** entspricht.

GETRÄNKE-
TIPP



Passende
Weine finden Sie
auf S. 50/51



Pasta-Frittata

Bild auf Seite 36

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für ca. 6 Portionen

1 kleine Fenchelknolle

6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

10 Kirschtomaten

250 g Mini-Mozzarella (Abtropfgewicht je Packung: 125 g)

40 g italienischer Hartkäse

(z. B. Parmesan oder Grana Padano)

6 Eier (Größe M)

500 g gekochte Pasta vom Vortag

(z. B. Spaghetti)

3 Stiele Oregano

6–8 eingelegte Anchovisfilets (Glas)

1. Fenchel putzen, halbieren und längs in 1 cm breite Spalten schneiden. Zartes Fenchelgrün zum Garnieren beiseitestellen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und den Fenchel bei mittlerer bis starker Hitze darin rundum hellbraun braten, dabei mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

2. Kirschtomaten waschen. Mozzarella-Bällchen in einem Sieb abtropfen lassen. Hartkäse fein reiben, mit den verrührten Eiern verrühren und mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Pasta untermengen.

3. Übriges Öl (4 EL) in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Pasta-Mix in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten stocken lassen, dabei nicht umrühren. Inzwischen Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wenn die Unterseite goldbraun gebraten ist, Frittata wenden (z. B. mithilfe eines Tellers).

4. Fenchel und Tomaten auf der Frittata verteilen. Pfanne auf den Ofenrost (mittlere Schiene) stellen, Frittata 10 Minuten backen. Dann Mozzarella darauf verteilen, Frittata in ca. 5 Minuten fertig garen.

5. Frittata aus dem Ofen nehmen, vorsichtig auf eine Platte stürzen. Oreganoblättchen abzupfen, zusammen mit den Anchovis und dem Fenchelgrün darüber verteilen. Frittata Pfeffer und servieren.



Safran-Pappardelle mit Wolfsbarsch und Kapern

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

plus Teig-Ruhezeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN NUDELTEIG

2 TL Safranfäden

300 g Mehl (am besten italienisches Weichweizenmehl „Farina Tipo 00“ verwenden; ersatzweise Mehl der Type 405 oder 550 verwenden.)

Siehe dazu auch die Info links

sowie etwas Mehl zum Arbeiten

200 g Weizenmehl (Type 405)

6 Eigelb sowie 1 Ei (Größe M)

30 ml Olivenöl, Salz

FÜR SUGO UND FISCH

2 Auberginen, Salz

2 Zwiebeln, 2 (junge) Knoblauchzehen, 6 Tomaten

2 Stangen Staudensellerie

2 Möhren, 4 EL Olivenöl, Pfeffer

8 kleine Wolfsbarschfilets mit Haut

à ca. 80 g (siehe dazu auch die Info unter dem Rezept)

3 EL Pflanzenöl zum Braten

(z. B. Keimöl von Mazola)

3 EL feine Kapern (Nonpareilles)

2 EL Butter, 1 Zitrone (Bio)

1. Für den Teig Safran in einer Schüssel mit 2 EL kochendem Wasser übergießen und mind. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Beide Mehlsorten, Eigelbe, Ei, Olivenöl, Safranmischung und 15 g Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben und alles mit dem Knethaken zu Pasta-Teig verarbeiten. Auf der Arbeitsfläche mit den Händen den Teig noch mal gut durchkneten, dann fest in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

3. Inzwischen für den Sugo die Auberginen putzen und ca. 1 cm groß würfeln. Auberginen in einer Schüssel mit ½ TL Salz mischen, 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Tomaten waschen, je-

weils den Strunk herausschneiden und die Tomaten würfeln. Sellerie putzen, evtl. entfädeln, fein würfeln. Möhren putzen, schälen und klein würfeln.

4. Auberginen mit Küchenpapier abtupfen. Öl in einem breiten, flachen Topf erhitzen, Auberginen Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie darin glasig dünsten. Die Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und den Sugo bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten einköcheln lassen.

5. Teig halbieren (oder für eine kleinere Nudelmaschine vierteln), leicht bemehlen und mithilfe der Nudelmaschine dünn ausrollen (vorletzte Stufe ist ideal). Teigbahnen auf 30 cm Länge schneiden, dünn bemehlen und von der kurzen Seite her einrollen. Die Rollen quer in 1 cm breite Nudelstreifen schneiden. Die so entstandenen Pappardelle entweder auf einen Pasta-Ständer hängen (sodass sie nicht zusammenkleben) oder nebeneinander auf ein bemehltes Backblech legen.

6. Backofen auf 50 Grad vorheizen. Fischfilets – falls noch nötig – von Gräten befreien, mit Küchenpapier trocken tupfen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Filets darin in 2 Portionen jeweils mit der Hautseite nach unten bei schwacher bis mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Fleischseite mit etwas Salz würzen. Ist die Haut schön knusprig gebraten, Filets wenden und auf der Fleischseite 30 Sekunden braten. Filets im Backofen bei 50 Grad kurz warm halten.

7. Pasta in reichlich kochendem Salzwasser in 2–3 Minuten al dente garen. Inzwischen die Sauce noch mal erwärmen und die Kapern untermischen.

8. Butter in einer Pfanne schmelzen. Vom Pasta-Kochwasser 1 Schöpfkelle abnehmen, dazugießen, aufkochen und mit etwas Salz würzen. Pasta in ein Sieb abgießen und dann in der Buttermischung schwenken. Pasta und je 2 Fischfilets auf Tellern anrichten. Jeweils etwas Sugo auf dem Fisch verteilen. Etwas Zitronenschale fein darüberreiben, mit frisch gemahltem Pfeffer bestreuen und servieren.

Info: Frische Wolfsbarschfilets wiegen etwa 80 bis 120 Gramm, also kann man statt der 8 kleinen auch 4 große nehmen. Dieser Fisch hat besonders wenig Gräten und festes, schön helles Fleisch, das beim Braten und Kochen kaum zerfällt.

FISCH und Garnelen passen immer!



Pad Thai

Bild auf Seite 38

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

200 g Reisbandnudeln

100 g Schlangenbohnen (oder normale grüne Bohnen), Salz

50 g Sojabohnen- oder Mungbohnen sprossen, 2 Lauchzwiebeln
200 g Tofu, 3 (junge) Knoblauchzehen, 2 rote Zwiebeln

50 g geröstete Erdnusskerne, 2 Eier
1 Limette (Bio), 6 Stiele Koriandergrün, 6 EL Erdnussöl, Pfeffer

100 g Garnelen (küchenfertig und ohne Schale), 1 EL brauner Zucker
6 EL Fischsauce, 2 EL Tamarindenpaste (im Asienladen)

2 EL Limettensaft, evtl. Sojasauce

1. Nudeln in heißem Wasser 5 Minuten einweichen, dann im Sieb gut abtropfen lassen. Bohnen putzen und in Salzwasser 7–8 Minuten kochen, dann evtl. in Eiswasser abschrecken. Sprossen waschen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, in lange Stücke schneiden, diese längs halbieren. Tofu klein würfeln. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, fein schneiden. Erdnüsse hacken. Eier verquirlen, leicht salzen. Limette in Spalten schneiden. Koriander samt den Stielen zerschneiden.

2. Wok mit 2 EL Öl hoch erhitzen, Tofu darin rundum anbraten. Salzen, pfeffern, herausheben. 2 EL Öl in den Wok geben, Garnelen anbraten, herausnehmen. Übriges Öl (2 EL), Knoblauch, Zwiebeln zugeben, unter Rühren kross braten, herausheben. Verquirlte Eier ca. 30 Sekunden im Wok braten, dabei 1- bis 2-mal umrühren. Nudeln unterschwenken. Mit Zucker, Fischsauce, Tamarindenpaste, Limettensaft würzen. Alles 2–3 Minuten braten.

3. Tofu, Garnelen, Sprossen, Lauchzwiebeln und Bohnen unterheben. Pad Thai evtl. mit etwas Sojasauce abschmecken und anrichten. Mit Erdnüssen, Koriander und Röstzwiebel-Mix bestreuen und die Limettenspalten dazuservieren.



Japanische Gyoza

Bild auf Seite 39

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 20 Stück

FÜR DEN GURKEN Salat

10 g frischer Ingwer, ¼ rote Chili-schote, 2 Mini-Gurken (oft auch „persische Gurken“ genannt)

1 EL Reisessig, 1 EL Sojasauce

1 TL trockener Sherry

1 TL Fischsauce, 1 EL Sesamöl

1 TL geröstete Sesamsamen

FÜR DIE GYOZA

4 Blätter Chinakohl

2 Stiele frischer Schnittknoblauch (gibt es in Asienläden; siehe dazu auch die Info unterm Rezept)

1 (junge) Knoblauchzehe

20 g frischer Ingwer, 1 EL Sesamöl

150 g Garnelen (roh, aber küchenfertig ohne Schale und Darm)

2 EL Sojasauce

1 EL Speisestärke

20 runde Gyoza-Teigblätter (gibt es als TK-Ware in Asienläden, vor der Verwendung auftauen lassen)

2 EL Öl zum Braten

FÜR DEN DIP

50 ml Sojasauce

1–2 EL Reisessig

1 EL Chiliöl (wer das selber machen will: eine Anleitung dafür siehe im Rezept „Scharfe Szechuan-Wantans mit Chiliöl“ auf Seite 23)

1. Für den Gürkensalat Ingwer schälen und fein reiben. Chili nach Belieben entkernen, Chili fein würfeln. Die Gurken waschen und die Enden abschneiden. Die Gurken im Ganzen mit einem Rollholz platt klopfen bzw. flach drücken (dadurch bricht die Struktur der Gurken etwas auf und das Dressing kann später besser einziehen). Gurken in Stücke schneiden und mit Reisessig, Sojasauce, Sherry, Fischsauce, Sesamöl, Ingwer, Chili und Sesam mischen. Gürkensalat durchziehen lassen.

2. Die Chinakohlblätter von den harten Stielen befreien und fein hacken. Schnitt-

knoblauch in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln.

3. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, gehackte Kohlblätter darin anbraten. Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz mitbraten. Gemüse-Mix aus der Pfanne nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Gegebenenfalls darin noch enthaltene Flüssigkeit zusätzlich mit einem Löffel herausdrücken. Gemüse abkühlen lassen.

4. Garnelen zusammen mit Sojasauce, Stärke, Schnittknoblauch und abgekühltem Kohl-Mix in einer Küchenmaschine zu einer formbaren Masse zerkleinern (die Gyoza-Füllung sollte etwa die Konsistenz einer Frikadellenmasse haben).

5. Die aufgetauten Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen und je 1 knappen EL Füllung mittig auf die Teigkreise setzen. Teigländer um die Füllung herum mit wenig Wasser einpinseln bzw. bestreichen. Teigländer über der Füllung zusammendrücken und evtl. noch zu Falten formen.

6. In einer großen beschichteten Pfanne mit passendem Deckel (am besten einem Glasdeckel) das Öl erhitzen. Teigtaschen mit der gefalteten Seite nach oben darin anbraten, bis die Unterseiten goldbraun und knusprig sind. 1 Tasse Wasser in die Pfanne gießen: Die Pfanne muss heiß genug sein, sodass es zischt und sofort heißer Dampf aufsteigt, daher Vorsicht! Die Pfanne möglichst rasch mit dem Deckel verschließen und die Gyoza zugedeckt so lange dämpfen, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist.

7. Inzwischen für den Dip Sojasauce mit Reisessig und Chiliöl verrühren. Deckel abnehmen und die Gyoza weiterbraten, bis sie trocken und wieder knusprig sind. Gyoza vorsichtig aus der Pfanne heben und mit Gürkensalat und Dip servieren.

Info: Schnittknoblauch kommt in vielen asiatischen Gerichten zum Einsatz. Seine langen grünen Blätter sehen ein bisschen aus wie platt geklopftes Lauchzwiebelgrün. Oben an den Blattspitzen sitzen grüne Knospen, die beim Aufgehen aparte weiße Blütensterne öffnen. Die Blüten sind ebenso essbar wie auch die kleinen Zwiebeln der Pflanze. Das Aroma von Schnittknoblauch erinnert an Knoblauch, ist aber milder, nicht so scharf. Man kann es evtl. wie eine Mischung aus Lauchzwiebeln und Bärlauch beschreiben.

Räucherlachs, Jakobsmuscheln und

Grieß oder Mehl?

Italiener haben für Mehle aus Weichweizen andere Namen als für Mehl aus Hartweizen. Farina ist aus Weichweizen (siehe auch die Info am Rand von Seite 42), Semola aus Hartweizen. Verwirrend wird es bei der Übersetzung. Denn „Semola“ oder „Semolino“ bedeutet im Deutschen soviel wie „Grieß“ – und wir Deutschen verstehen unter Grieß nun mal Mehl mit einem großen Mahlgrad. Semola dagegen kann auch ganz fein gemahlen sein (dann erhält es den Zusatz „rimacinata“. Nur Semola grossa hat eine grobkörnige Struktur, ist also mit unserem deutschen Grieß vergleichbar.



Sobanudelsalat mit Miso und Räucherlachs

Bild auf Seite 40

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für 2 Portionen

1–2 Mini-Gurken (persische Gurken)
180 g Sobanudeln, Salz
ca. 1 TL helle Miso-Paste (siehe auch die Info unten), 1 TL Reisessig
1 EL Sojasauce, 1 EL Fischsauce
1 TL trockener Sherry
1–2 EL Limettensaft
1 TL brauner Zucker
100 g Bio-Räucherlachs
½ Kästchen Rettichkresse (oder auch Daikon- und Sakura-Kresse)
1 kleines Stück frische Meerrettichwurzel, 1 Limette (Bio)
1 TL geröstete schwarze Sesamsamen (im Asienladen)
1–2 EL Röstzwiebeln

1. Gurke(n) waschen, längs in dünne Scheiben hobeln oder schneiden, dann in Eiswasser legen. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Dann abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen.

2. Für das Dressing die Miso-Paste mit Reisessig, Sojasauce, Fischsauce, Sherry, Limettensaft und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nudeln mit Dressing mischen, kurz ziehen lassen.

3. Den Räucherlachs in dünne Streifen schneiden. Rettichkresseblättchen vom Beet schneiden. Gurkenscheiben aus dem Eiswasser heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Meerrettich schälen.

4. Nudeln samt Dressing mit Gurke(n), Räucherlachs und Rettichkresse anrichten. Etwas Limettenschale und Meerrettich fein darüberreiben. Mit Sesam und Röstzwiebeln bestreuen und servieren.

Info: Miso, die traditionell aus fermentierten Sojabohnen hergestellte japanische Würzpaste, ist der Garant für vollmundigen Umami-Geschmack. Faustregel: Je dunkler das Miso, desto intensiver ist es. Dann besser erst mal sparsam dosieren.



Mafaldine, Blumenkohlcreme und Jakobsmuscheln

Bild auf Seite 41 links oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen

1 Blumenkohl, 8 EL Olivenöl, Salz
60 g Mandelkerne, 3 EL Oliven (entsteint, z. B. Taggiasca-Oliven)
80 g getrocknete Tomaten in Öl
200 g Schlagsahne, 3 EL Butter
1–2 EL Zitronensaft
500 g Mafaldine (oder andere Bandnudeln), 12 Jakobsmuscheln (küchenfertig; TK-Ware schonend aufgetaut), 4 Stiele Thymian
Pfeffer, ein paar Basilikumblätter

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Äußere Blätter vom Blumenkohl entfernen, Strunk herauschneiden. Blumenkohl in Röschen teilen. Diese mit 4 EL Olivenöl und ½ TL Salz mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen 25 Minuten rösten.

2. Inzwischen Mandeln grob hacken. Die Oliven halbieren oder vierteln. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

3. Sahne aufkochen, mit geröstetem Blumenkohl und 1 EL Butter zu einer feinen Creme mixen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Creme im ausgeschalteten Backofen zugedeckt warm halten.

4. Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen. Inzwischen die Muscheln in 2 EL Öl in einer großen Pfanne in 1–2 Minuten goldbraun anbraten. Wenden, übrige 2 EL Butter und Thymian dazugeben. Muscheln ca. 2 Minuten weiterbraten, dabei öfter mit der Bratbutter übergießen. Muscheln salzen, pfeffern, auf einem Teller im Ofen warm halten.

5. Übriges Öl (2 EL) in die Pfanne geben. Pasta abgießen, mit Oliven und getrockneten Tomaten in der Pfanne noch 1–2 Minuten durchschwenken. Salzen, pfeffern, die Basilikumblätter unterheben. Blumenkohlcreme auf Teller streichen. Mit Pasta, Muscheln und Mandeln servieren.



Udon-Nudeln in Shiitake-Dashi

Bild auf Seite 41 rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 2 Portionen

1 Stück Kombu (ca. 5x10 cm, Braunalge, auch Kelp genannt; im Asienladen), 20 g getrocknete Shiitake-Pilze, 10 g Bonito-Flocken (getrocknete Fischflocken), ca. 180 g Rettich
1 EL Sojasauce, 1 TL Fischsauce
1 TL trockener Sherry
Saft von ½ Limette, 1 TL brauner Zucker, 50 g frische Shiitake-Pilze
4 Stiele frischer Schnittknoblauch (s. Info unterm Rezept Gyoza S. 43)
2 Eier, 180 g getrocknete Udon-Nudeln (Asienladen), Salz
2 EL geröstetes Sesamöl, Pfeffer
1–2 EL geröstete Sesamsamen

1. Für den Dashi 1 l kaltes Wasser, Kombu und Trockenpilze in einem Topf 10 Minuten ziehen lassen. Aufkochen und kurz bevor das Wasser kocht, Kombu entnehmen. Herd ausschalten, Topf zudecken. Pilze auf der ausgeschalteten Herdplatte darin 30 Minuten ziehen lassen.

2. Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, aufkochen. Fischflocken zugeben, aufkochen. Herd ausstellen, Topf 5 Minuten offen auf der Herdplatte stehen lassen. Danach Dashi durch ein Mulltuch in einen sauberen Topf passieren.

3. Rettich schälen und klein würfeln. Mit Sojasauce, Fischsauce, Sherry, Limettensaft und Zucker mischen. Ziehen lassen.

4. Pilze putzen, vierteln oder halbieren. Schnittknoblauch fein schneiden. Eier in 6–7 Minuten wachsw weich kochen. Dann abschrecken. Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe garen. Inzwischen Pilze in Sesamöl in einer Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Dashi noch mal aufkochen. Eier pellen, halbieren. Nudeln abgießen, mit den Pilzen in Schalen verteilen. Mit Dashi übergießen, mit Rettich, Eiern, Sesam, Schnittknoblauch anrichten.

mehr **AUS DEM MEER**



Orecchiette mit Meeresfrüchten und Cime di Rapa

Bild auf Seite 41 links unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
plus Warte-/Ruzeit: 2 Stunden
plus ca. 1 ½ Stunden für das Pasta-Formen

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN TEIG

400 g Semolina (Hartweizengrieß, siehe dazu auch die Info ganz links am Seitenrand) sowie etwas mehr Grieß für das Blech

100 g Mehl (am besten italienisches Weichweizenmehl „Farina Tipo 00“ nehmen; ersatzweise Mehl der Type 405 oder 550 verwenden), Salz AUSSERDEM

1 Stange Staudensellerie

1 Zwiebel

1 (junge) Knoblauchzehe

½ rote Chilischote

3 Stiele Petersilie

250 g Cime di Rapa (die italienische Bezeichnung für Stängelkohl)

Salz, 8 EL Olivenöl

1 TL Fenchelsamen

250 g gemischte Meeresfrüchte (z. B. Venusmuscheln, Tintenfisch, gegarter Pulpo, Garnelen)

Pfeffer, Saft von ½ Zitrone

1. Am besten bereits am Vortag die Pasta herstellen. Dafür Semolina und Mehl mit 220 ml warmem Wasser und 1 TL Salz mit den Händen verkneten. (Das dauert einige Zeit, denn der Teig ist von fester Konsistenz und nicht mit weichem Hefeteig zu vergleichen.) Teig in Frischhaltefolie gewickelt 2 Stunden ruhen lassen.

2. Ein etwa eigrößes Stück vom Teig abnehmen. Übrigen Teig wieder einwickeln, da er sonst zu schnell austrocknet. Teigportion auf der Arbeitsfläche zur gleichmäßig dünnen Rolle (Ø ca. 8 mm) formen. Rolle mit einem Messer in erbsengroße Stücke schneiden. Diese mit einem Stück Folie bedecken, da sie sonst austrocknen und sich nicht mehr gut formen lassen.

3. Ein geriffeltes Messer (am besten ein ganz normales Essbesteck-Messer) auf das obere Ende einer Teigportion drücken und zum Körper hinziehen, etwa in einem Winkel von 30 Grad zur Arbeitsfläche. Die geriffelte Messerklinge wirft den Teig dabei etwas auf. Nun das Teigstück mit der rauen, aufgeworfenen Seite nach oben über den Zeigefinger stülpen, dabei die aufgeraute Seite möglichst nicht glätten. Die so entstandene „Öhrchennudel“ auf ein dünn mit Semolina bestreutes Blech legen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Die Orecchiette über Nacht unbedeckt trocknen lassen.

4. Am nächsten Tag für die Sauce den Sellerie putzen, entfädeln, klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Chili evtl. entkernen, hacken. Petersilienblätter abzupfen. Ca. 150 g der kleineren Cime-di-Rapa-Stängel waschen, abtropfen lassen und beiseitelegen.

5. Die übrigen Cime-di-Rapa-Blätter von den Stängeln zupfen und zusammen mit der Petersilie in reichlich kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren. Dann abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.

6. Die Stiele fein würfeln. Blanchierten Blatt-Mix mit 100 ml Wasser und 2 EL Olivenöl zu einem feinen Pesto mixen.

7. Das übrige Öl (6 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Gewürfelte Cime-Stängel, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch und Fenchelsaat bei kleiner Hitze in ca. 15 Minuten darin unter Rühren glasig dünsten.

8. Inzwischen für die Orecchiette in einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser aufkochen. Gemüse aus der Pfanne nehmen, dabei das Öl möglichst weitgehend in der Pfanne belassen.

9. Das Öl in der Pfanne stark erhitzen, die Meeresfrüchte kräftig darin anbraten. Gelegentlich wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die kleinen Cime-di-Rapa-Stiele zufügen, kurz mitbraten. Gemüse wieder dazugeben und nun die Herdplatte auf schwache bis mittlere Hitze stellen.

10. Die Orecchiette im Salzwasser in wenigen Minuten al dente kochen. Abgießen und zum Meeresfrüchte-Mix in die Pfanne geben. Das Pesto dazugeben und alles einmal aufkochen. Chili unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Pasta auf Tellern anrichten und servieren.

AM LIEBSTEN OHNE FIRLEFANZ



**Du liebst einfache Eleganz
und natürlichen Charme?**

Dieselben wertvollen Eigenschaften verkörpert auch Weißer Tee, denn er gilt als der edelste Tee der Welt.

www.pfanner.com



kurz
nachgefragt
bei

Pasta di
Monaco*

Perfekte Nudeln – so gelingen sie auch zu Hause

PASTA IST NICHT NUR EIN LIEBLINGSGERICHT, PASTA IST EINE LEIDENSCHAFT!
CHRISTIANE WEISS UND RABIEB AL KHATIB VON DER MANUFAKTUR „PASTA DI
MONACO“ VERRATEN TIPPS FÜR DIE HERSTELLUNG UND ZUBEREITUNG

Welche Zutaten dürfen in einem Pastateig nicht fehlen?

Das A und O ist das Mehl. Man kann Pasta aus Mehl und nur Eiern machen oder aus Mehl und nur Wasser, aber nicht aus Ei und Wasser. Wir machen unsere Pasta aus hochwertigem Mehl, Eiern und Wasser.

Wann sollte man Pasta mit Ei machen und wann ohne?

Das kommt auf die Sauce an. Wenn man ein Ragù oder eine dicke kräftige Sauce hat, empfiehlt sich die Mehl-mit-Ei-Variante. Für leichte Saucen hingegen die Variante ohne Ei. Das ist ein voneinander abhängiger Prozess. Und für Ravioli nimmt man einen Teig mit Ei.

Welches Mehl sollte man verwenden?

Für Pastateig mit Ei eignen sich sehr fein gemahlene Dinkel- oder Weizenmehle gut. Für Pastateig ohne Ei nimmt man Hartweizengrieß. Es gibt Menschen, die schwören darauf, Mehle nie zu mischen. Andere sagen, für die Konsistenz mischen sie Hartweizengrieß mit feinem Mehl. Das ist einfach persönliche Geschmackssache. Für die Elastizität des Teiges ist die Variante mit Ei besser und die empfehlen wir auch, wenn man Pasta mit der Hand zu Hause machen möchte.

Pastateig mit Ei – wie lange muss er geknetet werden und wann hat er die richtige Konsistenz?

Dafür kneten wir 1 Kilogramm sehr feines Dinkelmehl und 4 große Eier zusammen. Wenn man mit der Hand knetet, muss man sicherstellen – wir haben dafür eine Art Leitspruch – dass „jedes einzelne gemahlene Korn vom Ei getrunken hat“. Dafür muss man den Teig schon zwischen 12 und 15 Minuten kneten. Die Konsistenz sollte von pulvrig über klebrig zu geschmeidig, glatt, ledrig und elastisch gehen. Ist er zu trocken, können Sie langsam maximal 100 ml Wasser zugeben, aber niemals mehr! Der Teig ist dann durch das Kneten eigentlich zu weich, um daraus Pasta zu machen. Deshalb muss er für 15 Minuten luftdicht verpackt in den Kühlschrank. In der Ruhephase können sich die Gluten mit dem Ei entfalten und er wird wieder etwas

härter. Dann kann man gut mit ihm arbeiten und Nudeln daraus machen.

Wie kocht man selbst gemachte Nudeln am besten?

Wir geben unsere Pasta in 100 Grad heißes kochendes Wasser. Und nur dann! Dabei sinkt die Wassertemperatur und es dauert locker 2 Minuten, bis das Wasser wieder kocht. Erst sobald das Wasser wieder kocht, die Temperatur runterdrehen. Die Nudel muss ins kochende Wasser und

Nudelmaschine

In der Manufaktur arbeiten sie mit einer hochwertigen Profimaschine. Für zu Hause empfehlen die beiden eine einfache Kurbelmaschine oder das gute alte Nudelholz

dann einmal darin aufkochen. Das Ganze sollte man auf etwa 4 Minuten belassen. Pro Liter Wasser nimmt man 10 g Salz. Und frische Pasta braucht mehr Wasser als Fertig-Pasta aus dem Supermarkt. Pro 250 g braucht man zwischen 700 ml und 1 Liter Wasser.

Welche Sauce passt zu welcher Pasta-Sorte?

Kleine feste Nudeln sind ideal zu stückigen dicken Saucen. Es gibt die Faustregel „dicke Nudel, dicke Sauce, dünne Nudel, dünne Sauce“.

Das kann man sich gut merken. Glatte Saucen wie Trüffel- oder Sahnesauce würden wir mit langen Nudeln machen. Das besondere an hausgemachter Pasta ist die raue Oberfläche, da hält die Sauce besser dran. Wir fischen die Pasta aus dem Wasser und schleudern sie mit etwas Nudelwasser in der Sauce. So verbindet sich beides wunderbar.

Wie lange ist selbst gemachte Pasta haltbar?

Den frischen Teig sollte man gleich verbrauchen. Nach dem Kochen sind die Nudeln dann 2–3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Was ist Ihre Lieblingspasta?

Christiane: Die Paccheri mit Tomatensauce und Mozzarella obendrauf. Rabieb: Ich liebe unsere extradicken Spaghetti mit Muschelsud. Wenn die sich mit dem Sud so schön vollsaugen, schmeckt das einmalig.

Interview: Nicole Steinbrecht

* RABIEB AL KHATIB UND CHRISTIANE WEISS PASTA-EXPERTEN

Das Ehepaar betreibt in einem Hinterhof im Münchner Westend die Pastamanufaktur „Pasta di Monaco“ und stellt dort mit großer Leidenschaft Spaghetti, Fusilli & Co. her. Mehr Infos unter: www.pastadimonaco.de

MIT LIEBE

und Leidenschaft gemacht

Das Erlebnis, die eigenen Bandnudeln oder Tortellini im fertigen Gericht zu kosten, ist mit nichts zu vergleichen. Umso wichtiger ist es, dass die Ausgangsbasis stimmt: Mit diesen Teigen legen Sie die Grundlage für grandiose Pasta-Kreationen

GRUNDTEIGE FÜR PASTA

Für gefüllte Pasta: Nudelteig herstellen wie für die „Fagotelli mit Maiscremefüllung und Grünspargel“, Rezept siehe auf Seite 64. Ein Teig für gefüllte Pasta muss ein hohes Maß an Elastizität aufweisen. Dies erreicht man durch einen größeren Eigelb-Anteil.

Für einfache Pasta, z. B. für Tagliatelle: Einen Nudelteig herstellen, wie es für die „Safran-Pasta“ rechts beschrieben ist, aber ohne den Safran und ohne die 2 EL Wasser. Dafür ein 1 Ei mehr dazugeben. Für „normale“ Pasta braucht es nicht die Elastizität, wie sie für gefüllte Pasta vonnöten ist. Bei diesem Teig ist dagegen etwas mehr „Bissfestigkeit“ gefragt.

Für getrocknete Pasta: Teig herstellen wie für die „Orecchiette mit Meeresfrüchten und Cime di Rapa“ auf Seite 45. In vielen Regionen Italiens stellte man früher aufgrund nicht vorhandener Kühlmöglichkeiten und der oft sehr hohen Außentemperaturen keine Eierteigwaren her. Stattdessen benutzte man nur Mehl und Wasser und trocknete die Pasta an der Luft. So blieb sie lange haltbar und konnte auch in großen Mengen vorbereitet werden.

SPINAT-PASTA

Zutaten für ca. 4 Portionen

120 g Blattspinat waschen, putzen und in reichlich kochendem **Salzwasser** 30 Sekunden blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abgießen. Die Flüssigkeit mit den Händen komplett ausdrücken. Spinat klein schneiden und mit **1 Ei** und **2 Eigelben (Eier: Größe M)** in einem Standmixer zu einem feinen Püree mixen.

120 g Mehl (Farina Tipo 00, ersatzweise Mehl Type 405 oder 550), **60 g Semola di grano duro** (Hartweizengrieß), **1 EL Olivenöl**, Spinatpüree und **½ TL Salz** in die Schüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Nudelteig auf der Arbeitsfläche noch mal gut mit den Händen durchkneten.

Dann fest in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden beiseitegestellt ruhen lassen.

Nudelteig zu Pasta verarbeiten wie etwa für „Lasagne verdi“, Rezept siehe Seite 25.

SAFRAN-PASTA

Zutaten für ca. 4 Portionen

Für den Teig **2 TL Safranfäden** in einer Schüssel mit 2 EL kochendem Wasser übergießen und mind. 10 Minuten ziehen lassen. **300 g Mehl** (Farina Tipo 00“, ersatzweise Mehl Type 405 oder 550), **200 g Weizenmehl** (Type 405), **6 Eigelb**, **1 Ei (Größe M)**, **30 ml Olivenöl**, Safransmischung und **15 g Salz** in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Mit dem Knethaken zu Teig verarbeiten.

Auf der Arbeitsfläche mit den Händen den Teig noch mal gut durchkneten. Dann den Teig fest in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

Nudelteig zu Pasta verarbeiten wie etwa für „Safran-Pappardelle mit Wolfsbarsch und Kapern“, Rezept siehe Seite 42.

KAKAO-PASTA

Zutaten für ca. 4 Portionen

150 g Mehl (Farina Tipo 00, ersatzweise Mehl Type 405 oder 550), **100 g Weizenmehl** (Type 405), **25 g Kakaopulver**, **4 Eigelb** und **2 Eier (Eier: Größe M)**, **15 ml Olivenöl** sowie **½ TL Salz** in einer Küchenmaschine mit dem Knethaken zu Nudelteig verarbeiten.

Teig auf der Arbeitsfläche mit den Händen noch mal gut durchkneten. Fest in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

Nudelteig zu Pasta verarbeiten wie etwa zu „Kakao-Tortellini mit Kastanienfüllung“, Rezept auf Seite 65.



PASTA UND WEIN,
DAS IST FÜR MICH DER
INBEGRIFF MEDITERRANER
LEBENSART

Sommelière Christina Hilker

DIE 10 BESTEN WEINE ZUR NUDELKÜCHE

OB VEGETARISCH, KOMBINIERT MIT MEERESFRÜCHTEN ODER FISCH, FLEISCH ODER AUCH IN SÜSSER FORM – HIER DIE TOP-EMPFEHLUNGEN UNSERER WEINEXPERTIN ZU DEN VIELFÄLTIGEN INTERNATIONALEN NUDELGERICHTEN IN DIESEM HEFT

NUDELGERICHTE MIT FLEISCH

1 KRAFTVOLL 2018 Pinot Noir Granit

Die Weine von Schloss Ortenberg sprechen eine regionaltypische Sprache und setzen dabei durchaus internationale Akzente. Kleine Beeren, Leder und Pfeffer, das passt zu Lasagne verdi (S. 17) oder griechisches Giouvetsi (S. 20). Um 9,50 Euro, etwa über www.wso-wein.de

2 WÜRZIG 2018 Tempranillo Crianza, Palacio Quemado, Almendralejo-Alange, Ribera del Guadiana, Spanien

Dank der Lage mit über 500 m über dem Meeresspiegel zeigt der vollmundige Tempranillo nicht nur Schwarzkirsche und Würze, sondern auch viel Finesse. Gekühlt eine Wonne zu scharfen Szechuan-Wantans mit Chili-Öl (S. 12) und Beef Hor Fun (S. 20). Um 9,50 Euro, etwa über www.weingood.de

3 BEERIG 2020 Scaia Rosato, Tenuta Sant'Antonio, Venetien, Italien

Im venezianischen Dialekt bedeutet „scaia“ Steinschuppen – gewachsen auf Kreide und Kalkstein zeigt er sich steinig, kühl und erfrischend mit roten Beeren im Duft. Der perfekte Rosé zu Mais-Pasta mit geröstetem Mais (S. 13) oder zu den mit Entenbrust gefüllten Dumplings (S. 20). Um 9 Euro, etwa über www.wein-moment.de

NUDELGERICHTE MIT FISCH

4 AROMATISCH 2020 Muscavi fein & fruchtig Weingärtner Cleeborn-Güglingen eG, Württemberg

Ein Wein wie geschaffen für den Sommer. Mit seinem exotischen Bouquet von Rosen und Holunder, feiner Süße und knackiger Säure einfach vortrefflich zu Pad Thai (S. 38) und Soba-nudelsalat mit Miso und Räucherlachs (S. 40). Um 6 Euro, etwa über www.cg-winzer.de

5 MINERALISCH 2017 Casa de Mouraz, Dão Branco, Portugal

Der Dão Branco ist ein knochentrockener Weißwein mit frischer, aber weicher Säurestruktur. Belebende Kombination zu japanischen Gyoza (S. 39) und Orecchiette mit Meeresfrüchten und Cime di Rapa (S. 41). Um 12 Euro, etwa über www.wein-kreis.de



6 DUFTIG 2019 Muscadet de Sèvre et Maine sur lie „Clos de la Placelière“, Famille Lieubeau, Loire, Frankreich

Der klassische Bistro-Wein Frankreichs ist ein echter Geheimtipp. Mit rotem Apfel, Mirabelle und animierender Frische mag er Begleiter wie Pasta-Frittata (S. 36) und Mafaldine, Blumenkohlcreme und Jakobsmuscheln (S. 41). Um 9 Euro, etwa über www.nobis-weine.de

VEGETARISCHE NUDELGERICHTE

7 SÜFFIG 2020 Grauer Burgunder Tage wie dieser trocken, Weinhaus L. Bastian, Kaiserstuhl, Baden

Das älteste noch von der Gründerfamilie geführte Weingut am Kaiserstuhl überzeugt mit diesem Grauburgunder. Mit seinem Geschmack nach Quitte und Birne vereint er sich charmant mit Riesen-Ravioli, gefüllt mit Ricotta und Eigelb (S. 53) oder den osttiroler Schlutzkrapfen mit Kürbisfüllung (S. 62). Um 10,50 Euro, etwa über www.weingut-bastian.eu

8 GELBFRUCHTIG 2020 Burgenlandweiß, Weingut Meinklang, Österreich

Ein wunderbar unbeschwerter Tropfen, der einen von Streuobstwiesen im Sommer träumen lässt. Mit dem Duft nach gelben Früchten am schönsten zu Rotolo di Pasta (S. 57) und Krautfleckerln mit Sellerie-Kümmel-Creme (S. 59). Um 9 Euro, etwa über www.lebendigeweine.de

9 VERSPIELT 2019 „Quarto di Luna“ Chardonnay, San Jacopo, IGT Toscana, Italien

Amalfi Zitrone, herb-frische Kräuter – dieser sommersonnige italienische Weißweintraum liebt Gerichte wie Spinat-Pici „Cacio e Pepe“ (S. 55) oder Zucchini-„Nudeln“ im Orangen-Chili-Sud (S. 61). 10 Euro, etwa über www.pinard-de-picard.de

NUDELN IN SÜSSER FORM

10 PRICKELND 2020 Moscato d'Asti DOCG Vigna senza nome, Braida, Piemont, Italien

Getrocknete Aprikosen, Holunderblüte und feine Süße vereinen sich mit erfrischender Kohlensäure. Das bereitet Freude zu Milchnudeln mit Aprikosenkompott (S. 83) und Spaghetti Eis Carbonara (S. 85). Um 8,50 Euro / 0,375 l, etwa über www.garibaldi.de

Gemüse und Kräuter in **HÜLLE & FÜLLE**

Schlutzkrapfen mit delikater Kürbisfüllung oder Fagotelli mit Maiscremefüllung und Grünspargel zeigen, dass köstliche Pasta-Gerichte nicht zwingend Fleisch als Begleitung benötigen. Entdecken Sie eine neue Vielfalt, die mit Einfallsreichtum und dem Besten der Saison begeistert



Orientalischer Nudelsalat aus Kichererbsen-Pasta

Bunt, frisch, exotisch: Auberginen, Feigen, Petersilie, Minze und spritzige Granatapfelkerne begleiten die besonders **eiweißreiche Nudel aus Kichererbsenmehl**. Ein opulentes Salatfest aus 1001 Nacht.

REZEPT AUF SEITE 64

Riesen-Raviolo, gefüllt mit Ricotta und Eigelb

Regelrecht spektakulär zerfließt die Füllung dieser hauchdünnen Teigtasche, zarte Salbeibutter tut das Übrige. Feinste Handwerkskunst, mit der Sie Ihre **Gäste ganz sicher beeindrucken.**

REZEPT AUF SEITE **64**



Perfekter Schmaus **FÜR PURISTEN**



**Fagotelli mit Maiscremefüllung
und Grünspargel**

Schlichtes Understatement:

Ein Hauch von Schaum umspielt
locker die Nudeln mit knackigem grünem
Gemüse und roh mariniertes Zucchini.

REZEPT AUF SEITE **64**

Spinat-Pici „Cacio e Pepe“

Käse und Pfeffer – mehr braucht die cremige Sauce zu den **handgerollten toskanischen Spaghetti** nicht. Hingucker: Babyspinat im Teig sorgt für eine satte Farbe.

REZEPT AUF SEITE 65



SOULFOOD

vom Feinsten



Kakao-Tortellini mit Kastanienfüllung

Die Kombination aus Pilzen, Maroni und Schnittlauchöl wirkt wie ein liebevoll arrangiertes **Kunstwerk aus dem Wald**.

REZEPT AUF SEITE **65**

Rotolo di Pasta

Fein befüllt mit Spinat, Ricotta und Zucchini lässt diese Roulade die **Herzen aller Cannelloni- und Lasagne-Fans höher schlagen**. Parmesan-Sahne und Haselnüsse bringen zusätzlich Cremigkeit und Biss.

REZEPT AUF SEITE 66





Rote-Bete-Pelmeni mit Birnen-Gurken-Salsa

Nudelgrüße aus Moskau: Die russische
Spezialität mit **Innenleben aus Roter Bete,**
Feta und Kümmel zieht in der Brühe gar.

REZEPT AUF SEITE **67**

RUSTIKALES

für Gourmets



Krautfleckerln mit Sellerie-Kümmel-Creme

Die österreichischen Fleckerl-Nudeln glänzen hier in **fein ausbalancierter Kombination** mit Schwarzkohl, Äpfeln, Walnüssen und Kerbel auf einem cremig-kraftigen Püree.

REZEPT AUF SEITE **68**

Spätzle mit Linsen-Gröstl

Hausmannskost 2.0: Ein Dekor aus **kross ausgebratenem Kohl** hebt das schwäbische Erbe auf das nächste Level. Schmelzzwiebeln und Emmentaler runden ab.

REZEPT AUF SEITE 68



TRADITION
mit leckerem Twist



Zucchini-„Nudeln“ im Orangen-Chili-Sud

Wenn die „Zoodles“ in der fruchtigen Sauce geschwenkt werden, verlockt der betörende Duft von Orange und Ingwer zum Genießen. Dazu: **knusprige Halloumi-Scheiben**.

REZEPT AUF SEITE **68**



Osttiroler Schlipfkrapfen mit Kürbisfüllung

Die zarten Halbmonde mit Hokkaido-Füllung, geschmolzener Vanillebutter, Pecorino und feinherbem Radicchio werden alle begeistern!

REZEPT AUF SEITE 69

Bandnudeln mit Ofenkäse

Ein Gericht, das alles hat, was einen denkwürdigen Nudelmoment ausmacht: erstklassige Grundzutaten, Leidenschaft, einen runden Schmelz. Tipp: Wer besondere Details liebt, serviert direkt in der Vacherin-Schachtel.

REZEPT AUF SEITE 69



Pasta e fagioli

Ähnlich wie sein Verwandter „Pasta e ceci“ (mit Kichererbsen) lebt dieser italienische Nudleintopf mit Borlotti-Bohnen von seiner großartigen Sämigkeit. **That's amore!**

REZEPT AUF SEITE 70



Nepalesische Momos

Das asiatische Pendant zur Maultasche besticht mit einer Füllung aus Kartoffeln, Paneer – einem landestypischen Frischkäse – und Spinat. Eine feurige **Tomaten-Ingwer-Sauce** und **frischer Koriander** ergänzen.

REZEPT AUF SEITE 70

Herzhafter Genuss mit Joghurt

Fermentierte Produkte liegen im Trend. Sie bieten tolle Benefits für die Gesundheit und schmecken auch noch richtig lecker – auch pikant zubereitet als frischer Dip, wie unsere Rezept-Inspiration zeigt

Was ist Fermentation?

Als Fermentation bezeichnet man den Prozess, bei dem Bakterien, Hefen oder andere Mikroorganismen Zucker und Kohlenhydrate zu verschiedenen Säuren, Gasen oder Alkohol abbauen. Bei Activia fermentiert unser Mix aus gleich fünf verschiedenen Kulturen die Frischmilch und lässt so unsere einzigartigen Produkte entstehen. Die Bifidus-Kulturen gelangen übrigens lebend in den Darm und treffen dort auf unsere Mikrobiota. 4 Milliarden natürliche Bifidus-Kulturen und ganze 8,5 Stunden Fermentierung machen Activia so besonders.



NADINE KÜSTER
LEITERIN ÖFFENTLICHKEITS-
ARBEIT, RECHT UND
NACHHALTIGKEIT DANONE

„Ich esse fast täglich Joghurt. Mal zum Frühstück oder als frischen Snack zwischendurch. Joghurt sorgt für mich nicht nur für ein gutes Bauchgefühl*, sondern ist – ob pur oder mit süßen oder herzhaften Zutaten ergänzt – einfach nur lecker!“

*Calcium trägt zu einer normalen Funktion der Verdauungsenzyme ein

Vollkorn-Quesadillas mit Kimchi und Joghurt-Dip

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 25 min
plus Garzeit: ca. 40 min
plus Einweichzeit: über Nacht
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE CASHEW-„KÄSE“-SAUCE

1 Tomate, 100 g Cashewkerne
(über Nacht in Wasser eingeweicht)

1 Activia 1,5% Fett
(à 115 g)



2 TL Tomatenmark

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 Msp. Harissa (Chilipaste)

½ TL geräuchertes Paprikapulver

2 Prisen Salz, 1 TL Hefeflocken

AUSSERDEM

2 gelbe Paprikaschoten

2-3 rote Zwiebeln, 1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

8 Vollkorn-Tortillas (à ca. 60 g)

200 g Kimchi abgetropft, klein

geschnitten (eingelegter Kohl)

1 Bund Koriandergrün, gehackt

2 Activia Natur 1,5% Fett (à 115 g)

½ TL Bio-Limettenabrieb

1 TL Kurkumapulver

1. Für die Cashew-„Käse“-Sauce Tomate waschen, würfeln, mit abgetropften Cashews sowie übrigen Zutaten und 3-4 EL Wasser im Mixer cremig pürieren.

2. Backofengrill auf 250 Grad vorheizen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, mit Schnittflächen nach unten auf Backblech legen. Im Ofen rösten, bis die Haut schwarz ist, abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebeln abziehen, halbieren, in Streifen schneiden. Von abgekühlten Paprikaschoten Haut entfernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin leicht braun anbraten, Paprika zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Backofen auf 200 Grad Umluft umstellen. Backofengitter mit Backpapier belegen. 4 Tortillas mit Cashew-„Käse“-Sauce bestreichen, auf das Blech legen. Paprika-Zwiebel-Mix und Kimchi darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Hälfte des Koriandergrüns darauf verstreuen. Mit übrigen Tortillas abdecken, leicht andrücken, im Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen.

4. Activia Natur 1,5% Fett mit restlichem Koriander, Limettenabrieb und Kurkuma verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Quesadillas vierteln und mit Joghurt-Dip servieren.

Auch **VEGETARISCH** lässt es sich

Feines aus Sesam

Tahini verleiht dem orientalischen Nudelsalat rechts das gewisse Etwas. Die Paste kann unterschiedlich herb bzw. bitter ausfallen, je nachdem, ob geschälter oder ungeschälter Sesam verarbeitet wurde. Dass sich im Glas das Öl immer wieder absetzt, ist normal. Man rührt es einfach wieder unter. Das geht am besten, wenn das Sesamöl nicht kühl-schränkt ist, denn dann lässt es sich nicht gut verrühren oder mit etwas anderem vermischen. Daher ist es eine gute Idee, das zäh-starre Sesamöl mit heißem Nudelkochwasser glatt zu rühren.

GETRÄNKE-TIPP



Passende Weine finden Sie auf S. 50/51



Orientalischer Nudelsalat aus Kichererbsen-Pasta

Bild auf Seite 52

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Auberginen, Salz

400 g Kichererbsen-Pasta

7–9 EL Olivenöl, 2 rote Zwiebeln

2 EL Tahini (siehe auch Info links)

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Zimt

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

80 g Rosinen, Pfeffer

1 Granatapfel, 6 Stiele Petersilie

4 Stiele Minze, 2 Feigen

2 EL Pistazienkerne (geschält)

1. Auberginen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben in einer Schüssel mit ½ TL Salz mischen und ziehen lassen.

2. Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Nudeln in ein Sieb abgießen, mit 2 EL Olivenöl mischen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Tahini in einer Schale mit etwas Pasta-Kochwasser cremig rühren.

3. Auberginen mit den Händen etwas ausdrücken. Auberginenscheiben in einer Pfanne in jeweils 2 EL Öl portionsweise von beiden Seiten hellbraun braten und herausheben. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kreuzkümmel und Zimt dazugeben, kurz mitrösten. Stückige Tomaten, Rosinen sowie Auberginen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 5 Minuten offen kochen, dann etwas abkühlen lassen.

4. Inzwischen Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen. Petersilien- und Minzeblätter fein schneiden. Feigen waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Pistazien hacken bzw. „stifteln“.

5. Nudeln, Auberginen-Mix und Kräuter in einer Schüssel vermengen. Feigen, Granatapfelkerne, Pistazien darüberstreuen. Mit Tahini-Sauce beträufeln, servieren.



Riesen-Raviolo, gefüllt mit Ricotta und Eigelb

Bild auf Seite 53

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

plus Teig-Ruhezeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

MAN BRAUCHT: Nudelmaschine, Pumpzerstäuber, Eisportionierer

240 g Mehl (italien. Mehl Tipo 00;

s. Seite 42) und Mehl zum Arbeiten

100 g Eigelb, 40 g Ei (Eigelb und

Eiklar) sowie 4 Eigelb (Größe M) für

die Ravioli-Füllung, 1 EL Olivenöl

Salz, 150 g Ricotta, 2 Stiele Salbei

100 g Butter, Saft von ½ Zitrone

1. Mehl, Eigelb, Ei, Öl und ½ TL Salz mit dem Knethaken einer Küchenmaschine zu Nudelteig verarbeiten. Teig mit den Händen auf der Arbeitsfläche noch mal gut durchkneten. Dann in Frischhaltefolie wickeln und mind. 2 Stunden ruhen lassen.

2. Teig halbieren, leicht bemehlen, mit der Nudelmaschine eine breite Teigbahn ausrollen. Mit Ausstecher (Ø ca. 9,5 cm) Kreise markieren, noch nicht ausstechen. Auf jeden Kreis etwas Ricotta geben (mit Eiskugel-Portionierer). Eine Mulde in den Ricotta drücken (mit der Portionierer-Rundung), je 1 Eigelb hineingleiten lassen.

3. Zweite Teigbahn ausrollen. Ricotta-Teigbahn mit wenig Wasser besprühen (Pumpzerstäuber, feinste Düse). Zweite Teigbahn über die Ricotta-Bahn legen und rund um die Füllung gut andrücken, es sollten keine Luftblasen entstehen. Mit dem Ausstecher die Ravioli ausstanzen.

4. Reichlich Salzwasser aufkochen. Ravioli ins kochende Wasser gleiten lassen, knapp unterm Siedepunkt in 5–6 Minuten gar ziehen lassen (das Eigelb sollte beim Servieren noch flüssig sein). Inzwischen Salbei in einer Pfanne in der Butter braten, bis die Butter nussig duftet. Zitronensaft, etwas Kochwasser zugeben, aufkochen, leicht salzen. Ravioli mit Schaumkelle aus dem Wasser heben und in der Salbeibutter schwenken. Dann anrichten.



Fagottelli mit Maiscreme-füllung und Grünspargel

Bild auf Seite 54

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

plus Teig-Ruhezeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Spritzbeutel, Nudelmaschine, Pumpzerstäuber

FÜR DEN TEIG

240 g Mehl (italien. Mehl „Farina

Tipo 00“, siehe auch Seite 42 links;

ersatzw. Mehl Type 405 oder 550)

und etwas Mehl zum Arbeiten

100 g Eigelb sowie 40 g Ei (Eigelb

und Eiklar), 1 EL Olivenöl, Salz

AUSSERDEM

4 frische Maiskolben, Salz

1 Zwiebel, 6 EL Butter, 1 Schalotte

5 Pfefferkörner, 4 Stiele Kerbel

50 ml Weißwein, 150 g Schlagsahne

Pfeffer, 6 Stangen grüner Spargel

1 Zucchini, etwas Semolina (feines

Grießmehl aus Hartweizen) für das

Blech (siehe auch Seite 44 links)

1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl

1. Für den Pasta-Teig Mehl, Eigelb, Ei, Olivenöl und ½ TL Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Alles mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf der Arbeitsfläche mit den Händen noch mal gut durchkneten. Dann fest in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

2. Für die Füllung die Maiskörner von den Kolben schneiden. Kolben in einem flachen Topf mit Wasser bedecken, salzen, zugedeckt 20–30 Minuten köcheln.

3. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 2 EL Butter in einem Topf glasig dünsten. Maiskörner zugeben, 2–3 Minuten unter Rühren mitdünsten. Maiskolben aus dem Fond nehmen. Maiskörner mit dem Maiskolbenfond aufgießen, zugedeckt in ca. 25 Minuten darin garen.

4. Inzwischen für die Sauce die Schalotte abziehen, fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, Schalottenwürfel

ganz vorzüglich schlemmen!

und Pfefferkörner darin andünsten. 2 Stiele Kerbel dazugeben. Wein angießen, fast vollständig einkochen lassen. Sahne zugeben, zugedeckt 10 Minuten leise köcheln lassen. Durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren und mit Salz würzen.

5. Maiskörner abgießen, Maisfond auffangen. Mais in einer Küchenmaschine zu einer cremigen Masse mixen und dabei so viel Fond dazugeben, dass die Masse schön cremig wird. Nudelfüllung mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen. Kalt stellen.

6. Spargel waschen, holzige Enden der Stangen abschneiden. Spargel längs halbieren, Hälften schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zugedeckt beiseite stellen.

7. Pasta-Teig halbieren (für kleinere Nudelmaschinen vierteln) und leicht bemehlt mithilfe der Nudelmaschine (die vorletzte Stufe ist ideal) dünn ausrollen, sodass eine 50–60 cm lange Teigbahn entsteht.

8. Spritzbeutel-Spitze ca. 1,5 cm breit abschneiden. Etwa ein Sechstel der Füllung längs mittig über die gesamte Länge der ersten Teigbahn spritzen. Teig auf einer Längsseite mit wenig kaltem Wasser besprühen. Trockene Längsseite über die Füllung (bis zum unteren Rand) klappen, Ränder gut festdrücken. Befüllten Strang evtl. mit Zeigefinger und Daumen im Abstand von ca. 1,5 cm flach drücken. Überschüssigen Teig mit einem (gezackten) Teigrad ca. 5 mm hinter der Füllung längs abtrennen. Strang in den Zwischenräumen mit dem Teigrad teilen. Fagotelli vorsichtig auf ein mit Semolina bestäubtes Blech geben. Mit restlichem Teig und restlicher Füllung ebenso verfahren.

9. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Sauce erwärmen, aber nicht kochen lassen. Zucchini in einer Schüssel mit Zitronensaft und Olivenöl mischen, salzen, pfeffern. 2 EL Butter in einer großen Pfanne schmelzen, Spargel darin kurz anbraten, 1 Kelle Kochwasser zugeben. Pasta im Wasser in 2–3 Minuten al dente garen. Abgießen, dann zum Spargel in die Pfanne geben und kurz durchschwenken.

10. Übrige Butter (1 EL) zur Sauce geben, diese mit dem Stabmixer kurz aufschäumen. Pasta, Spargel und Zucchini anrichten, Sauce darüberträufeln. Übrige Kerbelblätter abzupfen, darüberstreuen.



Spinat-Pici „Cacio e Pepe“

Bild auf Seite 55

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

300 g Weizenmehl (Type 405) und evtl. etwas Mehl zum Arbeiten

200 g Babyspinat (geputzt und gut trocken geschüttelt), Salz

150 g italienischer Hartkäse

(z. B. Pecorino) und etwas mehr

Käse zum Servieren, Pfeffer

1. Mehl, Spinat und ½ TL Salz in einer Küchenmaschine mit Messereinsatz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

2. Eine haselnussgroße Portion Teig abnehmen, auf einer evtl. leicht mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit den Händen zu einer langen, dicken Nudel rollen. Mit dem restlichen Teig genauso vorgehen.

3. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Käse fein reiben und in eine Schüssel füllen. Pici im kochenden Wasser in 2–3 Minuten bissfest (al dente) garen. 2–3 EL heißes Pasta-Wasser abnehmen, zum Käse geben und mit einem Schneebesen zu einer cremigen Sauce rühren.

4. Pasta aus dem Wasser heben, tropfnass zur Käsesauce dazugeben und alles gut vermengen. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten. Noch etwas Pecorino darüberreiben, mit frischem Pfeffer übermahlen und servieren.

Info: Pici nennen sich diese handgerollten Nudeln aus der Toskana. Und „cacio e pepe“ heißt aus dem Italienischen übersetzt einfach nur „Käse und Pfeffer“.

Tipp: Die Herstellung des Teigs für die Spinat-Pici erfolgt etwas unkonventionell, geht aber besonders schnell. Der Spinat muss vorher weder gehackt noch blanchiert werden. Denn durch das Zerkleinern in der Küchenmaschine tritt aus dem frischen Spinat Flüssigkeit aus. Die sollte ausreichen, um einen geschmeidigen Nudelteig zu erhalten. Notfalls ergänzt man vorsichtig durch ein wenig Wasser.



Kakao-Tortellini mit Kastanienfüllung

Bild auf Seite 56

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

plus Teig-Ruhezeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Spritzbeutel, Nudelmaschine, Pumperstüber FÜR DEN TEIG

150 g Mehl (am besten italienisches Weichweizenmehl „Farina Tipo 00“ verwenden; ersatzweise Mehl der Type 405 oder 550; siehe auch die Info auf Seite 42) sowie etwas Mehl zum Arbeiten

100 g Weizenmehl (Type 405)

25 g Kakaopulver

4 Eigelb und 2 Eier (Größe M)

15 ml Olivenöl, ½ TL Salz

AUSSERDEM

1 Zwiebel, 20 Maronen (Esskastanien, vorgegart, im Vakuumpack)

3 EL Butter

10 Stiele Thymian, 2 Stiele Salbei

Salz, Pfeffer, Saft von 1 Orange

30 g Schnittlauch, 100 ml Olivenöl

150 g Fontina (ersatzweise kräftiger Bergkäse), 300 ml Milch

etwas Muskatnuss, 2 TL Speisestärke

2 EL Grappa (italien. Tresterbrand)

etwas Semolina (Grieß) fürs Blech

(siehe auch Info auf Seite 44 links)

250 g gemischte Pilze (z. B. braune Champignons, Kräuterseitlinge)

2 EL Pflanzenöl zum Braten

1. Beide Mehlsorten, Kakaopulver, Eigelbe, Eier, Öl und Salz in einer Küchenmaschine mit dem Knethaken zu Pasta-Teig verarbeiten. Teig auf der Arbeitsfläche mit den Händen noch mal gut durchkneten. Dann fest in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

2. Für die Füllung die Zwiebel abziehen, fein würfeln. Maronen hacken. 1 EL Butter in einem breiten Topf zerlassen, Zwiebel und Maronen darin glasig dünsten. Die Thymianblättchen von 5 Stielen sowie die Salbeiblätter dazugeben und kurz

KULINARISCHER AUSFLUG nach

Pasta kochen

Nudeln kocht man im allgemeinen in einem Topf in reichlich Wasser, das ordentlich gesalzen sein darf. Dabei ist es eigentlich gar nicht so wichtig, dass sich viel Wasser im Topf befindet. Meint zumindest Harold McGee, Kochbuchautor und Kolumnist der renommierten „New York Times“. Er hat herausgefunden, dass Nudeln auch in wenig Kochwasser gelingen, vorausgesetzt, man rührt sie anfangs etwas um, sodass sie nicht zusammenkleben. Aber McGee ist kein Italiener... Und so kochen wir unsere Pasta weiterhin ganz klassisch in reichlich Salzwasser.

mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Orangensaft ablöschen. Dann 200 ml Wasser dazugießen und alles zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

3. Schnittlauch klein schneiden und mit Olivenöl und 1 Prise Salz in einer Küchenmaschine fein mixen. Mischung durch ein Mulltuch filtern und evtl. kalt stellen.

4. Kastanien abgießen, Fond auffangen. Maroni mit etwas Fond zu einer cremigen Masse mixen (optimale Konsistenz wäre die von Nuss-Nougat-Creme). Pasta-Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einen Spritzbeutel füllen. Kalt stellen.

5. Fontina fein reiben. Milch in einem Topf aufkochen, leicht salzen, mit Muskat würzen. Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. In die Milch gießen und unter Rühren 1 Minute köcheln. Topf vom Herd ziehen, nach und nach Fontina und Grappa in die Sauce rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Zugedeckt beiseitestellen.

6. Teig halbieren oder vierteln. Leicht bemehlen und mithilfe der Nudelmaschine (vorletzte Stufe) dünn ausrollen. Mit Ausstecher (Ø ca. 7,5 cm) Kreise ausstanzen. Auf jeden Teigkreis mittig einen Tupfen Füllung (etwas mehr als haselnussgroß) setzen. Teig mit wenig Wasser besprühen (mit Pumpzerstäuber, feinste Düse).

7. Untere Teighälfte über die Füllung klappen und auf die obere Teighälfte legen, sodass ein Halbkreis entsteht. Gut andrücken. Äußere Spitzen der Halbkreise hinter der Füllung zusammendrücken. Mit übrigem Teig und restlicher Füllung ebenso verfahren. Fertige Pasta auf ein dünn mit Semolina bestreutes Blech legen.

8. Pilze putzen, halbieren oder vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin anbraten. Salzen, pfeffern, restliche Thymianblättchen zugeben. Pilze im Backofen bei 60 Grad warm halten.

9. Sauce unter Rühren noch mal erhitzen, mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz abschmecken. Tortellini in reichlich kochendem Salzwasser in 2–3 Minuten garen. Inzwischen übrige Butter (2 EL) in einer Pfanne schmelzen, 1 Kelle Kochwasser zugießen, aufkochen. Pasta abgießen, in der Buttermischung schwenken.

10. Je 3–4 EL Fontina-Sauce in Tellern verstreichen. Pasta samt Pilzen darauf anrichten, mit Schnittlauchöl beträufeln, mit Pfeffer übermahlen und servieren.



Roto di Pasta

Bild auf Seite 57

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

plus Teig-Ruhezeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für ca. 6 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: großen Bräter mit mindestens 40 cm Länge

FÜR DEN TEIG

150 g Mehl (am besten italienisches Weichweizenmehl „Farina Tipo 00“ verwenden; ersatzweise Mehl der Type 405 oder 550; siehe auch die Info auf Seite 42)

100 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten

3 Eigelb und 1 Ei (Eier: Größe M)

1 EL Olivenöl, Salz

AUSSERDEM

300 g Blattspinat, 1 Zwiebel

1 EL Butter, Salz, Pfeffer

2 gelbe Zucchini

2 Stiele Salbei, 6 Stiele Oregano

2 EL Olivenöl

50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan oder Grana Padano)

100 g Ricotta (cremiger fettarmer italienischer Molkenfrischkäse)

50 g Mascarpone (sahniger italienischer Doppelrahmfrischkäse)

etwas Semolina (feiner Hartweizengrieß) zum Arbeiten (siehe dazu auch die Info auf Seite 44)

ca. 40 g Haselnusskerne (am besten welche aus dem Piemont)

250 g Schlagsahne

1. Für den Pasta-Teig beide Mehlsorten, Eigelbe, Ei, Olivenöl und ½ TL Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf der Arbeitsfläche mit den Händen noch mal gut durchkneten. Dann in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

2. Spinat waschen, trocken schütteln, grob hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel darin glasig dünsten. Spinat dazugeben, unter Rühren zusammenfallen

lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Zucchini putzen, vierteln, das Innere mit den weichen Kernen evtl. heraus-schneiden. Zucchini 1 cm groß würfeln. Salbei- und Oreganoblätter abzupfen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin anbraten. Salbei und Oregano zugeben, salzen, pfeffern und (auf Küchenpapier) abtropfen lassen.

4. Hartkäse fein reiben. Spinat fein hacken und in einer Schüssel mit Ricotta, Mascarpone und 20 g geriebenem Käse mischen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

5. Nudelteig mit den Händen flach drücken, dann auf einer mit wenig Semolina bestreuten Arbeitsfläche dünn ausrollen (auf ca. 40 x 25 cm). Spinatmasse gleichmäßig darauf verteilen, dabei rechts und links einen Rand lassen. Zucchiniwürfel gleichmäßig darauf verteilen. Den Teigrand leicht mit Wasser befeuchten, dann alles von unten nach oben eng einrollen. Nudelrolle in ein nasses, gut ausgedrücktes Küchentuch einwickeln, die Tuchseiten mit Küchengarn fest verschließen.

6. In einem großen Bräter (in den die Nudelrolle gut hineinpasst) reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die ins Tuch eingewickelte Nudelrolle hineinlegen und die Hitze etwas reduzieren (das Wasser darf nicht zu stark kochen). Den Bräter zudecken, Nudelrolle in 50–60 Minuten garen. Rolle dabei einmal wenden.

7. Inzwischen Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Haselnüsse auf einem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten rösten. Dann kurz abkühlen lassen und grob hacken.

8. Sahne aufkochen und zur Hälfte einreduzieren lassen. Vom Herd nehmen. Restlichen geriebenen Käse in die Sahne geben und mit dem Schneebesen gut unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, zugedeckt warm halten.

9. Nudelrolle mit der Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben, Garn und Tuch entfernen. Rolle auf eine Platte setzen, etwas Käsesauce über die Nudelrolle gießen und mit den Haselnüssen bestreuen. Rolle in Scheiben schneiden und mit der übrigen Käsesauce servieren.

Tip: Die „Nudelrolle“ lässt sich alternativ auch mit einem Hackragout füllen.

Süd- und nach Osteuropa



Rote-Bete-Pelmeni mit Birnen-Gurken-Salsa

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 ½ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Spritzbeutel, Nudelmaschine, Pumpzerstäuber FÜR DIE FÜLLUNG

400 g rohe Rote-Bete-Knollen, Salz FÜR DEN TEIG

270 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten

2 Eier (Größe M), 70 ml Milch, Salz AUSSERDEM

½ Birne, ½ Salatgurke

1 rote Zwiebel, 2 EL Zitronensaft

1 TL Ahornsirup

1 kleines Bund Dill, Salz, Pfeffer

1 TL Kümmelsamen

200 g Feta (Schafskäse)

60 g geröstete Haselnusskerne

etwas Semolina (feines Grießmehl aus Hartweizen) für das Blech, siehe auch die Info auf Seite 44

800 ml Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

1. Rote Bete in reichlich Salzwasser zugedeckt in ca. 1 Stunde sehr weich garen. In einer Schüssel ausdampfen lassen.

2. Inzwischen Mehl, Eier, Milch, ½ TL Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben, mit dem Knethaken zu einem Nudelteig verarbeiten. Den Teig auf der Arbeitsfläche mit den Händen noch mal gut durchkneten. Dann den Teig fest in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

3. Für die Salsa die Birne waschen, entkernen und fein würfeln. Gurke waschen, schälen, evtl. die wässrigen Kernchen entfernen und die Gurke fein würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln. In einer Schüssel Birnen-, Gurken- und Zwiebelwürfel mit Zitronensaft und Ahornsirup mischen. Dillfähnchen abzupfen und fein schneiden, unterheben. Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen, ziehen lassen.

4. Für die Füllung die Kümmelsamen in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, dann etwas abgekühlt fein mörsern. Rote Bete schälen, zerkleinern, zusammen mit Kümmel und Feta zu einer cremigen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen. Haselnüsse grob hacken.

5. Teig halbieren (für kleinere Nudelmaschinen evtl. vierteln), leicht bemehlen und mithilfe der Nudelmaschine (die vorletzte Stufe ist ideal) dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (Ø ca. 7,5 cm) Kreise aus dem Nudelteig ausstanzen.

6. Auf jeden Teigkreis mittig einen Tupfen Füllung (etwas mehr als haselnussgroß) setzen bzw. spritzen. Teig mithilfe eines Pumpzerstäubers (feinste Düsen-einstellung wählen) mit wenig Wasser besprühen. Die untere Hälfte von jedem Teigkreis über die Füllung klappen und auf die obere Teighälfte legen, sodass ein Halbkreis entsteht. Teigrand um die Füllung herum gut andrücken. Die äußeren Spitzen der Halbkreise jeweils hinter der Füllung zusammendrücken. Mit restlichem Teig und restlicher Füllung ebenso verfahren. Fertige Pelmeni auf ein dünn mit Semolina bestreutes Blech legen.

7. Brühe mit dem Lorbeerblatt darin aufkochen. Die Pelmeni vorsichtig hineinlegen, bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Pelmeni mit etwas Brühe und Salsa in Schalen anrichten. Mit den Haselnüssen bestreuen, servieren.

Bezugsadressen

Accessoires und Deko in diesem Heft

S. 11 Vergleichbare Teller auf Anfrage von und über www.aleksic-keramik.com

S. 19 Ähnliche Bowls von und über www.uglyduckly.com

S. 20 re. oben: Serax FCK Gautier Teller über www.onekitchen.com

S. 52 Ähnliche Teller von K.H. Würtz über www.koesters-wohnkultur.de

S. 85 links: Pasta-Teller Pure von und über www.dibbern.de

Lust auf Genuss

JETZT TESTEN UND SPAREN!

3 Ausgaben für nur 8,20 €*



Wenn Sie danach weiterlesen möchten, erhalten Sie Lust auf Genuss regelmäßig zum regulären Abo-Preis von 4,20 €* je Ausgabe. (13 Hefte, Berechnung jährlich 54,60 €*). Das Abo können Sie nach dem ersten Bezugsjahr jederzeit kündigen. Wenn Sie Lust auf Genuss nicht weiter beziehen möchten, genügt z. B. ein Schreiben drei Tage nach Erhalt des zweiten Heftes (Datum des Poststempels). Gültig nur in Deutschland. Auslands-konditionen auf Anfrage.

*inkl. gesetzl. MwSt. und Versand

So einfach können Sie bestellen:



Im Internet:

www.burda-foodshop.de



Per Telefon:

+49 (0)1806 / 93 94 00 66

(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Anruf, Ausland abweichend)

Bitte Aktionsnummer angeben: 643 439 M

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

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 61 b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 61 f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Hier verkosten wir Köstlich-Kräftiges

Schwarz- kohl

Palmkohl, auch italienischer Kohl genannt, ist geschmacklich etwas milder als Grünkohl. Im Gegensatz zum Grünkohl – und auch anderen Kohlsorten wie Rosenkohl – ist Schwarzkohl nicht winterhart. Er braucht allerdings auch keinen Frost, um durch den Kälteschock sein Aroma zu intensivieren. Schwarzkohl ist daher schon im Spätsommer und Frühherbst erhältlich, aber meist nur auf dem Markt und in italienischen Feinkostläden (Cavolo nero). Ersetzen kann man ihn durch jungen, zarten Grünkohl, falls man den schon bekommt.



Krautfleckerln mit Sellerie-Kümmel-Creme

Bild auf Seite 59

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Knollensellerie
1 TL Kümmelsamen, 5 EL Butter
250 ml Gemüsebrühe, Salz
50 g Walnusskerne, 2 kleine säuerliche Äpfel, Pfeffer, 2 rote Zwiebeln
400 g Schwarzkohl (siehe Info links)
300 g Fleckerl-Nudeln (Fertigprod.)
2 EL Pflanzenöl, 4 Stiele Kerbel

1. Sellerie schälen, würfeln. Sellerie und Kümmel in 2 EL Butter in einem Topf andünsten. Brühe angießen, salzen. Sellerie zugedeckt in 25–30 Minuten sehr weich garen. Inzwischen die Walnüsse in einer Pfanne hellbraun rösten. Auf einem Teller kurz abkühlen lassen, dann grob hacken.

2. Äpfel schälen, achtern, Kerngehäuse herauschneiden. 1 EL Butter in der Pfanne schmelzen, Apfelspalten darin rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Sellerie abgießen, den Kochfond auffangen. Sellerie zu feinem Püree mixen, dabei etwas Kochfond zugeben. Mit Salz abschmecken und zugedeckt im Backofen bei 60 Grad warm halten. Äpfel ebenfalls zum Erwärmen in den Backofen stellen.

4. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Kohlblätter von den Stielen zupfen. 8 kleinere Blätter beiseitelegen, übrige in Streifen schneiden. Pasta in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen, abgießen.

5. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die ganzen Kohlblätter von beiden Seiten darin kräftig anbraten. Salzen, pfeffern, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Übrige 2 EL Butter in die Pfanne geben, Zwiebeln und Kohl darin anbraten. Nudeln unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils etwas Selleriepüree auf die Teller streichen. Kraut-Nudel-Mix, Apfelspalten und Kohlblätter darauf anrichten. Mit Kerbelblättern und Walnüssen bestreuen, servieren.



Spätzle mit Linsen-Gröstl

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:
Spätzlebreit oder Spätzlepresse
400 g Weizenmehl (Type 405)
Salz, 4 Eier (Größe M)
1 Dose braune Linsen (Abtropfgewicht: 265 g), 2 Zwiebeln
9 Stiele Schwarzkohl (siehe dazu auch die Info links am Seitenrand)
4 EL Pflanzenöl, Pfeffer
4 Stiele krause Petersilie, 50 g Butter
etwas Muskat, ca. 80 g Emmentaler

1. Mehl, 1 TL Salz, Eier und 200–250 ml Wasser in einer Schüssel mischen. Teig mit einem Kochlöffel so lange „schlagen“ bzw. durcharbeiten, bis er Blasen wirft. Dann den Teig 10 Minuten ruhen lassen, er sollte zähflüssig sein.

2. Linsen in ein Sieb abgießen, abbrausen, abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Kohlblätter von den dicken Stielen zupfen.

3. Teig von einem Spätzlebreit portionsweise in reichlich kochendes Salzwasser schaben (oder durch eine Spätzlepresse drücken). Spätzle kurz aufkochen lassen. Mit Schaumkelle herausheben, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen.

4. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen, Kohlblätter darin auf beiden Seiten knusprig rösten. Leicht salzen und auf einem Teller abkühlen lassen. 2 EL Öl in die Pfanne geben, Zwiebelringe darin goldgelb rösten. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne heben, im Backofen bei 60 Grad warm stellen.

5. Petersilienblätter abzupfen, mit den Linsen im übrigen Öl (2 EL) in der Pfanne anbraten, bis die Linsen leicht aufplatzen. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen, evtl. im Ofen warm stellen. Butter in der Pfanne schmelzen, Spätzle darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, mit Linsen-Gröstl, Zwiebeln und Kohl anrichten. Käse darüberreiben und servieren.



Zucchini-„Nudeln“ im Orangen-Chili-Sud

Bild auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: **Spiralschneider**
2 Zucchini, Salz, 1 Thai-Schalotte
je ½ grüne und rote Chilischote
20 g Ingwer, 3 Orangen (Bio)
250 g Halloumi (Grill- und Bratkäse, stammt ursprünglich aus Zypern)
1 TL schwarze Sesamsamen
4 EL Olivenöl
½ TL gemahlene Kurkuma
1 Limette (Bio)

1. Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider in lange, nudelartige Streifen schneiden. „Nudeln“ mit ½ TL Salz mischen und ziehen lassen.

2. Für den Sud Thai-Schalotte abziehen, fein schneiden. Chilis in dünne Ringe schneiden, Kernchen evtl. entfernen. Ingwer schälen, fein reiben. 1 Orange so dick schälen, dass die weiße Haut mitentfernt wird, Orange in Scheiben schneiden. Die übrigen 2 Orangen auspressen. Halloumi abtropfen lassen, in Scheiben schneiden.

3. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf Teller abkühlen lassen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Orangenscheiben darin scharf anbraten. Orangenscheiben vorsichtig aus der Pfanne nehmen. Schalotte in der Pfanne glasig dünsten. Ingwer und Chilis zugeben, mit dem Orangensaft ablöschen. Kurkuma einrühren, Orangenscheiben zugeben, kurz einkochen lassen.

4. Inzwischen in einer zweiten Pfanne das übrige Öl (2 EL) erhitzen, den Halloumi darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Zucchini-Nudeln mit den Händen leicht ausdrücken und zum Orangensud geben. Kurz darin schwenken und mit etwas Salz abschmecken. Zucchini-Nudeln mit Halloumi und Orangensud anrichten. Sesam darüberstreuen, etwas Limettenschale fein darüberreiben und servieren.

aus dem **ALPENRAUM**



Osttiroler Schlipfkrapfen

Bild auf Seite 62 links oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

plus Teig-Ruhezeit: mind. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Spritzbeutel, Nudelmaschine, Pumperstäuber
FÜR DIE FÜLLUNG

½ Hokkaido-Kürbis (ca. 400 g)

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl, Salz

frisch geriebene Muskatnuss

FÜR DEN TEIG

250 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten

250 g doppelgriffiges Mehl (findet sich auch unter der Bezeichnung Instant-Mehl oder Wiener Griessler im Backregal bei den Mehlsorten)

6 Eier (Größe M)

1 EL Olivenöl, Salz

etwas Semolina für das Blech (statt dem feinen Hartweizen-Grießmehl kann man auch ersatzweise etwas doppelgriffiges Mehl nehmen)

AUSSERDEM

½ Radicchio (ca. 150 g)

2 EL Pflanzenöl zum Braten, Salz

Pfeffer, 100 ml Balsamico-Essig

4 EL Butter, Mark von 1 Vanilleschote, ca. 60 g italienischer Hartkäse (z. B. Pecorino)

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Füllung Kerne aus dem Kürbis entfernen und den Kürbis in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden. Kürbis und Zwiebel auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit Öl, etwas Salz und 1 Msp. fein geriebener Muskatnuss vermischen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten sehr weich garen.

2. Für den Teig beide Mehlsorten, Eier, Olivenöl und ½ TL Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Alles mit dem Knethaken zum glatten Nudelteig verarbeiten. Teig auf der Arbeitsfläche mit den Händen noch mal gut durchkneten.

Dann fest in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

3. Kürbis und Zwiebel aus dem Ofen holen und zu einem feinen Püree verarbeiten. Püree mit Salz abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen.

4. Wenn die Füllung vollständig abgekühlt ist, Nudelteig halbieren (oder für kleinere Nudelmaschinen auch vierteln). Teig leicht bemehlen und mithilfe einer Nudelmaschine (vorletzte Stufe ist ideal) dünn ausrollen. Aus dem Teig mit einem großen und evtl. gezackten Ausstecher (Ø ca. 10,5 cm) Kreise ausstanzen. In die Mitte der Teigkreise jeweils 1 walnussgroße Portion Füllung setzen bzw. spritzen.

5. Jeweils die Hälfte des Teiggrands dünn mit etwas Wasser besprühen. Den Teig so über die Füllung legen, dass Halbkreise entstehen. Die Teigenden mit den Fingerkuppen zusammendrücken. (Wer keinen großen gezackten Ausstecher hat, kann den Teigrand auch mit einem gezackten Teigrädchen verzieren). Aus dem übrigen Teig und der restlichen Füllung ebensolche gefüllten Teigtaschen herstellen. Die fertigen Schlipfkrapfen auf ein dünn mit Semolina bestreutes Blech legen.

6. Radicchio in dünne Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Radicchio darin von allen Seiten scharf anbraten, dabei mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Mit Balsamico ablöschen und den Radicchio zugedeckt warm halten.

7. Die Schlipfkrapfen in reichlich leicht kochendem Salzwasser in 3–4 Minuten garen. Inzwischen Butter in einer großen Pfanne schmelzen, das Vanillemark unterrühren, mit Salz würzen. Schlipfkrapfen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, mit etwas Kochwasser zur Vanillebutter geben und darin schwenken.

8. Die Schlipfkrapfen mit Radicchio und Vanillebutter auf Tellern anrichten. Den Käse darüberhobeln und zügig servieren.

Info: Was sich in Südtirol Schlutzkrapfen nennt, heißt im österreichischen Osttirol Schlipfkrapfen. Gemeint sind aber immer gefüllte Teigtaschen, die, vergleichbar mit Maultaschen oder Ravioli, mit den verschiedensten Füllungen aufwarten können. Traditionell kommen in die Osttiroler Schlipfkrapfen gekochte, durchgepresste Kartoffeln, vermengt mit Kräutern und Zwiebeln und oft auch noch mit Quark.



Bandnudeln mit Ofenkäse

Bild auf Seite 62 rechts oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

1 Vacherin Mont d'Or in der Holzschachtel (ca. 400–450 g)

200 g Bandnudeln (z. B. Fettuccine;

siehe dazu auch den Tipp unter

dem Rezept), Salz

evtl. ca. 20 g schwarze Trüffel

frisch gemahlener weißer oder

schwarzer Pfeffer

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Vacherin ohne Holzschachtel-Deckel auf einem Blech im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

2. Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen.

3. Käse aus dem Ofen nehmen und die obere Käserinde vorsichtig entfernen. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und vorsichtig auf den geschmolzenen Käse geben. Dann alles gut durchmischen.

4. Trüffel hauchdünn darüber reiben, mit Pfeffer übermahlen und servieren.

Tipp: Es ist etwas pfriemelig, die Nudeln in der Schachtel mit dem geschmolzenen Käse zu vermischen. Man kann jedoch auch eine andere Pastaform wählen, etwa kurze, kleinere Nudeln, die sich in der Holzschachtel mit dem Vacherin besser mischen lassen. Und wer nicht zu zweit gemeinsam aus einer Schachtel essen möchte, der kann die Käse-Pasta-Mischung nach dem Vermengen auf gut vorgewärmte Teller verteilen. Oder man serviert für jede Person einen eigenen Käse. Dann allerdings die Nudelmenge eventuell noch etwas reduzieren, damit das Ganze nicht zu üppig gerät.

Ein Hauch Luxus: Mit frisch darübergehobelter Trüffel ist die Kombi einfach unwiderstehlich. Aber selbstverständlich kann man die Trüffel auch weglassen.

TRADITIONELLES von nah und fern

Tolles mit Tomaten

Für Saucen und Dips greift man gerne auf gute Fertigprodukte zurück. Umso besser, wenn diese in Bio-Qualität und in nachhaltigen Glasgefäßen angeboten werden. Neu im Supermarkt-regal sind z.B. passierte Bio-Tomaten (von Oro di Parma). Auch stückige Tomaten (wie man sie für die Sauce der Momos rechts braucht), werden zunehmend in wiederverschließbaren Flaschen aus Glas verkauft. Praktisch, denn so können Tomatenreste direkt im Glas kalt gestellt werden, müssen nicht – wie etwa bei Dosenware – in andere Gefäße umgefüllt werden.



Pasta e fagioli

Bild auf Seite 62 links unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
plus Einweichzeit: über Nacht

Zutaten für 4 Portionen

250 g getrocknete Borlotti-Bohnen
(Bohnen aus der Dose müssen nicht über Nacht eingeweicht werden)

1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
8 Stiele Salbei, 6 EL Olivenöl sowie
Öl zum Beträufeln, 1 TL Tomaten-
mark, 50 ml trockener Weißwein
2 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer
140 g Ditalini (oder andere Nudeln)
je 3 Stiele Oregano und Thymian
12 Kirschtomaten, 1 Zitrone (Bio)

1. Am Vortag: Die Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen.

2. Am Folgetag Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Salbei fein schneiden. 4 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Salbei darin andünsten. Eingeweichte Bohnen abgießen, samt Tomatenmark zufügen. Alles unter Rühren kurz anrösten. Wein dazugießen und einkochen lassen. Brühe angießen, salzen, pfeffern und das Ganze zugedeckt etwa 1 Stunde (oder auch länger) köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Dann evtl. noch Brühe oder Wasser zugießen.

3. Einen Teil der Bohnen pürieren. Pasta zufügen, in der Suppe bei geschlossenem Deckel al dente kochen (Garzeit nach Packungsangabe). Sollte die Suppe zu dick werden, Brühe oder Wasser zufügen und gelegentlich umrühren, damit nichts ansetzt. Inzwischen Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Oregano und Thymian fein hacken, mit 2 EL Öl verrühren. Tomaten damit mischen, salzen, pfeffern und auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen 15 Minuten schmoren.

4. Suppe mit Salz, Pfeffer abschmecken, in Teller schöpfen. Zitronenschale fein darüberreiben, mit Pfeffer übermahlen. Die Tomaten darauf verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.



Nepalesische Momos

Bild auf Seite 62 rechts unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

Topf mit Dämpfeinsatz oder
Dämpfkörbchen

FÜR DIE MOMOS

200 g Kartoffeln, Salz
½ TL Szechuan-Pfefferkörner
80 g Paneer (indischer Frischkäse,
der sich gut grillen und braten lässt
und dabei nicht zerläuft)
100 g Champignons
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote
200 g Babyspinat
3 EL Ghee (Butterschmalz)
½ TL gemahlene Kurkuma
250 g Weizenmehl (Type 405) und
etwas Mehl zum Arbeiten

FÜR DEN DIP

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote, 1 EL Ghee
½ TL gemahlener Koriander
½ TL Currypulver, ½ TL Zucker
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
Salz, Pfeffer
ca. 4 Stiele Koriandergrün

1. Für die Füllung die Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Salzwasser in etwa 25 Minuten sehr weich kochen. Szechuan-Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie zu duften beginnen, dann fein mörsern.

2. Paneer auf Küchenpapier abtropfen lassen. Champignons putzen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Chili nach Belieben entkernen und von den weißen Häutchen befreien (dort sitzt die meiste Schärfe). Chili fein würfeln. Spinat waschen und trocken schütteln. Paneer klein würfeln.

3. In einer Pfanne 2 EL Ghee schmelzen, die Pilze darin rundum anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Chili zugeben und unter Rühren andünsten. Spinat zugeben und

unter Rühren zusammenfallen lassen. Die Mischung mit Salz, Kurkuma, Szechuan-Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen (am besten auf einem Arbeitsbrett). Dann die Masse fein hacken.

4. Kartoffeln abgießen, pellen und fein zerstampfen. Kartoffelstampf mit der Spinatmasse mischen und abkühlen lassen. Dann den Paneer untermengen.

5. Für den Teig 1 EL Ghee schmelzen und kurz abkühlen lassen. Mehl mit Ghee, 130–140 ml Wasser und ½ TL Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Alles mit dem Knethaken zu einem geschmeidigen Nudelteig verarbeiten. Teig auf der Arbeitsfläche noch mal mit den Händen gut durchkneten. Dann fest in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

6. Inzwischen für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Chili nach Belieben entkernen, fein würfeln. 1 EL Ghee in einem Topf schmelzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin andünsten. Koriander, Curry, Zucker zugeben, kurz mitbraten. Stückige Tomaten hinzufügen und alles 15–20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Den Tomaten-Dip mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

7. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zur langen Rolle formen, in 16 möglichst gleich große Portionen teilen. Jedes Teigstück zur Kugel formen und anschließend zu einem dünnen Kreis (Ø 8–10 cm) ausrollen. Jeweils 1 walnussgroße Portion Füllung in die Mitte der Teigkreise setzen. Teigrand leicht mit Wasser befeuchten. Eine Stelle vom Teigrand mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, sodass der Teig Falten wirft. Mit dem Teig rund um die Füllung ebenso weiterverfahen und auf diese Weise die Momos wie kleine Säckchen verschließen. (Oder einfach den Teig über der Füllung oben zusammenfassen und durch Drehen verschließen).

8. Momos in einem Topf mit Dämpfeinsatz oder in einem mit Backpapier ausgelegten Bambus-Dämpfkorb über einem leicht kochenden Wasserbad zugedeckt 10–15 Minuten dämpfen. Korianderblättchen abzupfen. Die fertigen Momos mit Koriander garnieren und mit der Tomatensauce zum Eindippen servieren.



Beste Begleiter zu Nudeln

Keine Zeit zum Selbermachen? Dann probieren Sie diese Saucen, Sugos und feinstes Pesto. Ob fruchtig, scharf oder nussig – diese Kreationen werden Sie lieben!



AUFREGEND

Obwohl die leicht süßliche Variante aus Paprika, Möhren, Zwiebeln, Minze, Rapsöl und weißem Penja Pfeffer in Westafrika traditionell zu Reis gegessen wird, ist sie auch eine spannende Alternative zu gefüllten Nudeln wie Pelmeni.

Das gefällt mir: handgemacht, ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker.

Infos: 165 g um 7 Euro, von und über www.ndeyefoods.com



PIKANT

Zu Beginn überraschend süßlich dominiert die Erdnuss-Koriander-Sauce mit angenehmer Schärfe. Minze schenkt dezente Frische. Einfach toll zu asiatischen Gerichten wie Dumplings und Saté-Spießen.

Das gefällt mir: schön cremige Konsistenz.

Infos: 245 ml um 7 Euro, von und über www.wajos.de

KRÄFTIG

Die perfekte Basis für eigene Ramen-Kreationen. Denn die Brühe zeichnet sich durch ihre trübe, milchige Farbe und sämige Konsistenz aus und wird traditionell mit Nudeln, Gemüse und gekochtem Ei gegessen. Ein Muss für (Nudel-)Suppen-Fans!

Das gefällt mir: reichhaltige Knochenbrühe vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein und Freilandhühnern. Und 100 Prozent Bio.

Infos: 6 Flaschen à 525 ml um 36 Euro, von und über www.j-kinski.de



AROMATISCH

Pinienkerne und Mandeln verleihen dem Steinpilz-Pesto ein herrlich nussiges Aroma und eine tolle Konsistenz. Olivenöl aus dem Norden Italiens, Hartkäse, Petersilie, Lauchzwiebel und Zitronensaft runden geschmacklich ab.

Das gefällt mir: nicht nur zu Pasta ein Vergnügen, sondern auch die perfekte Wahl zu Risotto und als Beilage zu Prosciutto und Baguette.

Infos: 180 g um 10 Euro, von Grossauer Edelkonserven über www.aus-dem-hinterland.de



KLASSISCH

Herrlich fruchtig und leicht würziger Tomatensugo aus feinen Kirschtomaten. Perfekt abgeschmeckt mit Oregano, Knoblauch, Salz und Pfeffer.

Das gefällt mir: schön sämig und natürlich perfekt zu dünnen Nudeln oder knusprig warmem Brot. Weiteres Plus: aus kleiner Manufaktur, hergestellt nach Familientradition. **Infos:** 480 ml um 6 Euro, von Don Antonio über www.amorestore.de





kurz
nachgefragt
bei

Han West*

Dumplings: Teigtaschen mit Twist

DIE ASIATISCHE VARIANTE VON MAULTASCHE, TORTELLONI & CO.

IST DERZEIT IN ALLER MUNDE. WIR SPRACHEN MIT DEN EXPERTEN

VON HAN WEST ÜBER TEIG, FÜLLUNG UND SAUCE

Übung macht den Meister

Wer für das Falten nach Inspiration sucht –
bei YouTube gibt es einfache Anleitungen



Wie kamen Sie beide auf die Idee, ein Dumpling-Restaurant zu eröffnen?

Wir haben uns während des Studiums kennengelernt. Auf einer gemeinsamen Reise nach Indien haben wir die Spezialität „Momo“ entdeckt. Das sind die indischen Teigtaschen. Ruis Eltern haben ein chinesisches Restaurant in Bayern. Ihn hat die Idee von einem Dumpling-Restaurant in Deutschland nicht mehr losgelassen. Dann haben wir mit verschiedenen Füllungen experimentiert, anfangs noch in unserer WG-Küche.

Was genau sind Dumplings? Und wo kommen sie genau her?

Chinesische Dumplings „Jiaozi“ wurden zum ersten Mal in der Han Dynastie erwähnt. Daher auch unser Name. Wir wollten die chinesische Tradition nach Westen holen: Han West. Dumplings gibt es überall auf der Welt. Die Momos in Indien. Tortelloni in Italien und Maultaschen in Deutschland.

Was unterscheidet Dumplings von Maultaschen?

Erstens die Form und zweitens die asiatischen Gewürze. Wir finden, dass Dumplings aufgrund der Gewürze und Kräuter viel frischer schmecken.

Wie gelingt der perfekte Dumpling-Teig zu Hause?

400 g Mehl, 200 ml Wasser 15 Minuten kneten, 30 Minuten ruhen lassen. Dann ist er schön geschmeidig.



Was ist bei der Zubereitung zu beachten?

Die Faltechnik braucht zunächst etwas Übung. Unser Tipp: Einfach mal bei YouTube eingeben.

Welche herzhaften Füllungen empfehlen Sie?

Super ist Schweinefleisch und Schnittlauch. Wir bereiten sie nach Ruis Familienrezept zu. Auch klasse: Hühnchen mit Thaibasilikum oder Lamm und Kreuzkümmel. Das sind unsere Favoriten.

Gibt es auch Dumplings mit süßer Füllung?

Klar, wir haben auch schon ein paar Ideen, die wir aber noch nicht umgesetzt haben. Also bleiben die besten Variationen erst mal unser Geheimnis. Eine Idee für zu Hause, inspiriert von der Apfeltasche ist Apfel, Zimt und Zucker.

Was sind tolle vegetarische und vegane Alternativen?

Wir lieben eine Kombination aus Süßkartoffeln und Teriyaki. Oder Aubergine, verfeinert mit Szechuan-Pfeffer und Chili-Öl. Ebenfalls gut: ein Mix aus Tofu, Halloumi und Zitronengras. Experimentierfreudigen raten wir dazu, mal ihren eigenen Seitan herzustellen. Dabei sollte man die Gewürze direkt im Seitan verarbeiten. Zusammen mit Karotten und Kohl



Alles ganz frisch

Die Teigtaschen kommen aus der chinesischen Küche. Han West übersetzt sie mit neuem Dreh

ergibt die Füllung eine tolle Alternative zu den Schweinefleisch- und Schnittlauch-Dumplings. Eine persönliche Note kann man dann noch mit der Liebessauce geben.

Welche Saucen passen gut zu Dumplings?

Sojasauce, gemischt mit schwarzem Essig. Oder die chinesische Allroundersauce Hoisin. Wir produzieren sie selbst, so wie alle unsere Saucen. Mittlerweile kann man sie alle bei uns im Glas für zu Hause kaufen.

Werden Dumplings frittiert oder gedünstet?

Das kommt auf die Füllung und die Stimmung an. Wir haben beides mit exzellentem Geschmack erlebt. Falls wir eine Empfehlung geben müssten: Dumplings mit Fleischfüllungen lieber dünsten und bei vegetarischen Kreationen passt beides gut.

Was kann man noch Kreatives mit Dumplings machen?

Suppen, Eintöpfe, Bowls.

Interview: Neele Kehrer

*** VALENTIN SPIESS
& RUI GAO**
KÖCHE UND GRÜNDER VON
HAN WEST

Die beiden Dumpling-Fans lernten sich im Studium kennen. Mittlerweile haben sie zwei Restaurants in Berlin und bieten auch Catering an.
www.hanwest.de

BUNTE VIELFALT

von Udon bis Linsen-Pasta

Nudeln sind nicht gleich Nudeln. Je nach Mehlsorte und Rezeptur unterscheiden sie sich in Geschmack, Konsistenz, Aussehen und Nährstoffgehalt. Diese sechs besonderen Sorten sollten Sie unbedingt mal probieren!

UDON-NUDELN

In Japan wird die weiche, sehr dicke Nudel traditionell aus Weizenmehl, Salz und Meerwasser hergestellt. Dort ist sie besonders als Einlage für heiße Suppen beliebt (wie etwa in Shiitake-Dashi, ein Rezept dafür siehe **auf Seite 44** – und damit ein wichtiger Bestandteil von asiatischen Comfort Foods.

ERBSEN-FUSILLI

Ebenso wie die Linsen-Pasta braucht auch diese ballaststoffreiche Variante aus gemahlenen grünen Erbsen kraftvolle Gegenspieler. Ein Zusammenspiel mit fruchtigen und scharfen Aromen, wie es bei den Zucchini-„Nudeln“ **auf Seite 68** gegeben ist, eignet sich perfekt.



MAIS-PASTA

Die im Geschmack sehr milde Sorte wird meist aus einer Mischung von Mais- und Reismehl hergestellt. Daher ist sie in der Regel glutenfrei. **Auf Seite 24** bildet sie die Basis für ein mexikanisch angehauchtes Gericht mit Bacon, Maiskörnern und Chili.

ROTE-LINSEN-PASTA

Mit rund 25 g Eiweiß auf 100 g sind die knalligen Fusilli doppelt so proteinreich wie herkömmliche. Ihr intensives Linsenaroma entfaltet sich in kräftigen Kombinationen sehr gut – als Alternative zur Kichererbsen-Pasta im Nudelsalat **von Seite 64** oder zur Mais-Pasta **von Seite 24**.

KICHERERBSEN-NUDELN

Geschmacklich eher dezent glänzt die Pasta aus Kichererbsenmehl durch angenehmen Biss und hohen Ballaststoffanteil. **Auf Seite 64** sind sie in Begleitung von Granatapfel, Minze und Feigen.

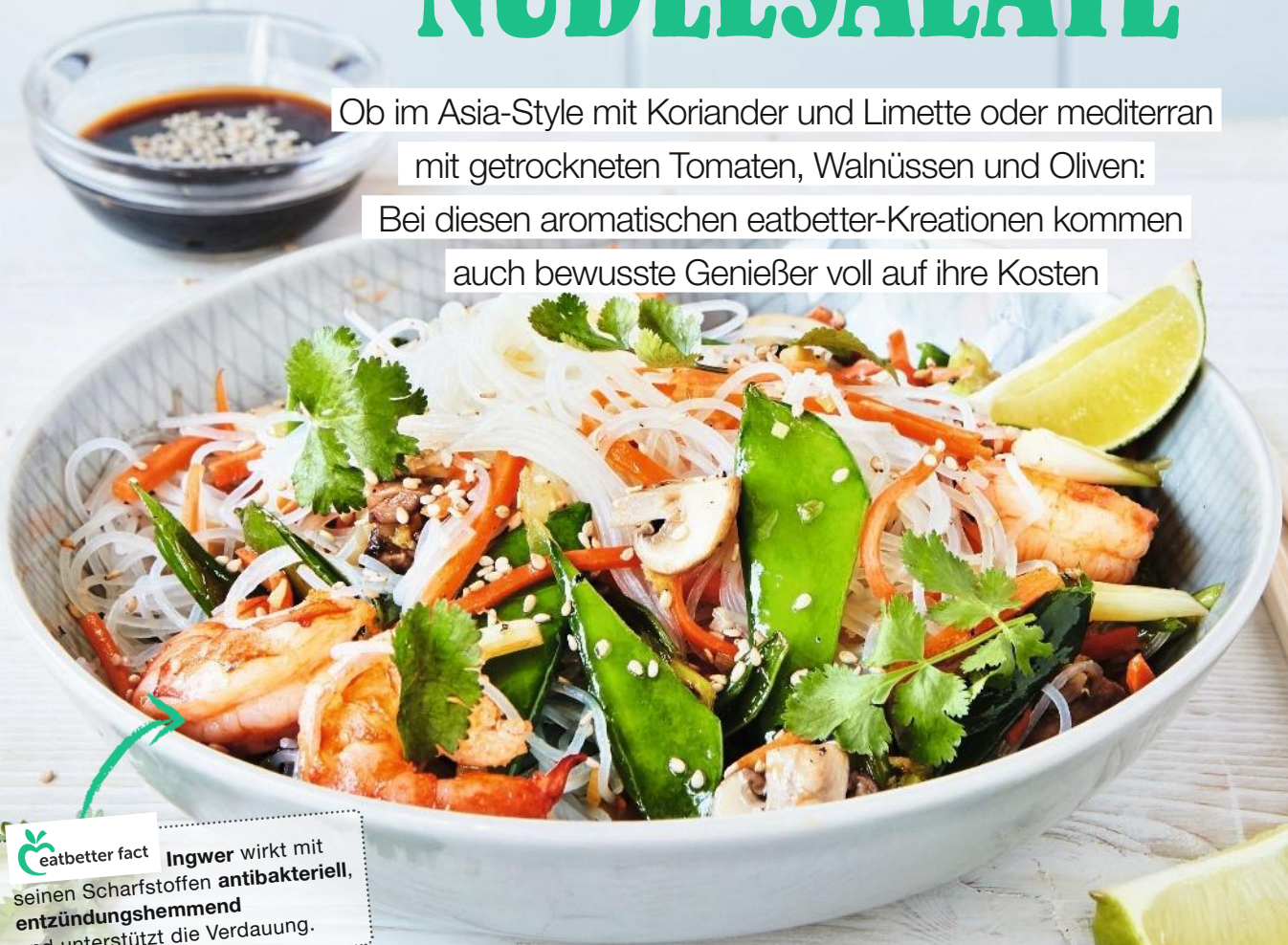
SÜSSKARTOFFEL-VERMICELLI

Die koreanischen Glasnudeln aus Süßkartoffelstärke kriegt man in Asia-Läden. Im Rezept „Sweet and Sour Noodles“ **auf Seite 26** sorgen sie mit Ketjap Manis, Koriander und Chinkiang-Essig für authentischen Geschmack.

Raffinierte NUDELSALATE

Ob im Asia-Style mit Koriander und Limette oder mediterran mit getrockneten Tomaten, Walnüssen und Oliven:

Bei diesen aromatischen eatbetter-Kreationen kommen auch bewusste Genießer voll auf ihre Kosten



Ingwer wirkt mit seinen Scharfstoffen **antibakteriell, entzündungshemmend** und unterstützt die Verdauung.

Warmer Glasnudelsalat mit Garnelen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Glasnudeln

1 Bund Lauchzwiebeln (ca. 150 g)

2 Möhren (ca. 200 g), 100 g Zuckerschoten, 250 g frische Champignons

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm groß)

2 Zwiebeln (ca. 100 g)

2 Knoblauchzehen

1 EL Sesamöl (ersatzweise Rapsöl)

250 g Garnelen (ohne Kopf und Schale, küchenfertig entdarmt)

2 EL Sojasauce light

2 EL Austernsauce, 1 Prise Zucker

1 Limette (Bio), 1 EL Sesamsamen

ca. ½ Bund Koriander zum Garnieren

1. Die Glasnudeln laut Packungsangabe einweichen bzw. kurz kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und evtl. mit einer sauberen Küchenschere etwas kleiner schneiden.

2. Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in etwa 2 cm lange Streifen schneiden. Möhren schälen, putzen und in schmale, ca. 4 cm lange Stifte schneiden. Zuckerschoten schräg halbieren. Champignons putzen, vierteln.

3. Den Ingwer schälen und fein würfeln oder reiben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch hacken.

4. Sesamöl in einem Wok oder einem großen Topf erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rundum anbraten, dann an den Wok-Rand schieben bzw. aus dem Topf herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im Bratfett bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

5. Lauchzwiebeln, Möhrenstifte und Zuckerschoten hinzufügen und 2–3 Minuten mitbraten. Pilze, Sojasauce und Austernsauce sowie Zucker untermengen. Wok / Topf vom Herd ziehen.

6. Die Garnelen zum Gemüse dazugeben. Die Glasnudeln unterheben, alles gut durchmischen. Limette waschen und halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden. Den Glasnudelsalat mit ca. 2 TL Limettensaft abschmecken und mit den Sesamsamen bestreuen. Die Korianderblätter abzupfen und evtl. hacken. Den Glasnudelsalat damit garnieren und zusammen mit den Limettenspalten servieren.

Pro Portion: 400 kcal/1680 kJ
66 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 5 g Fett

✓ fettarm

Dazu passt: Apfel-Ingwer-Saft.

Mediterraner Nudelsalat

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Vollkornnudeln (z. B. Penne, Farfalle oder Spirelli), Jodsalz mit Fluorid

100 g getrocknete Tomaten (in Olivenöl eingelegt; aus dem Glas)

50 g Walnusskerne

400 g Kirschtomaten (gerne gelbe und rote)

4 EL schwarze Oliven (entsteint, in Ringen)

½ Zitrone (Bio)

1 TL weißer Balsamico-Essig

gemahlener (bunter) Pfeffer

1 Bund Rucola

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen und abkühlen lassen.

2. Getrocknete Tomaten abgießen, dabei etwa 4 EL

vom Würzöl auffangen. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken. Tomaten waschen und halbieren. Zusammen mit den getrockneten Tomaten, Walnüssen, den in Ringe geschnittenen Oliven und den Nudeln in eine Schüssel geben.

3. Zitronenschale fein abreiben und den Saft aus der Zitronenhälfte auspressen. 3 EL Zitronensaft mit 1 TL Zitronenabrieb und Balsamico verrühren. Das Tomatenöl darunterschlagen. Dressing mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken. Über den Salat geben, durchmischen.

4. Rucola abbrausen, trocken schütteln und kurz vor dem Servieren unter den Nudelsalat heben.

Pro Portion: 630 kcal/2650 kJ

75 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 24 g Fett

✓ ballaststoffreich

✓ vegan

Dazu passt: würziger Tomatensaft.



eatbetter fact

Kirschtomaten enthalten viel **Provitamin A**, **Kalium** und **Magnesium**, sowie das Antioxidans **Lycopin**, das unsere Zellen vor freien Radikalen schützt.



ALLES

HANDARBEIT

Ravioli mit
verschiedenen
Füllungen zählen
zu den
Highlights der
Nudelbude

WILLKOMMEN IM PASTA-PARADIES

OB RAVIOLI, PACCHERI ODER ASIA-NUDELN: DIESE MANUFAKTUREN STELLEN
DIE KÖSTLICHEN NUDELSPEZIALITÄTEN SELBST HER, SEI ES FÜR IHRE RESTAURANTS
ODER MÄRKTE – FÜR INTERNATIONALEN PASTA-GENUSS VOR DER HAUSTÜR





MIERA NUDELBUDE, LÜBECK

Pasta auch als Dessert

Inmitten der Altstadt von Lübeck, in einer der schönsten und belebtesten Einkaufsstraßen, befindet sich die „Miera Nudelbude“. Sie ist das jüngste Objekt von Manfred Miera, der schon seit mehr als 30 Jahren einen Feinkostladen betreibt. In seinem Nudelparadies werden Spaghetti, Rigatoni, Maccheroni, Paccheri oder Ravioli von Hand produziert, direkt vor den Augen der Gäste. Zum Einsatz kommen nur Bio-Mehl und Bio-Hartweizengries aus Italien sowie Eier vom regionalen Bauernhof. Die Nudelspezialitäten können sich Hungrige entweder für zu Hause abholen oder am besten gleich frisch im kleinen, aber sehr gemütlichen Restaurant genießen. Auch alle Sugo und Pestos, bei denen vollständig auf Zusatzstoffe verzichtet wird, stammen aus der Manufaktur. Als Highlight gelten Nudelvariationen von Thunfisch-Sugo mit Kapern und Dill, Auberginen-Sugo mit Ziegenfrischkäse oder auch Tortellini mit Lamm-Rind-Füllung. Als Dessert sind die süßen Ravioli gefüllt mit Pistazienmarzipan ein Geheimtipp.

www.miera-restaurant.de

KLEIN ABER FEIN

Neben leckerer Pasta und Wein lädt das gemütliche Ambiente zum Verweilen ein



KRÄFTIGES AROMA

Spezialitäten aus Nordchina sind besonders empfehlenswert



DAS NUDEL DING, FRANKFURT

Nudelkost aus Nordchina

Yanli Ding-Stein und Cheng Zhao haben sich mit dem Restaurant im Frankfurter Westend komplett auf nordchinesische Küche fixiert. Im „Nudel Ding“ dreht sich alles um traditionelle und authentische Gerichte mit hausgemachter Teigware auf Weizenbasis. Die Inhaber schwören, dass ihre chinesischen Nudeln gänzlich anders schmecken als herkömmliche Pasta. Sie seien viel kräftiger und prägnanter im Geschmack. Probieren sollten Gäste daher unbedingt eine der Nudelsuppen, die es in verschiedenen Varianten gibt: etwa als Lammsuppe mit Taglioli, Morcheln und Goutsi-Beeren oder als Veggie-Version mit Shitake-Pilzen und Soja-Ei. Zudem gibt es noch weitere Spezialitäten wie kaltgedämpften Nudelsalat mit Gurken, Sojasprossen, Chen Chiang-Essig und Sesamsauce, gebratene Weizennudeln mit Rindfleisch, saisonalem Gemüse, Kreuzkümmel-Pulver, Wok-Sauce und Spitzpaprika sowie eine Auswahl an Glasnudeln.

www.dasnudelding.de

SPANNENDE VIELFALT

Yanli Ding-Stein sieht ihre authentische chinesische Küche wie eine Anleitung zum Glücklichen





PERFEKTE KOMBI

Zu den handgemachten Nudeln gibt es auf Wunsch auch den passenden Käse



PASTAFRAUEN, HAMBURG

Frische Pasta vom Markt

Juliane und Felix Greulich wollten schon immer etwas Eigenes machen. Auf Hamburger Wochenmärkten kam das Ehepaar mit den „Pastafrauen“ ins Gespräch, die ihre Produktion in Eidelstedt im Bezirk Eimsbüttel aufgeben wollten. Vor etwa drei Jahren stiegen die Greulichs schließlich ins kleine Nudelimperium ein. Zweimal die Woche produziert ein knapp zehnköpfiges Team nun frische Nudeln nach italienischem Vorbild: Linguine, Fettuccine, Pappardelle sowie gefüllte Sorten. Die Befüllungen mit Gemüse, Käse, Kräutern oder Pilzen wechseln saisonal. So gab es auch schon fruchtige Himbeerravioli. Das Team setzt auf hochwertigen Hartweizengrieß sowie Freilandeier aus dem Hamburger Umland und verzichtet auf jegliche Konservierung, Geschmacksverstärker oder ähnliche Zusätze. Zur Pasta gibt es selbstverständlich auch hausgemachte Saucen und Pesto.

www.pastafrauen.de

SELBST GEMACHT

Bei den Pastafrauen gibt es gleich noch die passende Sauce zur Pasta oder Pesto



ITALIAN DELIGHT, SAARBRÜCKEN

Pasta alla famiglia

Tina Bonaffini Caputo stammt aus einer italienischen Gastro-Familie und liebt Pasta seit ihrer Kindheit. In diesem Jahr erfüllte sie sich einen Traum, indem sie ihre eigene Pastamanufaktur mit Businesslunch-Angebot südöstlich des Stadtkerns von Saarbrücken eröffnete. Für ihre Nudelvarianten vereint sie traditionelle Familienrezepte mit allerlei Bio-Produkten. Zutaten wie Eier, Gemüse und Fleisch stammen von ausgewählten Höfen aus der Umgebung. Bei Hartweizengries, Ricotta und Parmesan legt die Chefin allerdings Wert auf italienische Originale. Täglich gibt es eine Auswahl an verschiedenen Pasta-Sorten wie Tagliatelle, Casarecce, Fusilli, Campanelle oder Conchiglie. Bei den Füllungen setzt die Macherin auf saisonale Zutaten. „Durch den hohen Anteil an Füllung sind unsere gefüllten Nudelsorten besonders cremig“, verspricht Bonaffini Caputo.

www.pastamanufaktur-sb.de



BUNT UND LECKER

Im ItalianDelight setzt die Chefin auf Kreativität und regionale Zutaten



ZHANG NUDELN, TRAUNSTEIN

Asia-Bistro vom Feinsten

Im oberbayerischen Chiemgau finden Asia-Fans den wohl interessantesten Imbiss seiner Art. Hier in der Innenstadt von Traunstein gibt es die leckersten chinesischen Nudelgerichte der Region. Das Besondere: Nach asiatischer Tradition produziert Weijia Zhang im „Zhang Nudeln“ die Nudeln auf höchstem Qualitätsstandard selbst. Gäste können die Nudeln mit verschiedenen Fleischsorten, aber auch mit Lachs, Garnelen oder mit Gemüse bestellen.

www.zhang-nudeln.com

DIE PASTAMANUFAKTUR, DRESDEN

Füllung auf Wunsch

Direkt in der Dresdner Neustadt finden Nudelfreunde die wohl beste Einkehrmöglichkeit für hausgemachte Pasta in Sachsen. In der „Pastamanufaktur“ produziert das Team seit 2007 jeden Tag frische Variationen wie Tagliatelle, Spaghetti oder Dinkel-Vollkorn-Pasta. Zu den beliebtesten Sorten des Hauses gehören allerdings die Ravioli, die mit Füllungen serviert werden, die eine kulinarische Kreativität versprechen. So kann der Gast besondere Variationen probieren wie Kartoffel-Möhren-Ingwer, Apfel-Maronen, Rote Bete und Meerrettich-Lachs oder auch eine Füllung nach ganz eigenem Geschmack bestellen.

www.diepastamanufaktur.de



EINKEHREN UND SCHLEMMEN

Modernes Ambiente trifft auf hausgemachte Ravioli



Kleine Wohltaten für **DIE SEELE**

Spaghetti-Eis, Schupfnudeln mit Mohn, Teig-Bonbons mit Nusscreme: Hier sehen wir Nudeln mal von einer neuen Seite und werden direkt in die Kindheit entführt, in der Mehlspeisen und Eis-Desserts einfach nur Geborgenheit heißen


Nutella-Caramelle

Feine Überraschung:
Wenn die adretten
Nudel-Bonbons im
Wasser garen,

**verflüssigt sich die
Nusscreme** und sorgt
bei jedem Bissen für
leuchtende Augen.
Raffiniert: Ein dezentes
Finish aus Meersalz
kitzelt den Gaumen.

REZEPT AUF SEITE **86**





Milchnudeln mit Aprikosen- kompott

Ebenso wie Reis
lässt sich auch Pasta
in Milch kochen.

Das Ergebnis ist ähnlich
**cremig, voluminös
und lecker** – eine echte
Leibspeise eben.

Großartig dazu: Stein-
obst und Zimtbuter.

REZEPT AUF SEITE 86

Schupfnudeln
mit Mohnbutter
und Zwetschgen
Dieses Gericht verheißt
pure Gemütlichkeit,
so sanft schmiegen sich
die von Hand geformten
Kartoffelnudeln an den
noch lauwarmen
Frucht-Gin-Röster.

REZEPT AUF SEITE 86



IN FRISCHER
Begleitung



Ingwer- Germknödel mit Zitronengras- Vanillesauce

Hefeteig, Ingwer,
karamellisiertes Ananas-
kompott, Zitronengras-
sauce und Sesambutter
verbinden sich hier
zur **exotischen**
Weiterentwicklung
der Dampfnudel.

REZEPT AUF SEITE 87

Spaghetti-Eis „Carbonara“

Verrückte Idee

zum Schmunzeln:

Den Eisbecher toppt
in Ahornsirup glasierter
Knusperspeck.

Cremiger Eierlikör und
geriebene Kuvertüre
imitieren Ei-Sauce und
Parmesan.

REZEPT AUF SEITE 87



SÜSSE VERFÜHRUNG: geliebte

Was ist was?

Dampfnudeln und Germknödel sehen auf den ersten Blick ziemlich gleich aus. Der wesentliche Unterschied liegt in der Zubereitung. Dampfnudeln werden im geschlossenen Topf in einem Mix aus Milch, Butter und Zucker gedämpft. Dadurch bildet sich an der Unterseite eine braune Kruste. Germknödel kann man in Salzwasser gar ziehen lassen oder wie im Rezept rechts in einem Tuch über heißem Wasser dämpfen. Falls Sie einen Dampfgarer besitzen, dann bereiten Sie die Hefeklöbe darin zu: Bei 100 Grad brauchen sie ca. 15 Minuten.

GETRÄNKE-
TIPP



Passende
Weine finden Sie
auf S. 50/51



Nutella-Caramelle

Bild auf Seite 82

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

plus Teig-Ruhezeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

Spritzbeutel mit Lochtülle, Sprühflasche, Nudelmaschine

240 g Mehl (Typo 00 oder Type 405

bzw. 550, siehe auch die Info auf

Seite 42) sowie Mehl zum Arbeiten

1 Ei (Größe S) und 5 Eigelb (100 g)

1 EL Olivenöl (z. B. von Mazola)

Salz, ca. 150 g Nuss-Nougat-Creme

(z. B. „Nutella“)

etwas Semolina (Hartweizengrieß)

für das Blech, 200 g Butter

Meersalzflocken, 1 Zimtstange

1. Für den Teig Mehl, Ei, Eigelb, Olivenöl sowie ½ TL Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Mit dem Knethaken zum glatten Teig verarbeiten. Teig auf der Arbeitsfläche mit den Händen noch mal durchkneten. Fest in Frischhaltefolie einwickeln, mind. 2 Stunden ruhen lassen.

2. Nutella in Spritzbeutel füllen. Sprühflasche mit kaltem Wasser bereitstellen. Blech mit Semolina bestreuen. Teig halbieren (für kleinere Nudelmaschinen vierteln), leicht bemehlen. Mithilfe der Nudelmaschine (vorletzte Stufe ist ideal) zu dünnen, langen Teigbahnen ausrollen.

3. Teig in ca. 5 x 8 cm große Rechtecke schneiden. Jeweils einen knapp 2 cm langen Streifen Nutella aufspritzen. Die Teig-ränder mit Wasser besprühen. Teig über die Füllung klappen, einwickeln. Teig links und rechts neben der Füllung mit Daumen und Zeigefinger festdrücken, um ihn zu verschließen. Caramelle aufs Blech legen.

4. Reichlich Salzwasser aufkochen. Butter bräunen. Caramelle im sanft köchelnden Wasser in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Caramelle mit Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Teller verteilen. Mit brauner Butter beträufeln, mit Meersalz bestreuen. Etwas Zimt darüberreiben.



Milchnudeln mit Aprikosenkompott

Bild auf Seite 83

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS KOMPOTT

150 g getrocknete Aprikosen

400 ml Apfelsaft

1 EL Speisestärke

Saft von ½ Zitrone

1 Prise Salz

FÜR DIE MILCHNUDELN

1 l Milch, 2 EL Zucker

Mark von 1 Vanilleschote, Salz

250 g Nudeln (z. B. Fusilli Bucati

Corti; siehe dazu auch Info unten)

1 EL Speisestärke

2 EL Butter

1 TL gemahlener Zimt

1. Für das Kompott die Aprikosen klein schneiden. Saft in einem Topf aufkochen. Aprikosen zugeben und in ca. 5 Minuten weich kochen. Stärke mit etwas Wasser anrühren, in den Apfelsaft-Mix rühren und diesen noch mal aufkochen, bis er andickt. Kompott mit Zitronensaft und Salz verfeinern, zugedeckt warm halten.

2. Für die Milchnudeln Milch mit Zucker, Vanillemark und 1 Prise Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Nudeln dazufügen und bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren in 12–15 Minuten in der Milch weich garen. Stärke mit etwas Wasser anrühren, dazurühren, aufkochen und die Milchnudeln somit leicht binden.

3. Butter in einem Topf zerlassen. Zimt zugeben und darin unter Rühren andünsten. Milchnudeln auf Tellern anrichten und das Kompott darauf verteilen. Alles mit Zimtbutter beträufeln und servieren.

Info: Fusilli Bucati Corti sind eine spezielle Sorte von Spiralnudeln. Lange, dünne Pasta wird spiralförmig gewickelt. Zudem ist diese innen hohl und kann dadurch besonders viel Sauce aufnehmen. Einfach perfekt für unsere Milchnudeln!



Schupfnudeln mit Mohnbutter und Zwetschgen

Bild auf Seite 84

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln (mehligkochend)

Salz, 300 g Zwetschgen

2 Wacholderbeeren, 75 g Zucker

1 kleine Zimtstange, 2 EL Gin

5 EL Butter, 100 g Mehl sowie Mehl

zum Arbeiten, 50 g Weizengrieß

1 Eigelb (Größe M)

100 g gemahlener Mohn

Puderzucker zum Bestäuben

1. Kartoffeln in kochendem Salzwasser in ca. 25 Minuten weich garen.

2. Inzwischen die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Die Wacholderbeeren andrücken. Zwetschgen mit Wacholder, Zucker, Zimtstange und Gin in einem Topf mischen, bei milder Hitze aufkochen. Alles ca. 25 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze einkochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Zwetschgen zugedeckt warm halten, Zimt entfernen.

3. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen. Mit einer Gabel zerdrücken und ausdampfen lassen. 2 EL Butter zerlassen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Grieß, 1 Prise Salz, zerlassener Butter und Eigelb zu einem glatten Teig verarbeiten.

4. Teig halbieren, auf bemehlter Fläche zu 2 daumendicken Rollen formen. Rollen in 3 cm lange Stücke schneiden, diese mit der Handfläche zu Schupfnudeln rollen.

5. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Nudeln darin köcheln, bis sie an die Oberfläche schwimmen (dauert ca. 5 Minuten). In großer Pfanne übrige 3 EL Butter mit 1 Prise Salz zerlassen. Mohn darin unter Rühren leicht anrösten.

6. Nudeln mit Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen, in der Mohnbutter schwenken. Mohnnudeln mit Zwetschgen anrichten, mit Puderzucker bestäuben.

Dessert-Klassiker, neu interpretiert



Ingwer-Germknödel mit Zitronengras-Vanillesauce

Bild auf Seite 85 links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 6 Stück bzw. Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

einen großen, breiten Topf, evtl. mit gewölbtem Deckel

FÜR DIE GERMKNÖDEL

190 g Mehl sowie etwas Mehl zum Arbeiten

60 ml lauwarme Milch

1 EL Zucker, 10 g Hefe

ca. 100 g frischer Ingwer

50 g weiche Butter

1 Ei (Größe M), Salz

FÜR DIE SAUCE

2 Stangen Zitronengras

250 ml Milch, 250 g Schlagsahne

Mark von 1 Vanilleschote

80 g Zucker, Salz

6 Eigelb (Eier: Größe M)

FÜR DAS KOMPOTT

ca. 500 g Ananas

1 EL Zucker, 150 ml Apfelsaft

100 ml Weißwein, Salz

evtl. 1–2 EL Speisestärke

AUSSERDEM

ca. 20 g Sesamsamen (geschält)

40 g Butter, Salz

1. Für die Germknödel Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte vom Mehl eine Mulde drücken. Die lauwarme Milch mit Zucker verrühren, Hefe hineinbröseln und darin auflösen. Hefemilch in die Mulde des Mehls gießen und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Butter, Ei und 1 Prise Salz zum Vorteig geben. Alles mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. In der Zwischenzeit für die Sauce Zitronengras von den holzigen Enden und den äußeren Blättern befreien.

4. Stangen längs halbieren und in feine Streifen schneiden. In einem Topf Milch, Sahne, Zitronengras, Vanillemark, Zucker und 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung ca. 20 Minuten ziehen lassen.

5. Anschließend durch ein feines Sieb gießen und im Topf erneut erhitzen. Etwa ein Drittel von der Milchmischung abnehmen, in eine Schüssel geben, mit den Eigelben verquirlen. Die Eigelbmasse unter Rühren zur Milchmischung in den Topf gießen. Sauce bei schwacher Hitze verrühren, bis sie dickcremig ist (Sauce darf nicht kochen). Die Sauce durch ein feines Sieb gießen und beiseitestellen.

6. Für das Kompott die Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen. Ananas in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Ananas zugeben und im Karamell unter Rühren leicht schmoren. Apfelsaft, Wein und 1 Prise Salz zugeben. Kompott unter Rühren köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nach Belieben Stärke mit etwas Wasser anrühren und ins Kompott rühren. Alles noch mal aufkochen lassen und das Kompott somit andicken.

7. Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 6 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zum Knödel formen und rundum mit etwas Mehl bestäuben. Die Knödel auf eine bemehlte Arbeitsfläche oder ein Brett legen. Mit einem sauberen Küchentuch bedeckt noch mal 15–20 Minuten gehen lassen.

8. Einen breiten Topf zu etwa einem Drittel mit Wasser füllen. Ein sauberes Küchentuch über den Topf legen und mit Küchengarn um den Topfrand spannen. Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Knödel mit ca. 2 cm Abstand zueinander auf das Tuch legen. Gewölbten Topfdeckel (alternativ eine umgedrehte Pfanne) aufsetzen. Knödel bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen bzw. überm Wasserdampf dämpfen.

9. Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Butter und 1 Prise Salz zugeben, Butter schmelzen lassen. Die Vanillesauce und das Kompott evtl. noch mal leicht erwärmen. Die Knödel behutsam mit einem Pfannenwender vom Tuch heben. Mit Vanillesauce und Kompott auf Tellern anrichten. Die Germknödel mit Sesambutter beträufeln und servieren.



Spaghetti-Eis „Carbonara“

Bild auf Seite 85 rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 l Vanilleeis (ein Rezept für selbst gemachtes Eis siehe unten)

6 Scheiben Bacon

2 EL Ahornsirup

4 Oreo-Kekse (alternativ andere dunkle Schokoladenkekse)

50 g weiße Kuvertüre

8 cl Eierlikör

1. Vier Dessertschalen mindestens für 1 Stunde ins Gefrierfach stellen.

2. Anschließend das Vanilleeis aus dem Froster nehmen, ca. 10 Minuten antauen lassen. Eis in 4 Portionen durch eine Kartoffelpresse in die Schälchen drücken, sodass Spaghetti-Eis entsteht. Die Schalen zügig zurück ins Gefrierfach stellen.

3. Bacon in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten, dabei mehrmals wenden. Sobald der Bacon knusprig ist, Ahornsirup zugeben, Bacon darin glasieren. Bacon auf einem Bogen Backpapier abkühlen lassen.

4. Oreo-Kekse auseinanderdrehen und die Creme mit einem Messer abkratzen. Die Kekse fein zerbröseln. Kuvertüre fein reiben. Bacon in Stücke brechen.

5. Jedes Spaghetti-Eis mit 2 cl Eierlikör beträufeln, mit Knusper-Bacon garnieren. Alles mit Keksbröseln und Kuvertüre bestreuen und das Eis sofort servieren.

Vanilleeis easy selber machen:

6 Eigelbe, 130 g Zucker und 1 Prise Salz hellcremig aufschlagen. 300 ml Milch, 300 g Schlagsahne, Mark von 2 Vanilleschoten erhitzen. Milchmischung unter Rühren langsam zum Eigelb-Mix gießen. Die Masse unter ständigem Rühren über einem heißen Wasserbad auf ca. 75 Grad erhitzen. Abkühlen lassen, dann in einer Eismaschine in ca. 45 Minuten gefrieren lassen. Damit das Spaghetti-Eis gelingt, das Eis im Froster durchfrieren lassen.

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



KALTER KAFFEE – ABER GERNE!

AN HEISSEN TAGEN IST
EISKAFFEE DIE PERFEKTE
ERFRISCHUNG – ODER
ERSETZT JETZT SOGAR EIN
KLEINES DESSERT

Kalter Kaffee macht schön – ein Spruch aus der Barockzeit, als Kaffee Luxus am Hofe war und der heiße Dampf aus den Tassen die hemmungslos aufgetragene Schminke der Adligen zerlaufen ließ. Heute muss es besser heißen: Kalter Kaffee macht frisch und steht auch immer öfter griffbereit in den Kühlregalen der Supermärkte.

Im sonnigen Griechenland hat der „Café frappé“ sogar den Status eines Nationalgetränks. Er wurde 1957 auf der internationalen Messe in Thessaloniki erfunden. Ein Aussteller von Nestlé-Produkten konnte kein heißes Wasser für seinen Nescafé aufreiben und mixte ihn mit kaltem Wasser im Shaker. Klassisch wird der Frappé heute mit Eiswürfeln in ein hohes Glas gefüllt. In Griechenland gibt es dafür auch elektrische Frappé-Shaker. Wer mag, gibt noch etwas Milch drauf.

Die Italiener bereiten ihren „Café Shakerato“ auf Basis von Espresso zu; die kaffeebegeisterten Vietnamesen geben für ihren „Ca Phe Sua“ starken Filterkaffee auf Eis, sehr gerne mit gesüßter Kondensmilch. Die Kaffeemoden ändern sich, doch der klassische Eiskaffee ist immer geblieben. Für den wird – in Deutschland und Österreich – kalter Filterkaffee mit einer Kugel Vanilleeis in der Tasse serviert. Doch das ist kein Gesetz, es darf auch ein



Sahnehäubchen obendrauf sein und er schmeckt auch mit Haselnuss- oder Schokoladeneis. Ein Espresso mit einer Kugel Vanilleeis wird in Italien „Affogato“ („Ertrunkener“) genannt und ist gerade im Sommer ein beliebtes kleines Dessert.

Kalt gebraut

Echte Kaffee-Freaks verwenden gerade für kalte Varianten „Cold Brew“-Kaffee. Für einen solchen wird mild gerösteter Kaffee grob gemahlen, mit kaltem Wasser angesetzt und nach etwa zwölf Stunden abgeseiht. Schmeckt gerade pur herb und erfrischend.

KALT UND SCHNELL

Nescafé Frappé: Der beliebte Klassiker zum Selbershaken. Würzig und süß. 275 g Pulver um 3 Euro im Supermarkt. Entkoffeinierte Variante ohne Zucker aus griechischer Produktion 200 g um 9 Euro etwa unter www.cretanoil.de **Starbucks Cappuccino:** Diese süße Sünde schmeckt satt nach Kaffee, Schoko und Vanille. Auch mit Karamell und Haselnuss erhältlich. 220 ml um 1,80 Euro im Supermarkt-Kühlregal. **Emmi Caffè Latte Double Zero:** mild und erfrischend, laktosefrei und ohne Zuckerzusatz. 230 ml um 1,70 Euro im Supermarkt-Kühlregal.



Superfood

heißt bei uns

& Kräuterbeet Gartengemüse



Wohnen & Garten

Willkommen im schönsten Zuhause

Neue Ausgabe

21.7.

DER WEIN, DER AUS DER MITTE KOMMT

VERDICCHIO, DER KLASSIKER AUS DEM ZENTRUM ITALIENS, MACHT WIEDER AUF SICH AUFMERKSAM. ER GEHÖRT ZU DEN BESTEN WEISSWEINEN VOM STIEFEL UND PASST TOP ZU SOMMERLICH-MEDITERRANER KÜCHE. EIN BESUCH

Der Verdicchio war wohl schon den Etruskern bekannt, die Mittelitalien vor den Römern beherrschten. Gegen Ende des Römischen Reiches hat er dann so richtig Wirkung gezeigt: Der Gotenkönig Alarich soll seine Truppen vor der Plünderung Roms im Jahr 410 mit dem animierenden Weißwein bei Laune gehalten haben. In friedlicheren Zeiten waren es Touristen, bei denen der Wein aus der grünen Amphorenflasche sehr beliebt war, die in den 1960-Jahren zu einem Markenzeichen wurde. Massenproduktion führte zu einer Flaute, aber mit einer neuen Generation von Winzern und Weinen finden wir, die Nachfahren der Goten und Germanen aktuell wieder Gefallen an diesem Wein mit Geschichte.

Jossi Loibl, Experte für Weine & Co.

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





Stefano Antonucci, der „Rockstar unter den Verdicchio-Winzern“ ist ein Schrittmacher der Erneuerung



Paolo Togni, Inhaber von CasalFarneto mit Kellermeister Danilo Solustri (re.)



Giovanni Marotti Campi ist überzeugt von der Alterungsfähigkeit seiner Weine

Schließlich hat er über die Jahrhunderte bewiesen, dass er zu den besten weißen Gewächsen Italiens gehört.

Große weiße Familie

Die Rebsorte ist aufs Engste verwandt mit anderen Mitgliedern der Trebbiano-Familie, wie etwa der Turbiana (Lugana) und dem Trebbiano di Soave. Wer heute Verdicchio – „Werdikjo“ – sagt, meint in der Regel die geschützten Herkunftsgebiete Verdicchio dei Castelli di Jesi und Matelica in den Marken. Kleine Bestände gibt es noch in den Abruzzen und Umbrien. Die Weinbauzone Matelica liegt im Landesinneren am Fuß des Apennins, wo die Nächte kühl sind; das weit größere Gebiet Castelli dei Jesi liegt im Hinterland von Ancona und profitiert von der frischen Brise vom Meer. Beide Mikroklimata sorgen für die Ausbildung intensiver Aromen und Frische. „Die Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht sind ideal für die Entwicklung des richtigen Säuregehalts in den Trauben“, erklärt Paolo Togni, Inhaber der Kellerei CasalFarneto. Ein Grund, warum aus Verdicchio auch mit die ersten erfolgreichen Schaumweine Italiens produziert wurden – lebhaft mit einem feinen Aroma.

Zu modernen Klassikern des Verdicchio sind die Weine von Stefano Antonucci geworden, allen voran das Flaggschiff „Le Vaglie“. „Der Wein wurde geboren, um mit Traditionen zu brechen und doch hat er eine starke Verbindung zu den Marken“, erklärt der Winzer, der Anfang der 1990-Jahre seinen Job als Bankmanager an den Nagel hing und heute als der Innovationsmotor der Region gilt und auch mal als „Rockstar unter den Verdicchio-Winzern“ gefeiert wird.

Der Wein kann reifen

Eine weitere Eigenschaft, die den Verdicchio aus den italienischen Weißweinen herausragen lässt, ist seine Alterungsfähigkeit; daher auch die – bei Weißweinen seltene – Bezeichnung „Riserva“, was eine Mindestreife von 18 Monaten vorschreibt, sechs davon in der Flasche. Giovanni Marotti Campi empfiehlt, gehaltvolle Top-Qualitäten für ein paar Jahre im Keller zu vergessen. „Verdicchio kann, wenn er reifen soll, ein wenig launisch sein“, erklärt er und fügt sogleich hinzu: „Aber nach ein paar Jahren ist er ein hervorragender Speisenbegleiter, er unterstützt den Geschmack auch von anspruchsvollsten Gerichten – vor allem von feinem Fisch.“



MEINE EMPFEHLUNGEN:

Primo Verdicchio dei Castelli di Jesi Spumante brut, CasalFarneto

Feines Aroma von Äpfeln und Mandeln, animierender Aperitif und Begleiter zu kalten Snacks und Fingerfood. Um 8 Euro, etwa bei www.metauro.de

2020 Le Vaglie Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico, Santa Barbara

Frucht, Würze, Fülle und Lebendigkeit in schöner Harmonie. Ein moderner Klassiker der Region. Begleitet Antipasti, Pasta und Fisch in allen Varianten – auch mit Asia-Touch. Um 10 Euro, etwa bei www.lieblings-weine.de

2018 Salmariano Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico Riserva, Marotti Campi

Kraftvoller Wein, der zum Teil im kleinen Holzfass (Barrique) ausgebaut wird. Kräuterwürzig, dicht und dabei frisch am Gaumen. Passt zu herzhafter Pasta, gegrilltem Fisch und hellem Fleisch. Um 12 Euro, etwa bei www.callmewine.de

Es gibt immer einen Grund ...

... für Pasta mit Trüffel



Trüffel-Fan
und bewusster
Genießer mit
dem klaren
Credo: Klasse
statt Masse



„Seit über 40 Jahren bin ich ein wahrer Trüffel-Liebhaber. Kennen- und schätzengelernet habe ich diese Spezialität 1974 in einem ausgezeichneten Restaurant, als sie mir hauchdünn aufgeschnitten in einer Gänseleberterrine serviert wurde. Das war Liebe auf den ersten Biss! In den Folgejahren habe ich mich dann intensiv mit diesem wunderbaren Naturprodukt auseinandersetzen dürfen, denn so eine Trüffel muss man langsam erschmecken und intensiv erleben, um schließlich das Gute vom Besseren und auch vom Außergewöhnlichen zu unterscheiden. Trüffel ist nämlich nicht gleich Trüffel: Ähnlich wie beim Wein gibt es hier bessere und schlechtere Jahrgänge. Reift sie zum Beispiel während einer regenarmen Saison, so wird sie zwar nicht sonderlich groß, dafür aber umso aromatischer. Auch weiße Trüffel ist mit ihrem duftigen, fast knoblauchartigen Aroma etwas völlig anderes als die schwarze, erdige und deutlich tiefgründigere Sorte. Warum Trüffel aber zum teuersten Speisepilz der Welt mutiert ist? Das mag vor allem an der Seltenheit liegen, denn alles, was rar ist und eine gewisse Wertschätzung hat, wird begehrt. Gäbe es Trüffel wie Champignons, wären die Trüffel auch nicht mehr wert als diese. Doch ganz gleich ob Champignon, Trüffel oder gar Bärlauch: All diese Geschenke der Natur verdienen meiner Meinung nach die gleiche Aufmerksamkeit in der Küche und jedes hat seinen ganz eigenen

Charme. So ist ein schönes Bärlauchpesto im Frühling für mich ebenso reizvoll wie eine cremige Trüffelpasta im Winter. Beide stehen für sich – auch wenn der monetäre Wert das nicht unbedingt widerspiegelt. Wer übrigens glaubt, er könne anstelle des teuren, frischen Pilzes einfach zum aromatisierten Trüffelöl greifen, den muss ich an dieser Stelle leider enttäuschen. Denn hier geht es um mehr als den Geschmack. Es geht auch um die Haptik; das Gefühl, wenn der zarte Pilz auf der Zunge zergeht. Aber vor allem geht es um den ganz bewussten Genuss und die Wertschätzung. Deshalb mein Rat: Statt permanent sämtliche Gerichte mit ebenso nicht ganz günstigem Trüffelöl anzureichern, gönnen Sie sich lieber eine richtige Trüffelpasta, gerne mit 30 oder 40 Gramm frischer Trüffel pro Portion – auch wenn ein solcher Luxus dann vielleicht nur einmal im Jahr drin ist. Glauben Sie mir, es lohnt sich! Von dieser Erinnerung werden Sie noch monatelang zehren. Denn das Außergewöhnliche, das bleibt.

HARALD WOHLFAHRT

Einst zu den zehn besten Köchen der Welt zählend und ganze 25 Mal mit 3 Michelin-Sternen ausgezeichnet, geht der Spitzenkoch heute neuen kulinarischen Herausforderungen nach. Mehr unter: www.harald-wohlfahrt.com

100% Recycling-Papier
MIT ma vie WELTVERBESSERN

FÜR FRAUEN VON HEUTE, DIE AN MORGEN DENKEN

INSPIRATIONEN
FÜR JEDEN TAG

AB 9.7. IM
HANDEL



DIY-
FÄCHER

+ ma vie
SOMMER-
KALENDER



Mein Leben, meine **ma vie**

NACHHALTIG. ACHTSAM. INSPIRIERT.

MAVIE-MAG.DE

Schnupper-Angebot bestellen

Jetzt 2 Ausgaben **ma vie** für nur 7,80 € (inkl. MwSt.) testen:

Online unter www.mavie-abo.de oder per Telefon: +49 (0) 1806/93940063*
unter der Aktions-Nr. 643429M

(*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz. Aus den Mobilfunknetzen max. 60 ct/Anruf, Ausland abweichend)

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die M.I.G. Medien Innovation GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Beilehrung können Sie unter www.women-abo.de/agb abrufen. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.



ENTWEDER, ODER...

/ Das beliebte Wort-Spiel: kurze Fragen – spontane Antworten:

Pasta oder Risotto? Pasta.

Bier oder Wein? Wein.

Venedig im Sommer oder Winter?
Im Winter.

Spaghetti oder Ravioli? Ravioli.

Olivenöl oder Trend Cannabis-Öl?
Olivenöl.

Musik – laut oder leise? Laut.

Print-Magazin oder E-Paper?
Print-Magazin.

Pasta – mit Löffel oder Gabel essen? Gabel.

Sauce: rot oder weiß? Beide.

Langes Mittag- oder Abendessen?
Mittagessen.

**Espresso oder „Long Black“
(australische Kaffeespezialität)?**
Espresso.

NINO ZOCCALI
www.pendolino.com.au



„Italienische Küche
ist wie ein Zauber“

WENIGER IST MANCHMAL MEHR UND DAS MACHT DIE GERICHTE VON NINO ZOCCALI SO BESONDERS, DIE SEINE GÄSTE IN SEINEN ZWEI RESTAURANTS IN SYDNEY SO SCHÄTZEN. ZUM GLÜCK FÜR ALLE FANS HAT ER EIN NEUES KOCHBUCH GESCHRIEBEN

F

ahr nach Venedig! In Florenz musst du für Kunst überall anstehen – Venedig IST Kunst – drinnen wie draußen“, antwortete dem damals 21-jährigen Nino Zoccali seine Cousine auf die Frage, wohin er als Nächstes reisen sollte. Und so kam es, dass der passionierte Koch, Wein- und Olivenölexperte sich in die Lagunenstadt verliebte. Seine Eltern, eine Australierin und ein italienischer Einwanderer der ersten Generation, betrieben eine Farm im Westen des Kontinents und Nino Zoccali kam schon früh mit der italienischen Küche, besten Produkten und feinsten Geschmackserlebnissen in Berührung. Heute besitzen er und seine Frau Krissoula zwei der beliebtesten Restaurants von Sydney, das „Pendolino“ und das „La Rosa The Strand“ – und begeistern ihre Gäste mit authentischer italienischer Cuisine und fantastischen Rezepten aus der Serenissima...

Was fasziniert Sie so sehr an Venedig?

Die Stadt ist eine der einzigartigsten Orte. Seit meinem ersten Besuch als italo-australischer Junge aus Bunbury, hat sich viel verändert: Ich habe mir eine Karriere als italienischer Koch und Gastronom aufgebaut und ein großes Interesse für Kunst, Musik und Geschichte entwickelt, welche nirgendwo auf der Welt schöner dargestellt und gelebt werden als in Venedig.

Welches Pastagericht lieben Ihre Gäste?

Ehrlich gesagt sind alle unsere Nudelgerichte sehr beliebt (lacht). Wenn ich mich für eines entscheiden müsste, wäre es unsere Ravioli di Magro, selbst gemachte Spinat-Graukäse-Ravioli mit Nussbutter und Salbei.

Klingt köstlich! Und an welches Pasta-Essen erinnern Sie sich gerne?

Es gab viele unvergessliche Pastagerichte, aber ein ganz ungewöhnliches war ein Tintenfisch-Nudelgericht in einem kleinen Restaurant im Küstendorf Bagnara Calabra in der Nähe der Heimatstadt meines Vaters in Kalabrien. Kalabrien ist nicht für Tintenfischgerichte bekannt, aber das Essen in Italien kann sehr regional sein und dieses Gericht war ein ganz besonderes lokales aus diesem kleinen Fischerdorf. Es unterscheidet sich ein wenig von den meisten anderen Tintenfischgerichten, da es mit mehr Tomaten als üblich und mit getrocknetem Chili zubereitet wird – sehr kalabrisch. Ich war dort mit meiner Frau Krissoula, meinem Sohn Luca und meiner Cousine, die in Kalabrien lebt Liliana Di Certo, die mich damals auch nach Venedig schickte.

Ihre drei Geheimtipps, damit Pasta gelingt sind...

1. Verwenden Sie zum Kochen der Nudeln immer reichlich gut gesalzenes, kochendes Wasser. Sie können nie zu viel, meist eher zu wenig haben.
2. Die Nudeln müssen al dente gekocht werden, wenn es sich um trockene Nudeln aus Grieß handelt, können aber zu einer viel weicheren Konsistenz gekocht werden, wenn es sich um frische Nudeln oder welche mit Ei handelt.
3. Bei Pasta geht es um zwei Dinge: die Pasta und das Gewürz. Die Pasta muss richtig gekocht sein, aber die Würze muss auch sehr gut und intensiv sein, damit es ein außergewöhnliches Pasta-Gericht wird.

Etwas, das Ihnen Ihre Eltern mitgaben...

Als ich aufwuchs, sagte meine Mutter oft: „Das Besondere an der italienischen Küche ist, dass sie aus sehr wenig erstaunliche Dinge zaubert.“ Ich habe mein Leben lang miterlebt, wie Generationen italienischer Auswanderer ihr geliebtes Land verlassen haben, um sich und ihren Familien ein besseres Leben zu ermöglichen. Sie haben ein Leben in bitterer Armut hinter sich gelassen, aber die kulinarische Magie, die „Alchemie des Geschmacks“, mitgenommen.

Interview: Chantal Götte

HEIMATLIEBE

Jedes Jahr reist der Profi-Koch in die „La Serenissima“, besucht Freunde, Familie und seine Lieblingsrestaurants



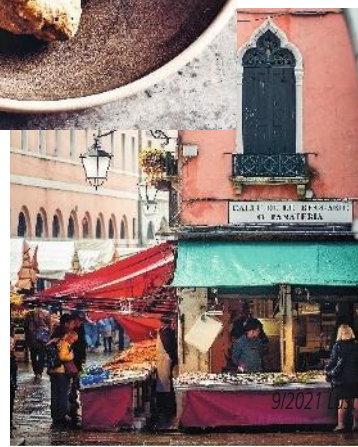
BITTE MEHR DAVON

Selbst gemachte schwarze Spaghetti mit Vongole und Castraure-Artischocken



LIEBLING DER VENEZIANER

Trüffelsaison: da ist der Klassiker des Piemont auch in der venezianischen Küche ein Muss



Kürbis-Ricotta-Gnocchi mit schwarzem Trüffel, gebräunter Butter und Parmigiano Reggiano

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

350 g Kürbis

250 g Ricotta

2 Eier (Größe M)

25 g fein geriebener Pecorino (Schafskäse)

2 TL Meersalz

110 g Mehl, 4 EL Butter

10 g Salbeiblätter

4 EL Parmigiano Reggiano

1 Stück Trüffel (mind. 20 g)

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kürbis halbieren, mit großem Löffel entkernen. Auf ein Backblech legen und 35–40 Minuten backen, bis das Kürbisfleisch weich gegart ist.

2. Das Kürbisfleisch mit einem Löffel ausschaben, um 250 g herauszuholen. Mit Geschirrtüchern so gut wie möglich trocken tupfen. Ricotta und Kürbis abtropfen lassen, ebenfalls so gut wie möglich trocken tupfen.

3. Kürbis, Ricotta, Eier, Pecorino und Meersalz in eine große Schüssel geben und mit den Händen zu einem sehr dicken Teig mischen. Das Mehl zufügen und vorsichtig unterheben, damit der Teig geschmeidig bleibt. Wenn die Mischung feucht ist, braucht der Teig noch mehr Mehl. Aber bitte mit Bedacht vorgehen! Bei zu viel Mehl können die Gnocchi zäher werden.

4. Teig in 4 gleich große Teile trennen und zu Teigrollen formen. Mit einem Messer in 2,5 cm dicke Stücke schneiden. Jedes Teigstück sanft auf den Rücken einer Gabel oder in ein Rillbrett drücken, damit die Gnocchi das typische Rillenprofil erhalten (so haftet mehr Sauce an).

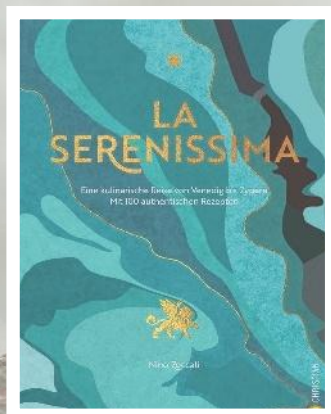
5. Einen großen Topf Wasser zum Sieden bringen und die Gnocchi hineingeben. Wenn sie gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche. Mit einem Sieblöffel herausheben und vorsichtig abtropfen lassen.

6. In der Zwischenzeit die Salbeiblätter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Butter anbraten, bis die Butter nussbraun und der Salbei knusprig ist.

7. Die Gnocchi auf den Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und die in Butter gebratenen Salbeiblätter obenauf garnieren. Den schwarzen Trüffel über jeden einzelnen Teller hobeln und servieren.

DAS NEUE KOCHBUCH

von Nino Zuccali (Christian Verlag, um 35 Euro)



1 JAHR LUST AUF GENUSS und ein Dankeschön Ihrer Wahl



SCHNEIDEBRETT MIT AUFFANGSSCHALEN

Das robuste Schneidebrett aus Bambus verfügt über zwei Auffangschalen, durch welche Abfall und kleingeschnittenes Gemüse gekonnt getrennt werden können.

Material: Bambus, Schalen aus Kunststoff

Maße: 41 x 26,5 x 8 cm

Zuzahlung: nur 1 €*

Prämien-Nr.: AG01

1 AUSGABE GRATIS

Lesen Sie 1 Ausgabe
Lust auf Genuss kostenlos.

Prämien-Nr.: KG01



IHRE VORTEILE:

Attraktives Dankeschön • Kostenfreie Lieferung direkt nach Hause • Keine Ausgabe mehr verpassen

So einfach können
Sie bestellen:



Per Internet
burda-foodshop.de



Per Post / Coupon
Lust auf Genuss, Abo-Service,
Postfach 290, 77649 Offenburg



Per Telefon
+49 (0)1806 93 94 00 66
(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz,
mobil max. 60 Cent/Fax, Ausland abweichend)



Per Fax
+49 (0)1806 93 94 00 67
(20 Cent/Fax aus dem dt. Festnetz,
aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Fax,
Ausland abweichend)

VERANTWORTLICHER UND KONTAKT:
Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130,
77652 Offenburg für die MFI Meine Familie & ich
Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit
mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media
(siehe www.burda.com/de/gvv). Alle Preise in Euro
inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie
haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Beleh-
rung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb
abrufen.

Ja, ich bestelle

Lust auf Genuss 0 6 2 Objekt-Nr. 0 8 7 4 7 Berechn. jährl. / 13 Hefte Zzt. 54,60€*

☐ für mich 6 4 3 4 3 7 E Aboart 0 0 Aboherkunft 2 0
☐ als Geschenk 6 4 2 4 3 7 G Aboart 1 0 Aboherkunft 2 0

ab sofort zum Abo-Preis von z. Zt. 54,60 €/Jahr*. Lust auf Genuss erscheint z. Zt. 13 x jährlich.
Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit kündigen. Produktversand nur innerhalb
Deutschlands, solange der Vorrat reicht. Anfallende Zuzahlungsbeträge über 1 € werden ggf.
per Nachnahme erhoben.

* inkl. gesetzl. MwSt. und Versand

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

☐ Frau ☐ Herr
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum Ich zahle bequem per Bankeinzug und
erhalte zusätzlich 2 kostenlose Hefte.

K B O 1 **1 Heft**
Gratis

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, wiederkehren-
de Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditin-
stitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann inner-
halb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags
verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen
per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie uns bitte telefonisch.

D E
IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: MFI Meine Familie und ich GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg. Gläubiger-ID: DE592220000186893. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Abo ist ein Geschenk und geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

☐ Frau ☐ Herr
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen (siehe Heftanzeige)
Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

☐ Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652
Offenburg, telefonisch, per E-Mail oder Post für ihre Kunden auf interessante Medien-, Touristik-
und Versandhandelsangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbei-
tet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf
der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten
Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen unter www.burdadirect.com/datenschutz.

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

Datum, Unterschrift **X** (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

REZEPT-REGISTER

Bandnudeln mit Ofenkäse.....	69
Beef Hor Fun	28
Dumplings, mit Entenbrust gefüllte.....	28
Fagotelli mit Maiscremefüllung und Grünspargel.....	64
Giouvetsi, griechisches	26
Glasnudelsalat, warmer, mit Garnelen.....	74
Grundteige für Pasta	48
Gazpacho „Apfel-Rucola“	29
Gazpacho „Gurke-Dill“	29
Gazpacho „Paprika-Mais“	29
Gazpacho „Melone-Ingwer“	29
Gyoza, japanische	43
Ingwer-Germknödel mit Zitronengras-Vanillesauce.....	87
Kakao-Pasta (Grundrezept)	49
Kakao-Tortellini mit Kastanienfüllung	65
Krautfleckerln mit Sellerie-Kümmel-Creme	68
Kürbis-Conchiglioni mit Pancetta-Parmesan-Sauce.....	25
Kürbis-Ricotta-Gnocchi mit schwarzem Trüffel, gebräunter Butter und Parmigiano Reggiano.....	96
Lasagne verdi	25
Mafaldine, Blumenkohlcreme und Jakobsmuscheln.....	44
Mais-Pasta mit geröstetem Mais.....	24
Manti, türkische	22
Maultaschen mit Rührei.....	22
Milchnudeln mit Aprikosenkompott.....	86
Momos, nepalesische.....	70
Nudelaufguss mit Burrata.....	24
Nudeleintopf mit Geflügelherzen	24
Nudelsalat, mediterraner	75
Nudelsalat, orientalischer, aus Kichererbsen-Pasta.....	64
Nutella-Caramelle	86
Orecchiette mit Meeresfrüchten und Cime di Rapa.....	45
Pad Thai.....	43
Pasta e fagioli.....	70
Pasta-Frittata.....	42
Pierogi, polnische.....	26
Riesen-Ravioli, gefüllt mit Ricotta und Eigelb.....	64
Rote-Bete-Pelmeni mit Birnen-Gurken-Salsa	67
Rotolo di Pasta.....	66
Safran-Pappardelle mit Wolfbarsch und Kapern	42
Safran-Pasta (Grundrezept).....	49
Schlipfkrappen, Osttiroler	69
Schupfnudeln mit Mohnbutter und Zwetschgen	86
Sobanudelsalat mit Miso und Räucherlachs	44
Spaghetti-Eis „Carbonara“	87
Spätzle mit Linsen-Gröstl.....	68
Spinat-Pasta (Grundrezept).....	48
Spinat-Pici „Cacio e Pepe“	65
Sweet and Sour Noodles	26
Titelrezept Szechuan-Wantans, scharfe, mit Chiliöl	23
Udon-Nudeln in Shiitake-Dashi	44
Zucchini-„Nudeln“ im Orangen-Chili-Sud	68

Titelmotiv: StockFood Studios/Thorsten Suedfels



IMPRESSUM

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

Alle Rezepte 2020 auf einen Blick!

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



www.facebook.com/lustaufgenuss



Burda Verlag

Lust auf Genuss

magazin

DAS BESTE AUS DEUTSCHEN
REGIONEN: DIE GEHEIMNISSE
DER NEUEN SPITZENKÖCHE



Rebecca und
Matthias Gfrörer
setzen in ihrem
Bio-Restaurant
„Gutsküche“ in
Schleswig-Holstein
auf Saisonales aus
eigenem Anbau



Tobias Wussler (re.)
übernahm mit Bruder
Marco den „Ponyhof“
von Vater Alois (li.) in
Gangenbach

Deutschland bietet kulinarische Vielfalt vom Feinsten: In dieser Ausgabe zeigen 15 Köche der neuen Generation mit ihren außergewöhnlichen und raffinierten Rezepten ihre Liebe zum Essen und zum Produkt. Von Bayern, Baden-Württemberg, Berlin, Hamburg bis Sylt – das Beste der Regionen, so authentisch, so gut!



Im Gasthaus „Zur
Linde“ in Möhringen
servieren die Brüder
Ferdinand und
Maximilian Trautwein
schwäbische
Traditionsküche

Freuen Sie sich aufs nächste Heft! Ab 25. 8. 2021 an der Kasse Ihres Supermarktes



Ich und gerettetes Essen –
länger fresh, als du denkst.

OLI.P



**WIR SIND
TOO GOOD
TO GO**



Too Good To Go

Rette leckeres unverkauft Essen per App,
spare Geld und schone die Umwelt!



Sieger 2020

FOCUS
INNOVATIONS
PREIS  Ideen,
die bewegen