

# essen & trinken

**Zwetschgen**  
**IN CRUMBLE,  
TORTE UND  
KOMPOTT**

**SOMMER-  
PASTA**  
*Neuer  
Dreh für  
feine  
Nudeln*

**TOP 5**  
**MELONE**  
**FÜNFMAL**  
**ANDERS**

**PICKNICK AUF  
ITALIENISCH**

## *Frisch vom Markt*

Die besten Rezepte mit den Schätzen der Saison – von Garden-Focaccia bis Bohnen-Ratatouille mit Lamm

Bildschön –  
Blumenwiese auf  
fluffigem Hefeteig



4 190766 004902 09



# *Lindt*

---

## EXCELLENCE

So intensiv. Und doch so mild.



**Extra lange conchiert. Damit unerwünschte Bitterstoffe entweichen.**

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

SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER SEIT 1845

*„Mein  
Lieblingsrezept  
dieser Ausgabe  
finden Sie  
auf Seite 51“*



## Liebe Leserin, lieber Leser,

wann sind eigentlich die Kerne aus der Wassermelone verschwunden? Plötzlich waren sie weg. Eben saß ich noch als junger Erwachsener an irgendeinem Strand und habe entweder versucht, mit dem Zeigefinger die kleinen schwarzen Kerne aus dem roten Fruchtfleisch zu pulen, oder habe die Kerne einfach im hohen Bogen Richtung Brandung gespuckt und – schwupp – alle Kerne weg.

Da waren natürlich kluge Menschen am Werk, die uns den Konsum von Wassermelone erleichtern wollten. Genauso wie bei Trauben zum Beispiel. Sogar die Ananas hat in ihrer Urform Kerne, die haben wir alle aber wahrscheinlich noch nie gesehen.

Auf jeden Fall hat der Umstand, dass die Wassermelone plötzlich keine Kerne mehr hat, das Obst in die Rezepturen moderner Rezepte katapultiert. Seitdem wird Wassermelone gegrillt, sie landet im Salat, kürzlich habe ich ein Gericht gekocht mit Fisch und Wassermelone aus der Pfanne.

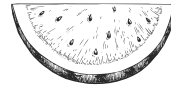
Ich finde diese Entwicklung wunderbar. Und unsere fünf Rezepte mit Wassermelone ab Seite 20 auch.

**Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen**

Post

## NACHGEFRAGT – NACHGEKOCHT

An dieser Stelle haben wir Sie vor Kurzem gebeten, uns zu schreiben, welche Rezepte der letzten Ausgaben Sie nachgekocht haben. Wunderbare Zuschriften haben wir seitdem bekommen – mit tollen Beweisfotos! Wir veröffentlichen sie in loser Folge auf unserer Leserbriefseite (siehe Seite 140). Falls Sie auch noch ein paar Schätze ins Rennen werfen wollen, wir freuen uns auf Ihre Mail an: [leserservice@essen-und-trinken.de](mailto:leserservice@essen-und-trinken.de)



Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144



## 34

Üppige Vielfalt:  
Rotweibirne  
mit Roquefort  
und andere  
marktreife  
Ideen

## ESSEN

### 12 Guten Morgen

Ei, das hält vor: Schinken-Pilz-Omelett auf Krustenbrot

### 20 Top 5

Ein Gericht, fünf Optionen: Diesmal: Wassermelone

### 34 Frisch vom Markt

Gerade jetzt hat die Natur so viel Gutes im Angebot! Wir kochen uns quer durch den Gemüsegarten und servieren Fisch, Fleisch und Focaccia-Art nach Herzenslust dazu

### 50 Sommerpasta

Unsere Nudel-Kreationen der Saison

### 66 Der besondere Teller

Das Geheimnis der Ochsenbacke und ein Trio mit Mais

### 70 Die schnelle Woche

Hühnerfrikassee oder Dorade. Risotto, Kalb oder Suppe. Salat oder Tramezzini. 7 Alltagsrezepte mit Wohlgefühl

### 84 Menü des Monats

Italienisches Picknick für Gäste

### 92 Vegetarisch

Wir feiern die Vielfalt: Pastinakensuppe, Mangoldröllchen, Steinpilz-Risotto, Birnen, Bohnen und „Speck“

### 116 Sellerie

Gebraten, gebacken, statt Pasta oder mariniert: Diese Knolle kann's

### 124 Serie: Rezepte fürs Leben

Sterne-Koch Alexander Wulf verrät, warum er nicht müde wird, marinierte Schaschlikspieße zu grillen

### 128 Zwetschgen

Torte, Crumble, Galette und Kompott mit der famosen Kuchenfrucht

### 134 Serie: Kuchen des Monats

Blueberry Cheesecake American Style

### 146 Das letzte Gericht

Zünftig vorgelegt: Unser Wurstsalat mit Mortadella, Wildkräutersalat und frischem Knoblauchbrot



## TRINKEN

- 28 Gemixt**  
Tee mit Rum für heiße Tage:  
Havana Iced Tea mit Lime Cordial
- 30 Getroffen**  
Niko Brandner keltert knochentro-  
ckene Sekte aus feinem Streuobst
- 32 Getrunken**  
Ein 0%-Aperitif, ein Riesling-Sekt,  
ein Gemischter Satz aus Portugal  
und ein Kaffee mit Zitrusnote
- 58 Eistee**  
Warum das Getränk des Sommers  
so hübsch erfrischend ist

## ENTDECKEN

- 8 Saison**  
Zeit für Zwetschgen und Rosmarin
- 14 Magazin**  
Genüsslich reisen, Aceto & Aromaöl  
und die Messertasche für Cracks
- 22 Was machen Sie denn da?**  
Ein Winzer, der den Essig schätzt
- 24 Die grüne Seite**  
Lebensmittelerzeuger als  
Internethändler
- 26 Der kleine Unterschied**  
Diesmal: Milchersatzprodukte
- 78 Produzenten**  
Wo Knoblauch auf der Alb gedeiht
- 104 Reportage**  
Versteckte Schätze der Provence



50

Sonnensatte  
Pasta: Spaghetti  
mit Garnelen  
und Calamaretti



58

Für kühle Kehlen:  
Johannisbeer-  
Limetten-Eistee

## IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial
- 6 Vorgeschmack
- 138 Impressum/Hersteller
- 139 Hausmitteilung
- 140 Unsere Leserseite
- 142 Vorschau
- 144 Rezeptverzeichnis

„Schokolade von ALDI?  
Die ist doch niemals fair  
gehandelt bei den Preisen!“



Tom

Meinungsfreiheit  
ist unbezahlbar.

**Qualität** nicht.

Warum ALDI  
Schokolade nicht nur  
lecker, sondern auch  
echt fair und nachhaltig  
ist, erfährst du auf

**Seite 25.**



# DREI VON UNS

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

## Philipp Seefried

Setzt uns an die frische Luft

Bevor der gelernte Koch vor acht Monaten anfang, für »e&t« zu arbeiten, reiste der Brandenburger um die Welt. Er kochte in Australien, in Indonesien und auf den Philippinen, sammelte überall Inspirationen, die er in seine Rezepte einfließen lässt. In diesem Heft entführt Philipp uns nach Italien und ins Grüne: mit Ideen für ein italienisches Picknick ab » Seite 84



1

## Wolfgang Fassbender

Reist gern gen Süden

Besonders das Zusammenspiel der einzigartigen Landschaft, das unnachahmliche Licht, hervorragende Weine und bestes Essen gefällt dem »e&t«-Autor an der Provence. Dort verbringt er auch gern seinen Urlaub. Günstige Voraussetzungen also für unsere kulinarische Südfrankreich-Reportage ab » Seite 104

## Elisabeth Herzel

Lässt Gemüse erblühen

Zehn »Probe«-Garten-Focacce belegte unsere Creative Directorin mit Gemüse und Kräutern zu einem Bild (den Teig steuerte »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer bei), bis sie mit Aussehen und Geschmack zufrieden war. Das kleine Kunstwerk haben Sie bestimmt auf unserem Titelbild bewundert, das Rezept dafür finden Sie auf » Seite 38



2



3

Danke!

## WORAN SIE UNS MESSEN KÖNNEN

### Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

### Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

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

### Wir beherzigen die Saison.

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

### Wir achten auf die Herkunft.

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

### Wir genießen das Gute.

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

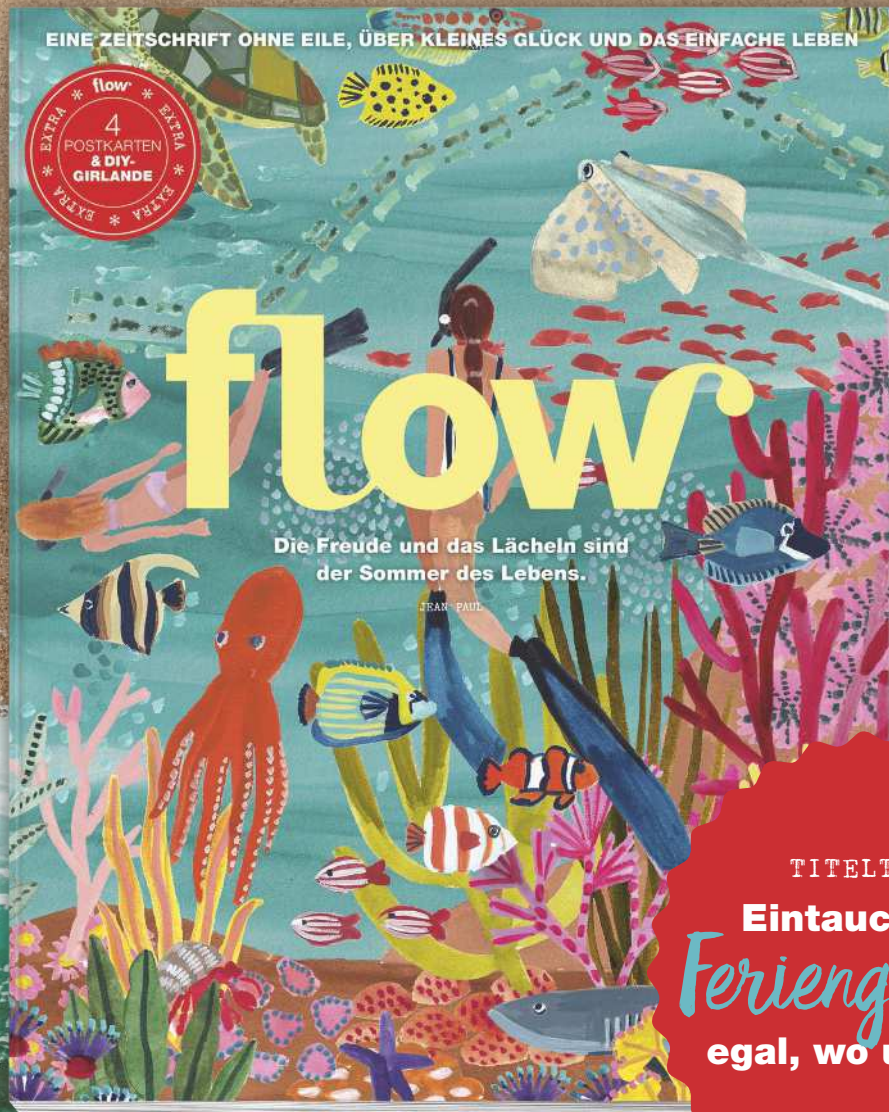


JETZT AM KIOSK

# Was macht dich glücklich?

Einfach mal durchatmen mit der neuen FLOW.

VIER  
POSTKARTEN &  
DIY-GIRLANDE



TITELTHEMA:  
**Eintauchen ins  
Feriengefühl -  
egal, wo und wann**

flow

Das Magazin, das sich Zeit nimmt.









# Gedrückt

## *Zwetschgen*

Natürlich sollte man sie auch pur essen, einwecken oder zu Mus und Konfitüre verkochen. Aber die wahre Bestimmung der Zwetschge ist es, in einen Hefe-, Rühr- oder Mürbeteig gedrückt zu werden. Pflaumenkuchen gehört zum Spätsommer wie die Wespen, die ihn umschwärmen. Jeder sollte mindestens einmal im Jahr Pflaumenkuchen mit echter Sahne (nicht die aus der Sprühdose) essen. Jeder. Und auch wenn wir jetzt von Pflaumenkuchen sprechen, auf den Teig kommt immer das Gleiche, nämlich Zwetschgen. Botanisch gesehen gibt es sowieso keinen Unterschied – beide gehören zu einer Art: der kultivierten Pflaume. Sie ist überall in Europa verbreitet. Unterscheiden lassen sich die beiden nur in einem Punkt – der Reaktion auf Hitze. Während Zwetschgen ihre Form behalten und weniger Flüssigkeit verlieren, werden Pflaumen sofort matschig.

**Rezepte mit Zwetschgen finden Sie ab Seite 128.**









# Gezupft

## *Rosmarin*

Während wir Basilikum und Thymian in unseren Küchen längst eingemeindet haben, bleibt Rosmarin immer noch ein wenig außen vor. Vielleicht, weil ihm die sommerliche Leichtigkeit fehlt? Dabei glänzt das Mittelmeerkraut dort, wo sich das Aroma anderer Kräuter schnell verflüchtigt. Die festen, nadelschmalen, würzstarken Blätter des immergrünen Strauchs bereichern Gebratenes, Gegrilltes, Gebeiztes. Bei Lammgerichten schmoren Rosmarinzweige stundenlang mit – bei einer Tomatensauce allerdings sollten nur junge Triebe für nicht mehr als zehn Minuten mitköcheln, sonst dominieren harzige Noten. Seine wahren Qualitäten aber zeigt er im Ofen im Zusammenspiel mit Kartoffeln. Wenn schon nach kürzester Backzeit sein Duft durch die Küche wabert, wissen wir warum.

**Ein Rezept mit Rosmarin finden Sie auf den Seiten 49 und 65.**



# GUTEN MORGEN!

Wer gern herzhaft in den Tag startet, wird unser schickes Omelett lieben. Aufgerollt mit Käse und Schinken, bestreut mit roh gehobelten Champignons

## Gefülltes Schinken-Pilz-Omelett

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 4 Scheiben Krustenbrot
- 4 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- 3 El Butter (30 g; weich)
- 6 Scheiben italienischer Schinken (z. B. Parmaschinken)
- 80 g junger Gouda (gerieben)
- 4 Stiele Schnittlauch
- 6 braune Champignons

1. Brot in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten leicht anrösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 El Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen. Eier darin bei mittlerer Hitze stocken lassen. Schinken und  $\frac{1}{3}$  vom geriebenen Gouda darauf verteilen, Omelett vorsichtig einrollen und mit restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der obersten Schiene ca. 5 Minuten überbacken.
3. Geröstete Brotscheiben mit restlicher Butter bestreichen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Champignons putzen und fein hobeln.
4. Omelett aus dem Ofen nehmen und quer halbieren. Je 2 Brotscheiben mit  $\frac{1}{2}$  Omelett anrichten. Mit gehobelten Champignons und Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten  
**PRO PORTION** 36 g E, 41 g F, 48 g KH = 736 kcal (3089 kJ)

Rührei zum Frühstück?  
 Schön und gut.  
 Doch richtig nett ist  
 ein Omelett



ANZEIGE

# Bio für alle.



Auf Bio zu verzichten, weil es zu teuer ist, muss längst nicht mehr sein. Denn bei PENNY bekommt man mit Naturgut beides: bio und günstig. Das vielfältige Sortiment bietet mit über 200 Produkten allen eine große Auswahl an Bio-Lebensmitteln zum kleinen Preis.

NATUR  
GUT



## Das sind unsere Naturgut

**Bio-Helden:** Obst und Gemüse mit hervorragendem Geschmack – trotz kleiner Macken. Denn die wirken sich nicht auf die Qualität unserer Bio-Helden aus. Und dass sie komplett natürlich wachsen durften, bekommt ihnen auch ganz gut.

## Überbackene Fächer-Zucchini für zwei Personen

4	kleine Naturgut Bio-Zucchini
8 Scheiben	Naturgut Bio-Bacon
6 EL	Naturgut Bio-Olivenöl
1 TL	Naturgut Bio-Oregano
4 Scheiben	Naturgut Bio-Bergkäse
2	Knoblauchzehen
etwas	Salz und Pfeffer

### So einfach geht's:

- 1 Den Backofen auf 210°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Zucchini waschen und dünne Scheibchen einschneiden, ohne das Gemüse dabei ganz durchzuschneiden.
- 2 Bacon in Stücke schneiden und zwischen die Zucchini-Scheiben stecken. Zucchini auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- 3 Olivenöl mit Oregano, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Großzügig in und auf den Zucchini-Fächern verstreichen. Dann in den heißen Ofen legen und die Zucchini so lange backen, bis sie weich sind (ca. 20 Min.).
- 4 Kurz vor Ende der ersten Backzeit den Bergkäse in feine Streifen schneiden. Das Blech aus dem Ofen nehmen und den Käse über die Zucchini streuen. Dann für weitere 10 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist und anfängt, braun zu werden. Aus dem Ofen nehmen, schön anrichten und servieren.

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



## E. DEHILLERIN

– **HINGEHEN** Für Kochbegeisterte ist ein Paris-Trip ohne einen Besuch bei E. Dehillerin undenkbar. Das Traditionsgeschäft von 1820 platzt förmlich aus allen Nähten vor herrlichen Küchenutensilien und lädt zu stundenlangem Stöbern ein.

– **ENTDECKEN** Bestecke, Gläser, Mandolinen, Pfannen, Bräter und Terrinen; alles zum Backen, Hacken und Garnieren sowie glänzendes Kupfergeschirr in allen Formen, so weit das Auge reicht.

– **MITNEHMEN** ...möchte man fast alles. Am besten wählt man sehr französische Dinge aus – etwa die kupfernen Cannelés-Förmchen oder das lange Käsemesser mit Doppelgriff – und kommt wieder.

18–20 Rue Coquillière, 75001 Paris, Tel. 0033/1/42 36 53 13, Mo 9–12.30 Uhr, Di–Fr 9–19 Uhr, Sa 9–18 Uhr, [www.edehillerin.fr](http://www.edehillerin.fr)

HEISSWASSER DRAUF

## GUT GELÖST

Weil sie keine Lust mehr auf schlechten Instantkaffee hatten, entwickelten zwei reise- und outdoorbegeisterte Hamburger Jungs ihren eigenen. Mit dem „BLAEK No 2“, einem Bio-Kaffee aus dem Hochland von Peru, ist dem Start-up ein vollmundiger Westentaschenkaffee gelungen, der ohne den typischen Instantkaffee-Nachgeschmack auskommt. Hut ab! Kaffee auf! To-go-Box, 6 Sachets, ca. 5 Euro, [www.blaek.coffee](http://www.blaek.coffee)



ERLESEN

## LIEBLING DER STERNE

Spitzen-Pâtisseries setzen für ihre süßen Kunstwerke gern auf Valrhona-Schokolade. Zu den handgefertigten Bean-to-Bar-Klassikern kommen neue Kreationen in Bio-Qualität. Für Naschkatzen, die sich daheim durch das Spektrum probieren möchten, gibt's die „Collection Dégustation“, 6 Tafeln à 70 g, ca. 25 Euro, [www.valrhona-collection.de](http://www.valrhona-collection.de)



KERNIG

## RAN AN DEN SPECK

Richtig guter Schinken verlangt echte Handarbeit. Die Schinkenmanufaktur Basedahl in der Nordheide stellt so seit über 30 Jahren einen der besten Schinken Deutschlands her. Und den gibt's zum Glück nun auch im eigenen Onlineshop: ganze Schinken oder Stücke, 100 g, ab ca 7 Euro [www.shop.basedahl.de](http://www.shop.basedahl.de)





## Das Öl der Götter

— Zwei weit gereiste Brüder aus Griechenland übernahmen vor acht Jahren den familieneigenen Olivenhain Kalios auf dem Peloponnes. Ihre reinsortigen Öle werden in vielen Sterne-Küchen verwendet. Neu und köstlich: die „Infused Oils“, etwa mit Basilikum, Salbei und Rauch. Ab 10,50 Euro (250 ml), [www.mykalios.com](http://www.mykalios.com)



MEER IN SICHT

### BLICK-FANG

Die Conserve Jean de Luz ist ein Geheimtipp für feine Fischkonserven. Fantastisch: der typisch baskische Thun mit Tomate, Zwiebel, Piment d'Espelette. „Thon Basquaise“, 380 g, ca. 14 Euro [www.dinsesculinarium.de](http://www.dinsesculinarium.de)

MIT PRICKEL

### OHNE UMDREHUNG

Der alkoholfreie, goldgelbe „Safran Secco“ überrascht mit kräftiger Säure und dem eleganten, leicht bitteren Aroma von persischem Hochland-Safran bester Qualität. Gut gekühlt oder auf Eis serviert, ein außergewöhnlicher Aperitif. Flasche (0,75 l), ca. 14 Euro, [www.safrancino.com](http://www.safrancino.com)



KLASSISCH

### AUCH JUNG SCHON TOLL

Auf dem Weingut und Resort Venturini Baldini in der Emilia-Romagna steht auch eine historische Essigmanufaktur. In 400 kleinen Holzfässern aus Eiche, Kirsche und Kastanie reift hier traditioneller Aceto balsamico di Modena heran. Schon der einfache „Acetaia di Canossa IGP“ ist hervorragend. Ab ca. 10 Euro (250 ml l), [www.venturinibaldini.it](http://www.venturinibaldini.it)



**BIRGIT HAMM**

»e&t«-Redakteurin

SONNIG

### NOCH E MISPELSCHEN!

„Bestellt man in einem Frankfurter Apfelweinlokal ein ‚Mispelchen‘, kommt ein Gläschen Calvados, in dem eine in Sirup eingelegte Mispelfrucht kullert. Eine kleine Sonne, sanft, aprikosenähnlich – und in Verbindung mit dem feurigen Apfelbrandwein viel zu gut, um sie allein den Frankfurtern zu überlassen.“ Online über Miss Pell, 45 ml, ca. 5 Euro, [www.miss-pell.com](http://www.miss-pell.com)



# Appetitlicher Stadtpaziergang

— Ein Häppchen hier, ein Schlückchen da – wie ließe sich eine Stadt besser erforschen? Nach pandemiebedingter Pause finden die kulinarisch-kulturellen Stadtführungen von „Eat the world“ wieder statt. Dabei steuern die kleinen Gruppen besondere Restaurants, Bäckereien, Manufakturen oder Feinkostläden an, wo die Inhaber der Geschäfte jeweils kleine Kostproben für die Besucher vorbereitet haben. In rund 50 Städten kann man die Touren buchen, insgesamt gibt es über 100 verschiedene Rundgänge in den Stadtteilen. So ist der Gang durch das Treppenviertel von Blankenese im gleichnamigen Hamburger Elbvorort sehr beliebt. Auch die Tour durch Baden-Baden können wir empfehlen – hier wurden die Restaurants und Manufakturen gemeinsam mit der »e&t«-Redaktion kuratiert. [www.eat-the-world.com](http://www.eat-the-world.com)



Entenleber-Mousse mit Apfelsalat ist eine von fünf Kostproben auf der Tour durch Baden-Baden, Pizza-Häppchen verkosten die Teilnehmer auf der Hamburger Tour durch St. Pauli



Selbst gesammelte Zutaten: Pilze und besondere Bergkräuter haben einen festen Platz in Stephan Zippels Menü

FINE DINING À LA SÜDTIROL

## BESTES VOM BERG

Dass sich Stephan Zippel in seinem Restaurant „1908“ nicht um Konventionen schert, zeigt sich bereits bei der Vorspeise: Es gibt butterzartes Carpaccio und würzige Salami vom Alpaka. Eingekauft wird das Fleisch beim Nachbarn – die Herde war bei unserer Anreise per Seilbahn noch von oben zu sehen. Progressiv wie heimatverbunden ist der Küchenstil des jungen Kochs und passt damit perfekt zum „Parkhotel Holzner“ in Oberbozen, in dem das „1908“ beheimatet ist. Die meisten Produkte stammen aus der nahen Umgebung, oft sogar direkt vom Ritten, dem „Hausberg“ Bozens. Und dort wächst und gedeiht so einiges, z. B. Wagyu-Rinder, deren betörend aromatisches Fleisch mit einer konzentrierten Rum-Jus serviert wird. Auch vegetarische Komponenten wie der gegrillte Romanasalat mit Fichtensprossen, Platt-erbsen und Minzöl glänzen mit cleverer Komposition und herausragender Produktqualität. Zippel ist selbst gebürtiger Rittener – und hat seiner Heimatregion mit Erfolg einen gastronomischen Farbtupfer hinzugefügt. [www.parkhotel-holzner.com](http://www.parkhotel-holzner.com)





KURZURLAUB FÜR FORTGESCHRITTENE

## VERLÄNGERTES WOCHENENDE

Draußen im Grünen ist es immer noch am schönsten – vor allem, wenn sich auf dem Weg frisch gebackenes Brot, selbst gepflücktes Obst oder Käse direkt vom Bauern abstauben lassen. Im Wochenender-Buch „Hofläden und Manufakturen um Hamburg“ sind die besten Ziele rund um die Nord-Metropole versammelt. Weitere Bücher aus der hübsch gestalteten Reihe widmen sich der Lüneburger Heide, Nord- und Ostseeküste und der Elbe. Frenz Verlag, 18 Euro, über [www.wochenender-buch.de](http://www.wochenender-buch.de)



SCHWEDISCHE COCKTAILKUNST

## EIN LAND ALS FREILUFT-BAR

In Schweden gilt das „Allemansrätt“, also das „Jedermannsrecht“, das jedem freien Zugang zur Natur erlaubt – inklusive des Sammelns von Kräutern, Beeren und Pilzen. Mit der Aktion „Ein Land wird trinkBar“ soll das Allemansrätt gefeiert werden: Hochdekorierte Bartender haben Cocktailrezepte mit Fokus auf wild wachsende Zutaten entwickelt, die an 14 Tischen im ganzen Land genossen werden können – aufgebaut an idyllischen Plätzen in freier Natur. Mehr Infos über [www.visitsweden.de/ein-land-wird-trinkbar](http://www.visitsweden.de/ein-land-wird-trinkbar)

# MIT VITALEN MUSKELN\* DURCH DEN SOMMER!

AUCH MIT  
ZITRONEN-  
GESCHMACK



## DECKEN SIE EINFACH & SCHNELL IHREN ERHÖHTEN MAGNESIUM-BEDARF!

- **Unkompliziert** nur 1x täglich ohne Wasser
- **Hochdosiert** und gut verträglich
- **Ideal für Unterwegs** im praktischen Direct-Stick



**Bioelectra® Magnesium. Bewährte Qualität aus der Apotheke.**

\*Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Zitronen-/Orangengeschmack. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: November 2013







## Ich drück' dich

— Ob kleine Kaffeepause oder gemütliches Frühstück: Die schicke French Press mit Kupferschmuck ziert jede Küche. Und guten Kaffee kann sie auch: Pulver rein, kochendes Wasser drauf, kurz warten, runterdrücken, fertig. Geht auch mit Tee. Kaffee- und Teebereiter Kupfer, 800 ml, ca. 33 Euro, [www.leopold-vienna.de](http://www.leopold-vienna.de)

IN ORDNUNG

## ELEGANZ AUF VORRAT

Schluss mit Plastikdosen. Müsli, Nüsse, Mehl & Co. haben eine edlere Aufbewahrung verdient: im mundgeblasenen Rauchglas, mit Eichenholzdeckel und Lederschleife. „Silhouette“, 1 l, von Eva Solo, ca. 60 Euro [www.onekitchen.com](http://www.onekitchen.com)



TIPPTOPP

## KOMPOST TO GO

Deckel auf, Speisereste rein – innerhalb von vier Stunden werden sie in geruchlose Chips verwandelt. Der „FoodCycler“ reduziert das Abfallvolumen durch automatisches Trocknen, Mahlen und Kühlen um über 80 Prozent. Mit Kohlefiltersystem gegen Gerüche, daher auch für drinnen geeignet. Von Sage, ca. 450 Euro, [www.sageappliances.com](http://www.sageappliances.com)



FRISCH

## LUFT RAUS

Dieser Stopfen ist Teil eines Vakuumsystems: Setzt man die Vakuumpumpe auf den Weinverschluss, wird der Sauerstoff aus angebrochenen Flaschen gesogen: Wein, aber auch Öl und Saft bleiben so länger frisch. Zwilling „Fresh & Save Vakuumpumpe“, ca. 70 Euro, Weinverschluss ca. 5 Euro [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com)



SAUBER

## KLARE KANTE

In Deutschlands ältester Seifenmanufaktur werden seit 1840 hochwertige Seifen in Handarbeit hergestellt. Wie schön, dass es dazu gelochte Emaille-Seifenschalen gibt, die verhindern, dass die Seife aufweicht. Von Klar, Seifenschale (viele Farben) 15 Euro, Seifen ab 3 Euro, [www.klarseifen.de](http://www.klarseifen.de)

bard (2), James Stokes Amsterdam 2011 (1)

Text: Birgit Hamm; Fotos: Thomas Lom-



PERFEKT

## ALTE MÜHLEN MAHLEN NEU

Gewürzmühlen-Pionier Peugeot Saveurs erweckt aus-sortierte, unperfekte Mühlenteile mit kleinen Fehlern zu neuem Leben: Sandstrahlung mit zerkleinerten Nusschalen verleiht den Upcycling-Møhlen ihre interessante raue Haptik, ein natùrlicher Lack schùtzt das Holz. „Paris Nature“ und „Nature Dark“, verschie-dene GröÙen, ab ca. 30 Euro, [de.peugeot-saveurs.com](http://de.peugeot-saveurs.com)



## Gut verwahrt

— Scharfe Messer sind mit das wichtigste Handwerkszeug in der Kùche. Schonend, sicher und platzsparend aufbewahrt sind sie in der cognacfarbenen Messertasche aus pflanzlich gegerbtem Bio-Leder. Die 6 Kôcher sind ge-fùttert und mit Nieten verstàrkt. Der Gurt kann graviert werden. Ca. 250 Euro; Gravur ab 15 Euro, [www.wunschleder-home.de](http://www.wunschleder-home.de)



## WORUM KÙMMERN SIE SICH ZUERST, IHRE WUNDEN ODER IHREN GARTEN?



„MIT ZUNEHMENDEM ALTER WIRD DIE HAUT ANFÀLLIGER FÙR INFEKTIONEN.“<sup>1</sup>



### ANZEIGE

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

## BETAISODONA® FÙR WEITERMACHER

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass unsere Abwehrkràfte mit zunehmendem Alter abnehmen und daher das Risiko fùr Wundinfektionen steigt.<sup>2</sup> Hôchste Zeit fùr Monika, sich um ihre Wunden genauso gut zu kùmmern, wie um ihren geliebten Garten.

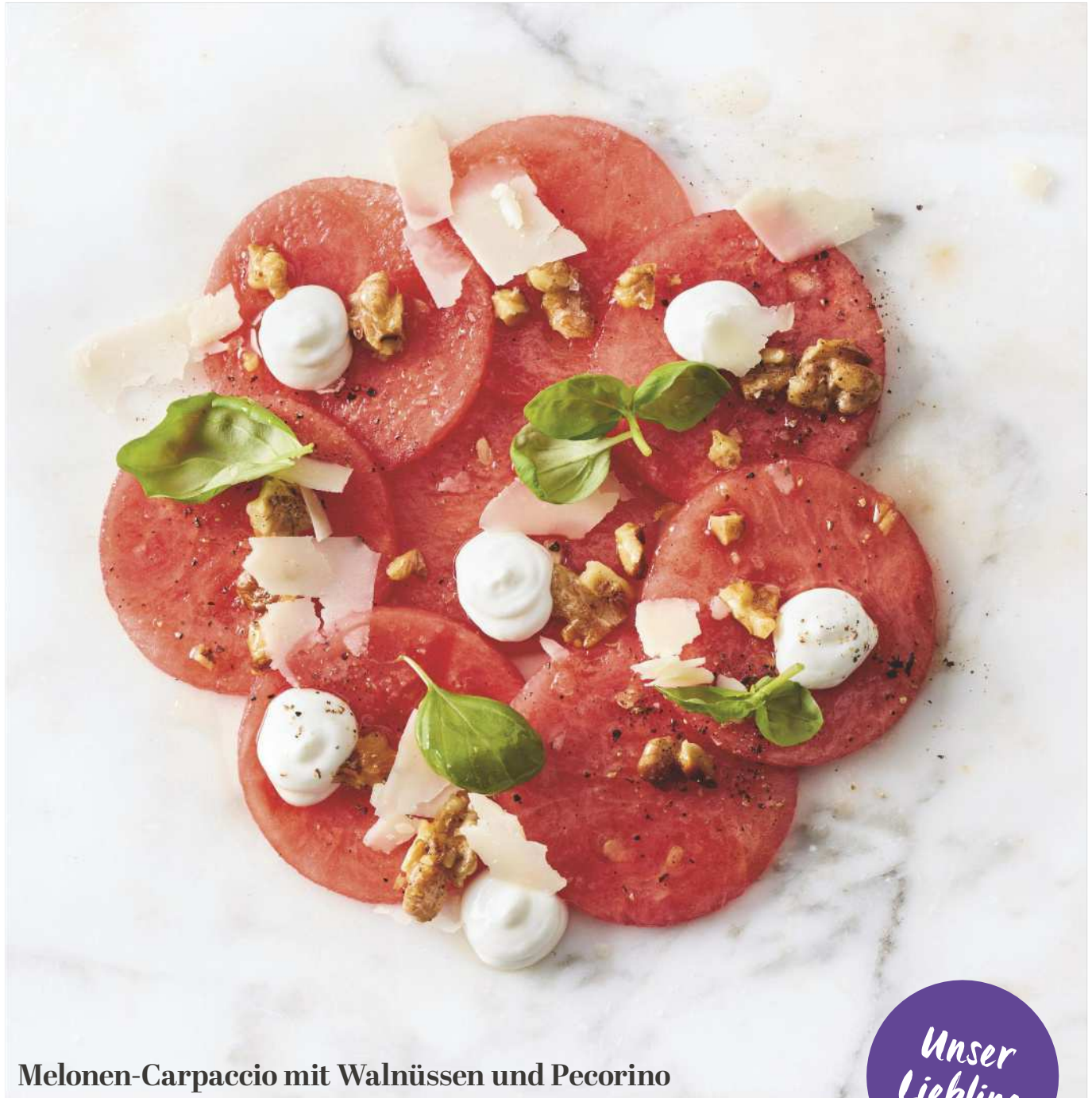
**BETAISODONA® bekàmpft 99,9% der relevanten Keime\*** mit sofortigem Wirkeintritt und schùtzt so vor Infektionen, ganz ohne Brennen. Ihre Haut ist wertvoller, als Sie denken.

1. SKIN INTEGRITY FOCUS Published November 2015 © Skin Integrity Focus 2015 Authors: Janice Bianchi MSc, BSc, RGN, RMN, PGCE Barbara Page MBE, RGN BN, DipN, ENB25 Sheila Robertson RGN 2. Brubaker AL, Rendon JL, Ramirez L, Choudhry MA, Kovacs EJ. Reduced neutrophil chemotaxis and infiltration contributes to delayed resolution of cutaneous wound infection with advanced age. J Immunol. 2013 Feb 15;190(4):1746-57. \* Humanpathogene Erreger (u. a. Staphylococcus aureus, MRSA, Streptococcus pyogenes, Candida albicans)  
**Betaisodona® Salbe 100 mg/g / Lùsung 100 mg/ml. Wirkstoff:** Povidon-Iod. **Salbe Anwendungsgebiete:** Betaisodona® Salbe ist ein keimtôtendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betaisodona® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschàdigter Haut, z. B. Druckgeschwùre, Unterschenkelgeschwùre, oberflàchlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. **Lùsung Anwendungsgebiete:** Betaisodona® Lùsung ist ein keimtôtendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. Betaisodona® Lùsung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten àuÙeren Haut oder Antiseptik der Schleimhaut wie z. B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. Betaisodona® Lùsung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwùre, Unterschenkelgeschwùre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Hàndedesinfektion. **Warnhinweise:** Arzneimittel fùr Kinder unzugànglich aufbewahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilàge und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main 07-20**



# Frisches Format

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.  
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **74. FOLGE: WASSERMELONE**



Unser  
Liebling

## Melonen-Carpaccio mit Walnüssen und Pecorino

### ALLE REZEPTE FÜR 2 PORTIONEN

Fruchtfleisch von **500 g Wassermelone** möglichst am Stück von der Schale schneiden (ergibt ca. 350 g), in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kreise (à 5 cm Ø) ausstechen. **50 ml Milch** und **1 Prise Salz** in Rührbecher geben. **100 ml Walnussöl** zugießen, dabei mit dem Schneidstab mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. **15 g Walnusskerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen, hacken. Melone auf Teller verteilen, mit Salz und **Pfeffer** würzen Mayonnaise in kleinen Portionen darauf verteilen, mit Walnüssen, **10 g Pecorino** (gehobelt) und **einigen Basilikumblättern** bestreuen.





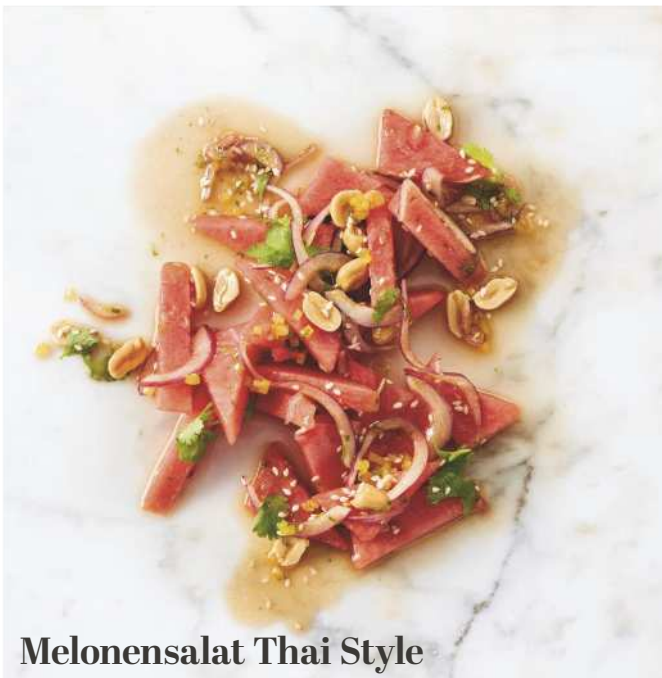
### Melonen-Salsa mit Doradenfilet

Fruchtfleisch von **250 g Wassermelone** von der Schale schneiden (ergibt ca. 150 g). **1 grüne Pfefferschote** putzen, waschen, entkernen. Melone, Pfefferschote, **1 rote Zwiebel** (60 g), **1 Knoblauchzehe** und **1 Tomate** (60 g) fein würfeln. Blätter von **3 Stielen Koriandergrün** fein schneiden. Alles mischen. **3 El Olivenöl** und **2–3 El Limettensaft** unterrühren, mit **Salz** würzen. **2 El Öl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. **2 Doradenfilets** (à ca. 150 g) darin auf der Haut bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. **1 Zweig Rosmarin**, **1 Zitronenscheibe** (halbiert) zugeben. Herd ausschalten, Fisch wenden, 1 Minute gar ziehen lassen. Mit Salsa servieren.



### Gegrillte Melone mit Kresse-Pesto

Fruchtfleisch von **800 g Wassermelone** möglichst am Stück von der Schale schneiden (ergibt ca. 500 g), in 8 Scheiben (à 1–2 cm Dicke) schneiden. Eine Grillpfanne mit **1 El Öl** einpinseln und erhitzen. Melone darin von jeder Seite 2 Minuten grillen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **50 g grüne Pistazienkerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen. **20 g Parmesan** fein reiben. Pistazien, Parmesan sowie die Blätter von **je 10 Stielen Kapuzinerkresse** und **Basilikum** mit **70 ml Olivenöl** in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab grob pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Gegrillte Melone mit Kresse-Pesto servieren.



### Melonensalat Thai Style

Fruchtfleisch von **400 g Wassermelone** von der Schale schneiden (ergibt ca. 250 g) und in mundgerechte Stücke schneiden. **1 rote Zwiebel** (60 g) in feine Streifen schneiden. **1 Knoblauchzehe** fein schneiden. **1 gelbe Pfefferschote** putzen, waschen, fein würfeln. Saft und fein abgeriebene Schale von **1 Bio-Limette** mit Knoblauch, Pfefferschote, **4 El Fischsauce** und **4 El Sesamöl** verrühren. Mit **Salz** würzen. Melone und Zwiebeln in einer Schale mit dem Dressing mischen. Salat mit **1 El gerösteten gesalzenen Erdnüssen** und **1 Tl hellem Sesam** bestreuen und servieren.



### Melonen-Tatar mit wildem Brokkoli

Fruchtfleisch von **300 g Wassermelone** von der Schale schneiden (ergibt ca. 200 g) und sehr fein würfeln. **1 Tl Honig**, **2 El Zitronen-Ölivenöl**, **2 El Zitronenessig** mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren, mit der Melone mischen. **1 El Öl** in einer Pfanne erhitzen, **2 dünne Scheiben luftgetrockneten Schinken** darin bei milder bis mittlerer Hitze knusprig braten. **1 El Butter** und 5 El Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. **100 g wilden Brokkoli** (geputzt) darin 4–5 Minuten dünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Melonen-Tatar mit Schinken und Brokkoli anrichten, pfeffern.




## Was machen Sie denn da, Herr Kaltenthaler?

„Ich überprüfe die Viskosität unserer Traubenmost-Reduktion. Dabei lasse ich sie aus einer Kelle heruntertropfen. In dem Kessel vor mir kochen wir sie so lange ein, bis ein Konzentrat entsteht. Das Entscheidende beim Einkochen ist, dass der Most schon leicht anfängt zu karamellisieren. Aus der Reduktion stellen wir dann Balsamico her. Dafür fügen wir ihm jungen Wein und Essigsäurebakterien zu und lassen der Natur ihren Lauf, bis alles zu Essig vergoren ist. Zum Schluss füllen wir den Essig in Holzfässer, wo er für mindestens drei

Jahre reift. Mittlerweile haben wir einen 12 Jahre alten Balsamico, und bald können wir auch einen 25 Jahre alten anbieten. Die Trauben für unsere Essige wachsen hier auf unserem Weingut Kaltenthaler in Worms-Herrnsheim, denn eigentlich bin ich Winzer und keltere hauptberuflich Wein. Zuerst war die Essigherstellung ein Hobby, wurde dann zur Passion – und nun übernimmt sie mein Sohn Jan, der die Produktion weiter ausbauen möchte.

Die Wein- und Balsamessige sind im Onlineshop erhältlich: [www.weingut-kaltenthaler.de](http://www.weingut-kaltenthaler.de)

A photograph of Frank Kaltenthaler, a man with short grey hair, wearing a dark long-sleeved shirt. He is standing in a winery, holding a long metal rod vertically. In the foreground, there are large, dark, rectangular metal frames, possibly part of a press or a rack. The background shows a tiled wall and a window. The lighting is bright, coming from the window.

Bei einem Urlaub in Modena kam der gelernte Winzer **Frank Kaltenthaler** (58) auf die Idee, Essig herzustellen. Die Stadt in der Emilia-Romagna ist berühmt für ihren Aceto balsamico di Modena



# MÄNNER KOCHEN ANDERS



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



# Immer mehr Erzeuger möchten ihre Lebensmittel selbst vermarkten. Welche Möglichkeiten gibt es?



**EIKE-CLAUDIUS KRAMER**  
Mitglied des Vorstands der  
Genossenschaft  
„Wochenmarkt24“

DIE LÖSUNG

## EIN ONLINE-HOFLADEN

### Was ist „Wochenmarkt24“?

In Ostwestfalen haben gut 30 Erzeuger die Genossenschaft ‚Wochenmarkt24‘ gegründet. Gemeinsam organisieren wir den Verkauf unserer Lebensmittel über eine Internetplattform. Der Vorteil: Die Mitglieder bestimmen die Preise für ihre Produkte selbst, es gibt keine Zwischenhändler. Und der Verbraucher erhält eine weitere Möglichkeit, regional einzukaufen. Mittlerweile haben wir in andere Regionen expandiert, etwa in die Umgebung von Osnabrück und München. Der Kunde kann dann seine bevorzugte Region wählen.

### Sie verkaufen allerdings auch Zucchini aus Spanien, Bananen und Ananas.

Wir haben uns entschieden, zugekaufte Produkte anzubieten, denn die handeln wir auch auf einem Wochenmarkt. Kunden wünschen regionale Produkte, sollen aber wegen einer Zitrone nicht in den Supermarkt gehen müssen.

### Was unterscheidet „Wochenmarkt24“ von den Gemüseboxen-Angeboten?

Unsere Kunden können unter einer Vielzahl an Produkten auswählen und erhalten ihren Einkauf quasi über Nacht: Die Mitglieder stellen die Waren zusammen, unsere Fahrer holen diese ab 19 Uhr ab und bringen sie in die Kommissionshalle. Von hier aus fahren wir zu den Kunden. Die Bestellung kann an jeden gewünschten Geodatenpunkt geliefert werden – auch hinter die Garage.

### Warum ist Ihr Angebot vor allem regional, aber wenig bio?

Unser Bio-Anteil beträgt 14 Prozent. Viele unserer Betriebe arbeiten nach eigenen Regeln. Der ‚Sender Wildhandel‘ zum Beispiel züchtet alte Schweine- und Schafrassen nach Bio-Standards – ein Siegel möchte er aber nicht haben.

[www.wochenmarkt24.de](http://www.wochenmarkt24.de)



Vom Kürbisfeld ohne Umwege zum Kunden: Direktvertrieb ist auch gut für die Umwelt

— Erzeuger schließen sich zusammen und verkaufen regional übers Internet. Ein Vorteil für Kunden und Produzenten

Digital & regional

PROBLEM: LANDWIRTE SIND DIE VERLIERER IM PREISKAMPF DER LEBENSMITTELBRANCHE

## AUF DER SUCHE NACH NEUEN ABSATZWEGEN

Hühnerfleisch als Lockangebot, Milch als Schnäppchen: Dass Lebensmittel teils zu Schleuderpreisen zu haben sind, passt vielen Landwirten nicht. Sie erhalten zu wenig Geld für ihre Produkte und sind die Verlierer im Preiskampf der Handelsketten. Auf der anderen Seite steht der Verbraucher, der bereit ist, für regionale Lebensmittel fair zu bezahlen. Deshalb setzen vor allem kleine Betriebe mittlerweile auf Direktvermarktung. Bauern und Erzeugern fällt es allerdings schwer, einen Privatkundenstamm aufzubauen, der verlässlich bei ihnen einkauft. Zwar pflegen Gastronomen gern geschäftliche Kontakte zu regionalen Anbietern, doch sie allein machen die Betriebe nicht wirtschaftlich. Ein Hofladen und die Präsenz auf Wochenmärkten erhöhen den Absatz, sind aber mit Personalkosten verbunden. Wie können also Lebensmittelproduzenten dauerhaft an Kunden aus ihrer Gegend kommen? Das Internet scheint eine Lösung zu sein. So können sie sich genossenschaftlich zusammenschließen, um ihre Produkte online zu verkaufen (siehe Interview rechts).



# SCHMECKE DEN CHANGE

Fair & lecker: Mit dem CHOCEUR CHOCO CHANGER hat man den Wandel in der Hand!



Gerade beim Thema ALDI Schokolade gibt es viele verschiedene Meinungen. Fakt ist aber, dass 98%\* unserer kakaohaltigen Eigenmarkenprodukte zertifiziert nachhaltigen Kakao enthalten – zum Beispiel auch unser CHOCEUR CHOCO CHANGER.

Doch um über Zertifizierungen hinauszu-gehen, hat ALDI sich einer einzigartigen Initiative angeschlossen: Tony's Open Chain. Diese basiert auf fünf Beschaffungsprinzipien und setzt in Bezug auf Transparenz, gesichertes Einkommen und verbesserte Lebensbedingungen neue Maßstäbe für die Bäuerinnen und Bauern entlang der Kakaolieferketten.



HAZELNUT



SALTED CARAMEL



So arbeitet ALDI daran, Armut, illegale Kinderarbeit und Entwaldung zu beenden. Genau deshalb sind die drei köstlichen Geschmacksrichtungen Hazelnut, Salted Caramel und 70 % Dark Chocolate Fairtrade-zertifiziert und alle Zutaten, die in Fairtrade-Qualität zur Verfügung stehen, werden von Fairtrade-Produzenten bezogen. Durch den Verkauf ihres angebauten Kakaos, Zuckers und ihrer Vanille zu Fairtrade-Bedingungen sind die Bäuerinnen und Bauern in der Lage, fairere Handelsbedingungen zu erhalten, einen sozialen Wandel anzustoßen und einen umweltschonenden Anbau umzusetzen.

Zudem setzen wir auf langfristige Kooperationen mit unseren Partnern, um diesen Planungs- und Einkommenssicherheit gewährleisten zu können. Und unser CHOCEUR CHOCO CHANGER ist weit mehr: Durch die Kooperation mit Tony's Open Chain weiß ALDI genau, wo und unter welchen Bedingungen die Kakaobohnen angebaut werden, und zahlt dafür höhere Abnahmepreise zusätzlich zur Fairtrade-Prämie. Die ermöglichen wiederum ein existenzsicherndes Einkommen der Bäuerinnen und Bauern. Zudem helfen ihnen verschiedene Schulungsmaßnahmen dabei, ihre Erträge zu steigern und professioneller zusammenzuarbeiten. Denn noch mehr als außergewöhnlicher Geschmack zählen die Menschen und Ressourcen, die hinter unserem CHOCEUR CHOCO CHANGER stecken – weil wir es nur gemeinsam erreichen, eine neue Norm für die Kakaoindustrie zu schaffen.



Mehr Infos auf: [aldi-sued.de/schokolade](http://aldi-sued.de/schokolade) und [aldi-nord.de/meinungsfreiheit](http://aldi-nord.de/meinungsfreiheit)

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.



# MILCH OHNE KUH

Jeder zehnte Liter Milch in Deutschland ist ein Kuhmilch-Ersatzprodukt, hauptsächlich aus Soja oder Hafer. Welche Pflanze ist die bessere Alternative?

**S**oja hat einen schlechten Ruf. In Brasilien, dem mittlerweile größten Sojaproduzenten, werden Regenwälder zugunsten von Ackerflächen für den Anbau von Soja gerodet. Das geschieht, weil Fleischproduzenten großen Bedarf haben: 97 Prozent der Sojaernte geht in die Herstellung von Tierfutter. Die Sojamilch, die wir hierzulande kaufen können, hat keinen Anteil an diesem ökologischen Wahnsinn. Nahezu alle Hersteller beziehen ihren Grundstoff von europäischen Landwirtschaftsunternehmen. Bei der

Herstellung von Sojamilch werden getrocknete Sojabohnen in heißem Wasser eingeweicht, kurz gekocht und gemahlen. So verlieren sie ihren eindringlichen Geschmack und behalten ihren Protein- und Fettgehalt. Anders als Kuhmilch enthält Sojamilch kein Calcium, aber sie besitzt ähnliche Eigenschaften: Wenn sie erhitzt wird, bildet sie eine Haut. Für Hafermilch wird Hafersaat mit Wasser gemixt und gemahlen, manchmal auch fermentiert. Den einfachen Prozess können Verbraucher mithilfe von Haferflocken selbst übernehmen.

Hafer wächst überall in Europa, lange Transportwege sind also ausgeschlossen. Gegenüber Sojamilch hat Hafermilch einen kleinen Vorteil: Ihre Öko-Bilanz ist laut Albert-Schweitzer-Stiftung im Bereich „Energieverbrauch“ deutlich besser als die der Soja-Konkurrenz – aber auch nur dort. Problematisch ist die Verpackung beider Produkte in Getränkekartons wie Tetrapaks. Sie bestehen aus Plastik, Papierfasern und Aluminium. Der Verein „Deutsche Umwelthilfe“ fordert deshalb, auf regionale Mehrwegflaschen zu setzen.



Hafer (links) oder Soja? Aus beiden lassen sich Milch-Ersatzprodukte herstellen, in der Öko-Bilanz liegt Hafer leicht vorn

## Hafermilch selbst gemacht

Wer Verpackungsmüll vermeiden will, kann Hafermilch selbst herstellen: 100 g Haferflocken mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten quellen lassen, im Mixer pürieren und durch ein Tuch seihen. Da Haferflocken süß sind, 1 Prise Salz zugeben. Mit Espressomaschine oder Milchaufschäumer lässt sich Hafermilch aufschäumen. Für stabilen Schaum setzen Hersteller Rapsöl zu.

## Soja-Anbau in Deutschland

In Südostasien beheimatet, gelangte die Sojabohne im 18. Jahrhundert in die westliche Welt. Bis ihr Wert in Deutschland erkannt wurde, verging eine Weile. Heute wird ihr Anbau gefördert – im Vergleich zu 2016 hat sich die Erntemenge 2019 nahezu verdoppelt –, weil sie als sogenannter Hülsenfrüchtler Öl und Eiweiß liefert, Stickstoff aus der Luft bindet und dadurch weniger gedüngt werden muss.



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



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

**SCHÖNER  
WOHNEN**



# GRÜSSE VOM SONNENDECK

Tee mit Rum ist eine gute Idee an frostigen Winterabenden – oder eben im Hochsommer

— Wenn die Temperaturen so hoch klettern, dass man schon vom Cocktail-Shaken ins Schwitzen kommt, schlägt die Stunde für Eistee mit Schuss – er ist gut vorzubereiten, nicht zu süß, und der Alkoholgehalt bleibt überschaubar. Wer lieber gänzlich auf Promille verzichten möchte, findet im Sommer die köstlichsten Aromenspender direkt am Obststand – ein paar Rezeptideen finden Sie ab Seite 58.

Selbst gemachter Limetten-Cordial ist einfach herzustellen – und schlägt den gekauften um Längen



## HAVANNA ICED TEA

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Gläser (à 250 ml)

- 2 Bio-Limetten
- 50 g Zucker
- 5 g schwarzer Tee (2 Teebeutel)
- 200 ml dunkler Rum (z. B. Mount Gay)
- Eiswürfel

**1.** Am Vortag Limetten waschen und trocken reiben. Schalen mit dem Sparschäler dünn abschälen und mit dem Zucker mischen. Über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Tee mit 1 l kochendem Wasser überbrühen, 4 Minuten ziehen lassen und kalt stellen.

**2.** Am Tag danach Limetten auspressen (ca. 50 ml Saft). Saft mit Limettenzucker im kleinen Topf erwärmen. Rühren, bis der Zucker gelöst ist. Limettenschalen entfernen. Limetten-Cordial mit Tee und Rum mischen und auf Eis servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten plus Ziehzeit über Nacht

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 10 g KH = 118 kcal (497 kJ)



# Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



**Jetzt**

im Handel oder  
online unter  
[hygge-magazin.de](http://hygge-magazin.de)

„Ideen für eine bessere Welt“ – jetzt bei Audio Now\*  
TIPP: Der HYGGE-Podcast  
\*und überall, wo es Podcasts gibt



# STREUOBST NEU GEDACHT

Mit „Griesel & Compagnie“ macht Niko Brandner seit einiger Zeit bei Sektfreunden von sich reden. Sein neues Projekt „Von Wiesen“ setzt auch auf Sekte aus Flaschengärung – auf Basis von Quitten, Äpfeln oder Beeren

## Was zeichnet die „Von Wiesen“-Schaumweine geschmacklich aus?

Sie zeigen ihre Frucht sehr pur. Oft wird der fruchtige Duft mit Süße verbunden, unsere Produkte sind aber knochentrocken – das kann schon mal polarisieren. Die Quitte zum Beispiel eignet sich perfekt für hochwertige Schaumweine: Sie hat eine sehr schöne Säure und eine feine, leicht parfümige Frucht, ohne kitschig zu sein.

## Ihr besitzt selbst keine Obstwiesen – woher kommen eure Rohstoffe?

Wir setzen auf enge Zusammenarbeit mit möglichst regionalen Partnern, wie etwa dem ‚Quittenprojekt Bergstraße‘ oder ‚Obstwiesen Filsinger‘. Es zahlt sich für alle Seiten aus, da Streuobst oft schwierig zu einem fairen Preis zu vermarkten ist. Dabei gibt es in Sachen Anbau nichts Nachhaltigeres als eine Streuobstwiese.

## Wo liegen die Gemeinsamkeiten bei der Verarbeitung, verglichen mit normalem Sekt aus Trauben?

Die Presstechnik unterscheidet sich, ansonsten gehen wir sehr ähnlich vor: keine Filtration oder Schönung, Sontanvergärung, lange Reifung auf der Hefe. Es stellen sich auch viele ähnliche Fragen: Welche Sorten eignen sich wofür? Sind es alte oder junge Bäume? Wir lernen gerade noch sehr viel dazu.

Die „Von Wiesen“-Obst-Schaumweine sind (wenn nicht gerade vergriffen) über den hauseigenen Shop auf [www.vonwiesen.de](http://www.vonwiesen.de) oder z. B. über [www.vinocentral.de](http://www.vinocentral.de) erhältlich.





**FOLGE DEINEM HERZEN**



**BAUER SUCHT FRAU INTERNATIONAL**

AB SO 15.08. 20:15 | DANACH MO 20:15 | UND AUF **TV NOW**





# BENS BESTE

Wenn der Sommer auf die Zielgerade geht, setzt unser Getränke-Redakteur auf pure Frische – bei säuerlichem Aperitif, edlem Riesling-Sekt, Gemischtem Satz aus Nordportugal und sogar beim Kaffee



## MIT FEINSTEM ROSENDUFT

Fruchtig, blumig, alkoholfrei: Der verführerisch duftende Marillen-Rosen-Aperitif auf Essigbasis von unperfekt perfekt überzeugt pur auf Eis gerührt, mit Mineralwasser oder im Mix mit Sekt. 12,90 Euro, über [www.biorausch.com](http://www.biorausch.com)

## CHAMPAGNER WAR GESTERN

Deutscher Sekt liegt im Trend – auch bei Institutionen wie Gut Hermannsberg im Rheingau. Der Riesling brut zeigt sich standesgemäß mit cremiger Perlage und komplexer Frucht. 16,90 Euro, über [www.gut-hermannsberg.de](http://www.gut-hermannsberg.de)

## GEMISCHTES DOPPEL

Neben Österreich pflegt vor allem Portugal die Kunst des gemischten Satzes – dem gemeinsamen Ernten und Vinifizieren verschiedener Rebsorten aus einem Weinberg. Die Casa de Mouraz aus der Region Dão macht einen in Rot und einen in Weiß – beide aus über 30 Rebsorten, beide traumhaft frisch und sommerlich. Je 14 Euro, über Olá Maria in Hamburg oder online über [www.ola-maria.de](http://www.ola-maria.de)

## DIE HERKUNFT MACHT'S

Sortenreiner Kaffee aus Trommelröstung – das ist die „Röstkunst“-Serie von Dallmayr. Kenner freuen sich etwa beim „Guatemala San Sebastian“ über eine feine Zitrusnote. 250 g (gemahlen), 6,90 Euro, über [www.dallmayr-versand.de](http://www.dallmayr-versand.de)

*„Der ‚Gemischte Satz‘ ist ein Faszinosum. Früher wurde er als Absicherung gepflanzt, falls bestimmte Rebsorten ein schlechtes Jahr haben sollten. Da alle Sorten unterschiedlich reifen, besteht die Kunst des Winzers darin, den perfekten Zeitpunkt für die gemeinsame Lese zu finden – bei der Casa de Mouraz ist das perfekt geglückt.“*

**BENEDIKT ERNST** »e&t«-Redakteur



ZEIT FÜR

*Gala*





FRISCH VOM MARKT

# *Alles so schön bunt hier*

Darf es eine feine Vorspeise mit Birnen sein, der Zwiebelfladen oder doch lieber eine Ratatouille aus Bohnen und Tomaten? Weil die Natur jetzt so viel Gutes im Angebot hat, fällt die Wahl schwer. Unser Rat: Kochen Sie sich doch einfach quer durch den Gemüsegarten!







## Rotweibirnen mit Beten und Roquefort

Die im Weinsud sanft erröteten Birnen fügen sich auch optisch perfekt in das Ensemble aus lieblichen, erdigen und herb-würzigen Noten ein. Honig und Haselnüsse veredeln die Verbindung.

**Rezept Seite 38**



## Palbohnenpüree mit Merguez und Löwenzahn

Pikante Bratwürstchen werden vom cremig-milden Püree aus weißen Bohnenkernen kongenial ergänzt. Dazwischen behauptet sich – besänftigt durchs Braten, aber immer noch selbstbewusst – der Bittersalat.

**Rezept Seite 43**







## Röstpaprikasuppe mit Knoblauchbrot

Hier übernimmt der Ofen die Hauptarbeit. Sind die Paprikaschoten erst geröstet und der Knoblauch weich gebacken, geht es ganz schnell. Das Ergebnis? Sensationell!

Rezept Seite 46





Foto Seite 35

## Rotweinbirnen mit Beten und Roquefort

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Rote Bete mit Grün
- 300 g bunte Bete • Salz
- 600 ml trockener Rotwein
- 80 g Zucker
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Birnen (à 180 g; z. B. Williams Christ)
- 40 g Haselnusskerne (ohne Haut)
- 200 g Roquefort
- 2 El Butter (20 g)
- Pfeffer
- 4 El Waldhonig

1. Rote-Bete-Blätter abschneiden, 2 Handvoll davon waschen, gut abtropfen lassen und beiseitelegen. Rote und bunte Beten waschen und in reichlich gesalzenem Wasser ca. 50 Minuten weich kochen (Messerprobe).

2. Inzwischen Rotwein, Zucker und Lorbeer in einem passenden Topf aufkochen. Birnen schälen und nebeneinander in den Topf setzen (sie sollen von Rotweinsud bedeckt sein). Birnen je nach Reifegrad zugedeckt bei milder Hitze 20–40 Minuten leicht bissfest garen (Messerprobe). Topf vom Herd ziehen. 250 ml Rotweinsud abnehmen und in einem kleinen Topf bei starker Hitze auf 60 ml einkochen lassen.

3. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen und im Mörser grob zerkleinern.

4. Gegarte Beten abgießen und kurz abkühlen lassen. Beten schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in dicke Spalten schneiden. Birnen im Sud eventuell nochmals erwärmen. Roquefort in 4 gleich große Stücke schneiden.

5. Rote-Bete-Blätter in 10 cm lange Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rote-Bete-Blätter darin bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten, bis sie in sich zusammenfallen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Birnen mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und gut abtropfen lassen. Birnen der Länge nach halbieren und mit Beten, Rote-Bete-Blättern und Roquefort auf Tellern anrichten. Mit Waldhonig und Rotweinreduktion beträufeln, mit Haselnüssen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden**

**PRO PORTION 15 g E, 27 g F, 52 g KH = 556 kcal (2331 kJ)**

**Tipp** Übrigen Rotweinsud einfrieren und für dunkle Saucen (z. B. Wildsauce) oder Kompott (z. B. Kirschkompott) verwenden.

Foto rechts und Titel

## Garden Focaccia

\* \* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 12 Portionen (2 Brote)

### TEIG

- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 1 TI Zucker
- 1 kg Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 100 ml Olivenöl plus 4 El zum Bestreichen
- Salz

### BELAG

- 1 geriffelte Fleischtomate (300 g; z. B. Vierländer Platte oder Ochsenherz)
- 6 gelbe Kirschtomaten
- 1 kleine Fenchelknolle mit Grün (200 g)

- ½ orange Paprikaschote
- 2 schlanke Bundmöhren
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 4 violette Frühlingszwiebeln
- 6 dünne Stangen grüner Spargel
- 1 kleine Artischocke (80 g)
- 4 Zweige Rosmarin
- 10 schwarze Oliven (z. B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
- 10 Kapernäpfel
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- 2–4 El Olivenöl
- 2–4 TI dunkle Sesamsaat

1. Für die Focaccia Hefe in eine Schüssel mit 100 ml lauwarmem Wasser und Zucker bröseln und auflösen. Mehl, 450 ml lauwarmes Wasser, Olivenöl (100 ml) und 1½ TI Salz zufügen. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) 8–10 Minuten zum glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1:30 Stunden gehen lassen.

2. Inzwischen für den Belag Tomaten waschen. Fleischtomate quer in Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren. Fenchel putzen, waschen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Möhrengrün abschneiden, waschen, trocken schütteln. Möhren schälen, längs halbieren. Zwiebel längs in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren. Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Untere Stangendrittel in dünne Scheiben schneiden, restliche Stangen längs halbieren. Artischocke putzen, dafür die äußeren harten Blätter entfernen und die Spitzen abschneiden. Stiel auf ca. 3 cm kürzen und mit einem kleinen scharfen Messer dünn schälen. Artischocke längs in dünne Scheiben schneiden.

3. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten, dann halbieren. 1 Teighälfte auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zum ovalen Fladen (35–40 cm lang) ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 Minuten gehen lassen. Restliche Teighälfte in einer Schüssel mit Klarsichtfolie bedecken.

4. Teigfladen mit 2 El Olivenöl bestreichen. Die Hälfte vom vorbereiteten Gemüse und die Hälfte von Rosmarin, Oliven und Kapernäpfeln so auf dem Teig anordnen, dass sie ein dekoratives Blumenmuster ergeben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

5. Focaccia im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, mit 1–2 El Olivenöl beträufeln und mit 1–2 TI Sesam bestreuen. In Stücke schneiden und heiß servieren. Aus restlicher Teighälfte und restlichen Zutaten 1 weitere Focaccia backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Backzeit 40–50 Minuten**

**PRO PORTION 10 g E, 15 g F, 65 g KH = 459 kcal (1923 kJ)**



## Garden Focaccia

Die Schönheit mancher Dinge erschließt sich erst bei genauerem Hinsehen. Hier malen Gemüse und Kräuter ein bezauberndes Blumenbild auf den Brotteig. Ein Kunstwerk! **Rezept links**

Titel-  
Rezept





## Gemüse à la grecque mit Rumpsteak

Sechs Sorten Gemüse – von Artischocke  
bis Zwiebel – und dazu pralle Trauben,  
alles gegart in einem mit Zitrone, Weißwein  
und Koriandersaat raffiniert gewürzten Sud.  
Abgerundet wird mit einem Schuss Olivenöl.

Rezept Seite 46





## Schmorgurken mit Saibling und Limettenbutter

Das Traditionsgemüse im neuen Look, umschmeichelt  
von einer samtigen Buttersauce, getoppt von Fischfilet.  
Das wird bei sehr niedriger Temperatur gegart und  
dadurch extrazart. Forellenkaviar setzt Glanzpunkte.

Rezept Seite 47

Low Carb







## Frühlingszwiebel- Nektarinen-Fladen

Halb Quiche, halb Flammkuchen: Auf einem Bett aus knusprigem Hefeteig und delikater Ziegenkäsecreme beweisen Gemüse und Frucht, dass sie gemeinsam noch stärker sind.

**Rezept rechts**



## Frühlingszwiebel-Nektarinen-Fladen mit Ziegenfrischkäse

★ EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### HEFETEIG

- 350 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 20 g frische Hefe
- 1 TL Zucker
- Salz

### BELAG

- 2 Bund Frühlingszwiebeln (mit dicken Knollen)
- 3 Nektarinen
- 1 rote Chilischote
- 300 g Ziegenfrischkäse
- Salz

- Pfeffer
  - 2 El schwarze Oliven (z. B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
  - 8 El Olivenöl
  - 1–2 Handvoll Rauke
  - 1 El fermentierte schwarze Pfefferkörner (z. B. Altes Gewürzamt; über [www.dinsesculinarium.de](http://www.dinsesculinarium.de); ersatzweise eingeleger grüner Pfeffer)
- Außerdem: kleines Backblech (ca. 30 x 20 cm)

1. Für den Teig Mehl in eine große Rührschüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe in einer Schale zerbröseln und mit dem Zucker in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Hefewasser in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen.

2. 200 ml lauwarmes Wasser und 1 TL Salz zu Mehl und Vorteig geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3. Inzwischen für den Belag Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Dunkelgrüne entfernen. Frühlingszwiebeln längs halbieren. Nektarinen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ziegenfrischkäse mit 3 El Wasser glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten und in der Größe eines kleinen Backblechs ausrollen. Vorsichtig auf das geölte und leicht bemehlte Backblech legen und mit Ziegenfrischkäse bestreichen. Frühlingszwiebeln, Nektarinen, Chilischotenringe und Oliven darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 El Olivenöl darüberträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad (Gas 4–5, Umluft 210 Grad) auf der untersten Schiene 25 Minuten backen, bis der Teigboden knusprig und der Belag leicht gebräunt ist.

5. Fladen aus dem Ofen nehmen und auf einem Ofengitter 5 Minuten abkühlen lassen. Rauke verlesen, waschen, trocken schleudern. Fladen mit Rauke und fermentiertem Pfeffer bestreuen und mit restlichem Olivenöl (4 El) beträufeln. In Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Backzeit 25 Minuten  
**PRO PORTION** 18 g E, 39 g F, 87 g KH = 802 kcal (3361 kJ)



## Palbohnepüree mit Merguez und Löwenzahn

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 200 g frische weiße Palbohnen
- 1 Lorbeerblatt
- 500 g Löwenzahn (ersatzweise Mangold)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 El Zitronensaft
- 9 El Olivenöl
- 8 kleine Merguez (à 60–80 g; nordafrikanische Bratwürste aus Lamm- oder Rindfleisch)

1. Palbohnen mit reichlich ungesalzenem Wasser in einen Topf geben, Lorbeerblatt zufügen. Langsam aufkochen und offen bei milder bis mittlerer Hitze in 30–40 Minuten weich garen.

2. Inzwischen Löwenzahn putzen, sorgfältig waschen, trocken schleudern und in ca. 15 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch fein würfeln. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein schneiden.

3. Palbohnen in ein Sieb abgießen, dabei den Kochsud auffangen. Bohnen mit 5 El Olivenöl, ½ vom Knoblauch und ca. 70 ml Kochsud in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Eventuell noch etwas Kochsud zufügen, sodass ein cremiges, weiches Püree entsteht. Bohnenpüree mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In einen kleinen Topf füllen und zugedeckt warm stellen.

4. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Merguez bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten rundum braten.

5. Restliches Olivenöl (3 El) in einer großen Pfanne erhitzen und darin den Löwenzahn bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Chili und restlichen Knoblauch zugeben und bei milder Hitze weitere 2–3 Minuten braten.

6. Palbohnepüree mit Löwenzahn und Merguez auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 33 g E, 55 g F, 24 g KH = 755 kcal (3161 kJ)

„Wenn es keine frischen  
 Palbohnen gibt, können  
 Sie sie durch weiße  
 Bohnen aus Dose oder  
 Glas ersetzen. Das  
 Garen entfällt dann.“

»e&t«-Köchin Susanne Walter



## Brandade vom Kabeljau mit Zucchini-Kräuter-Salat

Das Kartoffelpüree, mit Olivenöl geschmeidig gerührt und vermischt mit fein zerplücktem Fischfilet, ist eine provenzalische Spezialität. Herrlich knackig dazu: ein zitrusfrischer Salat aus rohen Zucchiniestreifen.

Rezept Seite 47







## Lammkeule mit Bohnen-Ratatouille

Die ganze Vielfalt der Bohnen mit Tomaten und Auberginen in einem Topf. Beim Braten des Fleisches entsteht ganz von selbst eine himmlische Sauce, der Rosmarin und Lorbeer eine mediterrane Note geben. **Rezept Seite 49**





Foto Seite 37

## Röstpaprikasuppe mit Knoblauchbrot

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

### SUPPE

- 5 rote Paprikaschoten (ca. 1 kg)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 1–1,2 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

- 1 Spritzer Aceto balsamico
- 2 Stiele Thymian

### KNOBLAUCHBROT

- 2 frische Knoblauchknollen
- 6–8 El Olivenöl zum Braten plus etwas für die Form
- Meersalz
- 4 Scheiben Bauernbrot

1. Für die Suppe Paprikaschoten putzen, längs vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf einem Backblech verteilen. Unter dem vorgeheizten Grill auf der obersten Schiene 8–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem nassen Küchentuch abdecken und 10 Minuten abkühlen lassen.

2. Für das Knoblauchbrot die Knoblauchknollen quer halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine leicht geölte ofen feste Form setzen. Die Hälften mit je ½ El Olivenöl beträufeln und mit Meersalz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen, bis die Zehen gebräunt und weich sind.

3. Inzwischen für die Suppe Paprika häuten und grob schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Paprika zugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen und halb zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 20 Minuten leise kochen lassen.

4. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und zugedeckt warm stellen.

5. Für das Knoblauchbrot Brotscheiben mit restlichem Olivenöl (4–6 El) beträufeln und in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten knusprig braten. Gebackenen Knoblauch aus dem Ofen nehmen, die Zehen aus den Häuten drücken und auf dem Röstbrot verstreichen.

6. Paprikasuppe mit dem Schneidstab kurz aufmixen und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit restlichem Olivenöl (2 El) beträufeln, mit abgezupften Thymianblättchen bestreuen und mit dem Knoblauchbrot servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 8 g E, 30 g F, 36 g KH = 474 kcal (1985 kJ)

„Eine Prise geräuchertes Paprikapulver unterstreicht die Röstaromen der Paprikaschoten.“

»e&t«-Köchin Susanne Walter



Foto Seite 40

## Gemüse à la grecque mit Rumpsteak

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### GEMÜSE

- 1 Schalotte
- 8 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 2 El Koriandersaat
- 100 ml Weißwein
- 5 El Zitronensaft
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 4 große Artischocken (à 500 g)
- 12 Perlzwiebeln (ersatzweise Frühlingszwiebeln mit dicker Knolle)

- 6 Bundmöhren mit Grün (à 80 g)
- 2 Fenchelknollen (600 g)
- 4 Stangen Staudensellerie
- 300 g Blumenkohl
- 100 g dunkle Weintrauben
- Zucker
- 8 Stiele Koriandergrün

### RUMPSTEAK

- 2 Rumpsteaks (à 250 g)
  - Salz Pfeffer
  - 2 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für das Gemüse Schalotte fein würfeln. 4 El Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und darin die Schalotten glasig dünsten. Tomatenmark und Koriandersaat zugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein und 3 El Zitronensaft ablöschen. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen lassen. Sud mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend zugedeckt warm stellen.

2. Artischocken putzen, dafür den Stiel etwa 3 cm unterhalb des Bodens abbrehen. Blattspitzen oberhalb des Bodens mit einem scharfen Sägemesser abschneiden. Blattansätze rundum mit dem Sägemesser entfernen, dabei darauf achten, dass nichts vom Boden entfernt wird. Mit einem kleinen scharfen Messer den Stiel schälen und die Unterseite der Artischockenböden von den harten, holzigen Teilen befreien. Artischocken vierteln und das Heu in der Mitte der Artischockenböden mit einem kleinen Messer entfernen.

3. Artischockenböden im kochenden Gemüsesud (sie sollten bedeckt sein, falls nicht, etwas mehr Wasser angießen) bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten weich garen.

4. Inzwischen Perlzwiebeln schälen. Möhren putzen, dabei 2–3 cm vom Grün stehen lassen. Möhren schälen und längs halbieren. Fenchel putzen, waschen und der Länge nach achtern. Staudensellerie putzen, waschen und schräg in 7 cm lange Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Weintrauben waschen.

5. Gegarte Artischocken mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und abgedeckt beiseitestellen. Perlzwiebeln in den kochenden Sud geben, 4–5 Minuten leicht knackig garen, herausnehmen. Fenchel, Möhren und Staudensellerie in den Sud geben, 5–6 Minuten leicht knackig garen, herausnehmen. Blumenkohl in den Sud geben, 3–4 Minuten leicht knackig garen, herausnehmen. Während des Garens sollen die Gemüse immer von Sud bedeckt sein, falls nicht, Wasser nachgießen.

6. Für die Steaks Fleisch trocken tupfen, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. In der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene



von unten 4–7 Minuten garen, bis die Steaks eine Kerntemperatur von 57 Grad erreicht haben (Thermometer benutzen!). Steaks aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

**7.** Alle gegarten Gemüse sowie Weintrauben in den Sud geben und zugedeckt erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, restlichem Zitronensaft (2 El) und 1 Prise Zucker abschmecken.

**8.** Gemüse mit etwas Kochsud auf 4 tiefe Teller verteilen. Mit restlichen Olivenöl (4 El) beträufeln und mit abgezupften Korianderblättern bestreuen. Fleisch in Scheiben schneiden, darauf anrichten und servieren. Dazu passt Weißbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 29 g E, 32 g F, 29 g KH = 643 kcal (2708 kJ)



Foto Seite 41

## Schmorgurken mit Saibling und Limettenbutter

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### SCHMORGURKEN UND SAIBLING

- 800 g Schmorgurken
- 4 Saiblingsfilets (à ca. 150 g; mit Haut; 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen)
- 40 g Butter (weich)
- Salz
- Pfeffer
- 6 Stiele Dill
- 50 g Forellenkaviar

### LIMETTENBUTTER

- 1 Schalotte
- 60 g Butter (kalt)
- 5 El Weißwein
- 200 ml Fischfond (ersatzweise Gemüsebrühe)
- fein abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette
- 1 El Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

**1.** Schmorgurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Gurkenhälften der Länge nach mit einem Gemüsehobel in 1 mm dicke Scheiben hobeln.

**2.** Für die Limettenbutter Schalotte fein würfeln. 10 g Butter in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten glasig dünsten, mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Fond zugießen und auf 60 ml einkochen lassen.

**3.** Inzwischen Saiblingsfilets auf der Fleischseite mit jeweils 5 g weicher Butter bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Backpapier abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 65 Grad (Gas nicht empfehlenswert, Umluft 60 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen. Die Saiblingsfilets sind fertig gegart, sobald sich die Haut leicht vom Fleisch abziehen lässt. Sollte die Haut noch fest auf dem Fleisch sitzen, Filets weitere 5–10 Minuten garen (siehe Tipp).

**4.** Für die Limettenbutter den eingekochten Fond durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen. Nochmals kurz aufkochen. Limettenschale, die Hälfte vom Limettensaft und Ahornsirup zufügen. Vom Herd nehmen. Restliche kalte Butter (50 g) in kleine Würfel schneiden und mit dem Schneidstab untermixen, sodass die Sauce leicht gebunden ist. Sauce mit Salz, Pfeffer und nach Belieben restlichem Limettensaft abschmecken (sie soll säurebetont, jedoch nicht sauer schmecken). Sauce bei milder Hitze warm stellen (nicht mehr kochen!).

**5.** Für die Schmorgurken restliche Butter (20 g) in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Gurken bei mittlerer Hitze und unter häufigem Wenden 3–5 Minuten dünsten, bis sie gar, aber noch knackig sind. Schmorgurken mit Salz und Pfeffer würzen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen,  $\frac{2}{3}$  davon grob hacken und unterheben. Restliche Dillspitzen beiseitestellen.

**6.** Saibling aus dem Ofen nehmen, die Haut entfernen und das Fleisch mit der Hand grob in Stücke teilen. Schmorgurken und Saibling auf vorgewärmte Teller geben, Forellenkaviar darüber verteilen.

**7.** Limettenbutter mit dem Schneidstab nochmals schaumig aufmixen und über Gurken und Saibling träufeln. Mit restlichem Dill bestreuen und servieren. Dazu passen Stampfkartoffeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 33 g E, 23 g F, 6 g KH = 378 kcal (1588 kJ)

**Tipp** In unserem Rezept wird der Fisch lauwarm serviert. Wer ihn heißer mag, kann ihn auch in der Pfanne braten. Dafür 2 El Butter (20 g) in der Pfanne erhitzen. Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Butter auf der Fleischseite 3 Minuten braten. Wenden, Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch 3–4 Minuten gar ziehen lassen. Haut entfernen.



Foto Seite 44

## Brandade vom Kabeljau mit Zucchini-Kräuter-Salat

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### BRANDADE UND CROSTINI

- 700 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 4 frische Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein
- 500 g Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten)
- 12 El Olivenöl
- Pfeffer
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 12–16 dünne Scheiben Baguette

### ZUCCHINI-KRÄUTER-SALAT

- 1 Bio-Zitrone
  - $\frac{1}{2}$ –1 El Ahornsirup
  - Salz
  - Pfeffer
  - 6 El Olivenöl
  - 600 g Zucchini (möglichst kleine, feste Exemplare)
  - 2 Handvoll gemischte Kräuter- und Wildkräuterblätter (z.B. Koriandergrün, Vogelmiere, Giersch, Minze)
- Außerdem: Kartoffelstampfer oder -presse

**1.** Für die Brandade Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen.

**2.** Inzwischen Knoblauch fein hacken. Weißwein mit 400 ml Wasser kurz aufkochen, Knoblauch zugeben und den Topf vom Herd ziehen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Knoblauchsud durch ein Sieb gießen, nochmals aufkochen.

**3.** Kabeljau in 3 cm breite Streifen schneiden. In den Knoblauchsud geben, kurz aufkochen lassen, Topf vom Herd ziehen. Fisch zugedeckt 8–10 Minuten gar ziehen lassen. Fisch aus dem Sud heben und mithilfe zweier Gabeln fein zerzupfen.

**4.** Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken (oder durch die Kartoffelpresse



# Wo Ikonen junge Talente wachsen lassen.

Weine aus der Pfalz:  
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind  
geschützte Ursprungsbezeichnungen.



Die Pfalz ist eines der 13 deutschen Weinanbaugebiete, das die EU als geschützte Ursprungsbezeichnung anerkannt hat. Typisch für das zweitgrößte deutsche Weinbaugebiet ist das mediterrane Klima. Geschützt vom Pfälzerwald gedeihen hier vor allem weiße Sorten wie Riesling, Weiß- und Grauburgunder, bei den Rotweinen dominieren Dornfelder und Spätburgunder.  
[www.pfalz.de/gu](http://www.pfalz.de/gu)

Zum Wohl.  
Die Pfalz.



Willkommen  
in besten Lagen.  
[deutscheweine.de](http://deutscheweine.de)



drücken). Kabeljau und 8 El Olivenöl mit einem Kochlöffel unter das Kartoffelpüree rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Brandade zugedeckt bei milder Hitze warm stellen.

**5.** Für den Zucchini-Kräuter-Salat Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen (ca. 50 ml). Zitronensaft und -schale mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren, das Olivenöl langsam unterrühren. Zitronen-Vinaigrette beiseitestellen.

**6.** Zucchini waschen, trocken reiben und der Länge nach in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Diese längs in feine Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und in einer Schüssel mit den Zucchini-Streifen und der Zitronen-Vinaigrette mischen.

**7.** Für die Crostini restliches Olivenöl (4 El) in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Brotscheiben von beiden Seiten knusprig braten.

**8.** Zucchini-Kräuter-Salat auf einer Platte anrichten. Brandade mithilfe von 2 Esslöffeln zu Nocken formen, je 1 Nocke auf die Crostini geben und mit dem Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 33 g E, 51 g F, 60 g KH = 860 kcal (3607 kJ)



Foto Seite 44

## Lammkeule mit Bohnen-Ratatouille

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### LAMMKEULE

- 1 Lammkeule (mit Knochen; ca. 1,5 kg)
- Salz • Pfeffer
- 2 El Olivenöl
- 2 Schalotten
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 ml Weißwein
- 100 ml Lammfond (ersatzweise Gemüsebrühe)

### BOHNEN-RATATOUILLE

- 100 g frische weiße Palbohnen (ersatzweise Canellini-Bohnen aus der Dose)

- 1 Zweig Rosmarin
  - 1 Knoblauchzehe
  - Salz
  - 1 Aubergine (300 g)
  - 300 g Schneidebohnen
  - 300 g grüne Bohnen
  - 2 Strauchtomaten (200 g)
  - 200 g Kirschtomaten
  - 4 El Olivenöl
  - 1 Zwiebel
  - 2 Knoblauchzehen
  - Pfeffer
  - Zucker
- Außerdem: Fleischthermometer

**1.** Lammkeule mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen und darin die Lammkeule bei mittlerer Hitze rundum braun anbraten.

**2.** Schalotten schälen und halbieren. Schalotten, Lorbeer und Rosmarinzweige um die Lammkeule herum verteilen. Weißwein angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1:30 Stunden garen. Nach 1 Stunde den Fond angießen. Während der Bratzeit die Lammkeule alle ca. 20 Minuten mit Sud übergießen.

**3.** Inzwischen für die Ratatouille Palbohnen mit reichlich ungesalzenem Wasser in einen Topf geben, Rosmarin und an-

gedrückte Knoblauchzehe zugeben. Langsam aufkochen und offen bei milder bis mittlerer Hitze 30–40 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Palbohnen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**4.** Aubergine waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit 1 Tl Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Schneidebohnen und grüne Bohnen putzen, waschen.

**5.** In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Strunk von Strauch- und Kirschtomaten mit einem spitzen Messer keilförmig entfernen, Haut auf der gegenüberliegenden Seite kreuzförmig leicht einritzen. Erst die Strauchtomaten 30 Sekunden, dann die Kirschtomaten 10 Sekunden im kochenden Wasser blanchieren, mit einer Schaumkelle herausheben und abschrecken. Tomaten häuten. Strauchtomaten 1 cm groß würfeln, Kirschtomaten ganz lassen.

**6.** Das Wasser im Topf großzügig salzen, aufkochen. Schneidebohnen und grüne Bohnen darin 5–6 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

**7.** Auberginenwürfel trocken tupfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Auberginenwürfel bei mittlerer Hitze rundum hellbraun anbraten. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, zugeben und glasig dünsten. Strauchtomaten zugeben. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten bei milder Hitze dünsten.

**8.** Schneidebohnen, grüne Bohnen, Kirschtomaten und Palbohnen untermischen, 5 El Wasser zufügen. Bohnen-Ratatouille offen bei milder Hitze 10 Minuten weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

**9.** Fertige Lammkeule (sie sollte eine Kerntemperatur von 67 Grad besitzen; Thermometer benutzen!) in Alufolie einschlagen und 10 Minuten ruhen lassen. Bratenfond nach Belieben durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen.

**10.** Lammfleisch mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Fleisch mit Bohnen-Ratatouille anrichten und mit Bratenfond servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:45 Stunden

**PRO PORTION** 59 g E, 38 g F, 24 g KH = 712 kcal (2984 kJ)

„Vegetarier servieren  
die Bohnen-Ratatouille  
mit im Ofen gebackenem  
Schafskäse.“

»e&t«-Köchin Susanne Walter



PASTA

# Nudeln, sonnensatt

Im Spätsommer badet die gute alte Pasta in feinen Saucen, probiert neue, bunte Kleider an und hüllt sich in köstliche Düfte. Und plötzlich wissen wir es wieder: Liebe geht durch den Magen

## **LUMACHE RIGATE MIT LACHS UND FENCHEL**

Liaison en français: Kurz gebratenes Lachsfilet toppt die Schneckennudeln, mit Pernod aromatisierter Fenchel und eine kleine, leicht geschärfte Butter-Knoblauch-Sauce entführen sanft nach Frankreich.

**Rezept Seite 53**







## **SPAGHETTI MIT GARNELEN UND CALAMARETTI**

Pasta con amore: Zärtlich umgarnen  
die Spaghetti ihre geliebten  
Meeresfrüchte. Tomate, Basilikum  
und ein Hauch Schärfe vollenden  
diese himmlische Verbindung.

**Rezept Seite 56**





## **CAPRICCIOSE MIT PILZEN UND SALBEIBUTTER**

Lang, biegsam und mit Zacken am Rand: Diese Pasta scheint gefährlich. Die braven Pilze trauen sich trotzdem ran – im buttrigen Verbund mit kräftigem Salbei und knackigen Pinienkernen. **Rezept rechts**



## CAPRICCIOSE MIT PILZEN UND SALBEIBUTTER

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Pfifferlinge, Kräuterseitlinge)
- 8 Blätter Radicchio-Salat
- 3 El Pinienkerne
- 500 g Bandnudeln (z.B. Tagliatelle capricciose von Rustichella d'Abruzzo; über [www.oliceto.de](http://www.oliceto.de))
- 3 Knoblauchzehen
- 6 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 80 g Butter
- 12 Blätter Salbei
- italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan) nach Belieben

1. Pilze putzen, stark verschmutzte Exemplare eventuell kurz in kaltem Wasser waschen, sofort abtropfen lassen und mit einem sauberen Geschirrtuch oder zwischen 2 Lagen Küchenpapier trocken tupfen.
2. Radicchio waschen, trocken schleudern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseitestellen.
3. Bandnudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
4. Inzwischen Knoblauch fein hacken. Öl auf 2 große Pfannen verteilen, erhitzen und darin je die Hälfte der Pilze bei starker Hitze rundum scharf anbraten. Sobald sie leicht gebräunt sind und keine Flüssigkeit mehr austritt, alle Pilze in eine Pfanne geben. Knoblauch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Butter in einer Pfanne erhitzen. Sobald sie leicht gebräunt ist und leicht nussig zu duften beginnt, Salbei zugeben und die Blättchen unter Schwenken knusprig braten. Pfanne vom Herd ziehen. Salbeibutter sofort in einen kleinen Topf oder eine hitzebeständige Schale umfüllen, damit sie nicht nachbräunt und bitter wird.
6. Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben. Pilze unterheben. Radicchio in Streifen schneiden, ebenfalls unterheben. Auf 4 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit etwas Salbeibutter beträufeln und mit je 1 TL Pinienkerne bestreuen. Mit restlichen Pinienkernen und restlicher Salbeibutter servieren. Nach Belieben geriebenen Käse (z.B. Parmesan) dazureichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 37 g F, 90 g KH = 822 kcal (3445 kJ)

„Pilze saugen sich schnell mit Wasser voll, daher möglichst nur mit einem Pilzbürstchen reinigen. Oder in einem groblöchrigen Sieb schütteln: Schmutz und Erdreste fallen durch.“

»e&t«-Profi-Tipp



## LUMACHE RIGATE MIT LACHS UND FENCHEL

★ EINFACH

Für 4 Portionen

- 4 Fenchelknollen (mit Grün)
- 1 kleines Bund Rauke
- 5 El Olivenöl
- 3 El Pernod
- 2 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Lumache rigate (z.B. von De Cecco); ersatzweise andere kurze, geriffelte Nudeln)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 2 El Butter (20 g)
- 4 Lachsfilets (à 120–150 g; ohne Haut)

1. Vom unteren Ende der Fenchelknollen etwa 1 cm abschneiden, äußere Blätter entfernen. Fenchelgrün abschneiden und beiseitestellen. Fenchelknollen und -grün waschen, zartes Fenchelgrün beiseitestellen, dickere Abschnitte anderweitig verwenden (z.B. für Gemüsebrühe). Fenchelknollen je nach Größe längs in 6 oder 8 Spalten schneiden. Rauke putzen, waschen, trocken schleudern.
2. 3 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Fenchel darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Mit Pernod und 200 ml Wasser ablöschen. Zitronensaft zugeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Fenchelstücke unter gelegentlichem Schwenken garen, dabei die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.
3. Parallel dazu Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
4. Inzwischen Knoblauch fein würfeln. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, darin Knoblauch und Pfefferschote andünsten. 200 ml Nudelwasser zugießen und auf die Hälfte einkochen lassen.
5. Kurz vor Ende der Garzeit der Nudeln, restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Lachsfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten anbraten, bis der Lachs leicht gebräunt ist und sich gut vom Pfannenboden löst (dauert ca. 4 Minuten). Der Lachs soll gar, aber innen noch leicht glasig sein. Pfanne von der Herdplatte ziehen.
6. Nudeln abgießen, mit der Rauke zur Knoblauch-Pfefferschoten-Mischung geben und alles gut mischen.
7. Sobald der Fenchel gar und die Flüssigkeit verkocht ist, die Spalten unter mehrmaligem Wenden kurz in der Pfanne scharf anbraten. Fenchel mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Nudeln auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Je 1 Portion Lachs darauflegen, mit Fenchelgrün und etwas Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 44 g E, 32 g F, 97 g KH = 911 kcal (3821 kJ)





## **CANNOLICCHI MIT ARTISCHOCKEN**

Die Lage ist verwickelt, aber köstlich:  
Mini-Artischocken, würzige  
Taggiasca-Oliven und Pasta in  
verlockender Verflechtung.  
**Rezept Seite 56**







## **ROTELLE MIT OSSOBUCO- RAGOUT**

Da dreht man doch am Rad vor Glück:  
butterzart geschmorte Kalbshaxe,  
klassisch mit Wurzelgemüse und  
frischer Gremolata – grandioso.

**Rezept Seite 57**





Foto Seite 51

## SPAGHETTI MIT GARNELEN UND CALAMARETTI

★ EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 12 Garnelen (ohne Kopf und Schale)
- 12 Calamaretti-Tuben und -Tentakel (küchenfertig)
- 500 g Spaghetti
- Salz
- 300 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 7 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 2 Stiele Basilikum
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ½ – 1 TL Piment d'Espelette

1. Garnelen und Calamaretti kalt abbrausen, trocken tupfen. Garnelen mit einem spitzen kleinen Messer am Rücken entlang leicht einritzen und den Darm herausziehen. Calamaretti-Tuben an den Seiten mehrfach leicht einritzen.
2. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
3. Inzwischen Tomaten putzen und halbieren. Knoblauch fein hacken. Chili putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
4. 3 El Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Knoblauch darin glasig dünsten. Chili und Tomaten zugeben. Weißwein angießen, 1-mal kurz aufkochen und den Topf von der Herdplatte ziehen.
5. Restliches Olivenöl (4 El) auf 2 große Pfannen verteilen und erhitzen. Garnelen und Calamaretti in je 1 Pfanne bei starker Hitze braten. Meeresfrüchte wenden, sobald sie Farbe annehmen (nach 30–60 Sekunden), und auf der anderen Seite ebenfalls braten, bis sie Farbe annehmen. Pfannen vom Herd ziehen.
6. Basilikumblätter abzupfen und grob schneiden.
7. Spaghetti abgießen, zu den Tomaten in den Topf geben. Garnelen und Calamaretti unterheben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf 4 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Basilikum und Piment d'Espelette bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 47 g E, 20 g F, 94 g KH = 783 kcal (3279 kJ)

„Calamaretti und Garnelen möglichst nur kurz braten. Durch ihren hohen Eiweiß- und niedrigen Fettgehalt werden sie sonst schnell hart.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 54

## CANNOLICCHI MIT ARTISCHOCKEN UND OLIVEN

★ EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Zitrone
- 12 mittelgroße Artischocken
- 30 g gesalzene Pistazien (in der Schale)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 500 g kurze Nudeln (z.B. Cannolicchi)
- Salz
- 7 El Olivenöl
- Pfeffer
- 4 Stiele Thymian
- 2 El Taggiasca-Oliven (in Öl)
- nach Belieben italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)

1. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und halbieren. 1 Zitronenhälfte in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden, beiseitestellen. Restliche Zitronenhälfte auspressen. Eine Schüssel mit 1 l kaltem Wasser füllen, Zitronensaft zugeben.
2. Artischocken putzen, dafür den Stiel auf 3 cm kürzen und alle Blätter rundum mit einem Sägemesser entfernen. Mit einem kleinen scharfen Messer den Stiel schälen, dabei die harten, holzigen Teile an der Unterseite der Artischockenböden mit entfernen. Das Heu mit einem Esslöffel herauskratzen. Die Artischockenböden in je 6 Tortenstücke schneiden und sofort in Zitronenwasser legen.
3. Pistazienkerne aus den Schalen lösen und im Mörser grob zerstoßen. Knoblauch fein hacken. Chilischote putzen und waschen, dann längs halbieren, entkernen und in feine Ringe oder Würfel schneiden.
4. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
5. Inzwischen Artischocken abgießen und trocken tupfen. 6 El Olivenöl mit Salz, Pfeffer und 200 ml Wasser in einer großen Pfanne unter gelegentlichem Wenden erhitzen, bis die Flüssigkeit verkocht ist und die Artischocken zu braten anfangen. Darauf achten, dass sie rundum knusprig, aber nicht zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.
6. Restliches Olivenöl (1 El) in einem großen flachen Topf erhitzen. Zitronenscheiben und Knoblauch darin etwa 1 Minute braten. Sobald sie leicht Farbe annehmen, Artischocken, abgezupfte Thymianblätter, Oliven und Chilis zufügen. Nudeln zugeben und alles gut mischen.
7. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Pistazien bestreuen und sofort servieren. Nach Belieben geriebenen Käse (z.B. Parmesan) dazureichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 24 g F, 95 g KH = 749 kcal (3145 kJ)





Foto Seite 55

## ROTELLE MIT OSSOBUCO-RAGOUT

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 300 g Möhren
  - 300 g Staudensellerie
  - 1 Fenchelknolle
  - 2 Zwiebeln (à 100 g)
  - 3 Knoblauchzehen
  - 400 g aromatische Strauchtomaten
  - 4 Kalbshaxenscheiben (à 250 g)
  - Salz • Pfeffer
  - 4 El Olivenöl
  - 1 El Tomatenmark
  - 1 El Mehl
  - 2 Lorbeerblätter
  - 200 ml Weißwein
  - 500 g Rotelle-Nudeln
  - 8 Stiele glatte Petersilie
  - fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
  - 40 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Außerdem: Bräter mit Deckel

**1.** Möhren schälen, Staudensellerie und Fenchel putzen. Gemüse waschen und in 5 mm kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen fein würfeln.

**2.** Von den Tomaten die Stielansätze keilförmig entfernen, die Haut auf der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einritzen. Tomaten in sprudelnd kochendem Wasser kurz blanchieren (ca. 30–60 Sekunden). Abschrecken, häuten und grob hacken.

**3.** Kalbshaxen mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl im Bräter erhitzen, das Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten braun anbraten.

**4.** Kalbshaxen aus dem Bräter nehmen, Gemüswürfel hineingeben und leicht anbraten. Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten. Nach 2 Minuten Mehl darüberstäuben, kurz mitrösten. Gehackte Tomaten und Lorbeerblätter zugeben. Kalbshaxenscheiben auf das Gemüse legen.

**5.** Weißwein angießen und zum Kochen bringen. 200 ml Wasser angießen, alles aufkochen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten zudeckt ca. 1:30 Stunden garen. Nach 1:10 Stunden Garzeit Deckel abnehmen und offen weitere 20–30 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart ist und sich leicht vom Knochen lösen lässt. Scheiben nach der Hälfte der Garzeit 1-mal wenden.

**6.** 15 Minuten vor Ende der Garzeit Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen.

**7.** Fleisch aus dem Schmorsud heben, etwas abkühlen lassen und vom Knochen lösen. In ca. 1 cm große Würfel schneiden, mit Gemüse und Schmorsud in einen großen Topf geben. Ossobuco-Ragout abgedeckt bei milder Hitze warm stellen.

**8.** Für die Gremolata Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Restlichen Knoblauch sehr fein hacken. Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale mischen.

**9.** Nudeln abgießen und unter das Ossobuco-Ragout heben. Kurz aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse fein reiben. Nudeln in 4 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit etwas Gremolata und geriebenem Käse bestreuen. Mit restlicher Gremolata servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 52 g E, 22 g F, 104 g KH = 871 kcal (3650 kJ)

# Reformhaus

## Natürlich besser

... für mich!

## Reformhaus® – das Fachgeschäft für natürlich vitale Ernährung.

### Gesundes Plus

Vegane Ernährung ist mehr als nur ein Trend. Immer mehr Menschen greifen zu pflanzlichen Nahrungsmitteln. In Ihrem Reformhaus® finden Sie die passenden Angebote, um tierische Produkte sinnvoll durch vegane Alternativen zu ersetzen.

Die granoVita VeganPlus B12-Hefeflocken sind durch ihren natürlichen Gehalt an Vitamin B12 eine wertvolle Nährstoffquelle\* – besonders für Veganer. Reich an weiteren B-Vitaminen und Mineralien bieten sie sich auch als Nährstoffergänzung für Muskeln und Knochenbau ab 45 Jahren an. Die Flocken sind vielseitig einsetzbar und verleihen vegetarischen und veganen Gerichten eine gesunde Würze.

**Sie wollen Ihren Gerichten eine gesunde Würze verleihen? Entdecken Sie natürlich guten Geschmack und Produkte für das tägliche Wohlbefinden – natürlich in Ihrem Reformhaus®.**

\*Schon täglich 1 Esslöffel (= 6 g) der VeganPlus B12-Hefeflocken deckt 100 % des Referenzwertes für Vitamin B12. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



www.reformhaus.de



EISTEE

# *Teatime auf Eis*

Als kleinen Vorgeschmack auf unser neues  
»essen & trinken« SPEZIAL „Sommerküche“ servieren  
wir Ihnen exklusiv fünf fantastische Eistees. Freuen  
Sie sich auf kreative Varianten wie Jasmin-Pfirsich,  
Gurke-Basilikum oder Himbeer-Zitronengras

Wo geschnippelt wird,  
gibt's Reste! Hier lassen  
sie sich clever verwerten.  
Packen Sie übrig geblie-  
benes Obst mit Wasser  
in Eiswürfelformen –  
das sieht schick aus und  
eignet sich perfekt zum  
Aromatisieren von Wasser.



A top-down photograph of a refreshing drink. In the center-right is a large glass pitcher filled with a vibrant red liquid, ice cubes, several clusters of red currants, a lime wedge, and fresh mint leaves. To the left of the pitcher are two smaller glasses, also filled with the same red drink, ice, and garnished with red currants and a lime wedge. The entire scene is set on a light grey, textured surface. Scattered around the pitcher and glasses are more clusters of red currants on their stems and individual berries. The lighting is soft and even, highlighting the textures of the fruit and the clarity of the liquid.

## Johannisbeer-Limetten-Eistee

Saisonliebling Johannisbeere bringt eine knackige Säure ins Spiel, die von Grenadine und Agavendicksaft perfekt ausbalanciert wird.

**Rezept Seite 62**



## Jasmin-Pfirsich- Eistee mit Thai-Basilikum

Die feine Anisnote vom  
Thai-Basilikum trifft auf den  
floralen Charakter von  
Jasmintee; Pfirsichspalten  
sorgen für Fruchtigkeit und  
die schöne Farbe.

**Rezept Seite 62**





## Gurken- Basilikum-Eistee

Heimlich, still und leise hat sich  
die Gurke in der Getränkewelt  
etabliert – und das vollkommen  
zu Recht, wie die feine  
Kombination mit Limette und  
Basilikum mal wieder beweist.

**Rezept Seite 62**







Foto Seite 59

## Johannisbeer-Limetten-Eistee

### ★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 12 Gläser (à 200 ml)

- 15 g schwarze Teeblätter (z.B. Ratnapura; z.B. über [www.edeltee.de](http://www.edeltee.de))
- 50 g Zucker
- 500 g Eiswürfel plus zusätzliche zum Servieren
- 800 g Rote Johannisbeeren
- 80 ml Grenadinesirup (z.B. von Monin)
- 150 g Agavendicksaft
- 4 Bio-Limetten
- 10 Stiele Zitronenmelisse
- 3 El Rotweinessig
- 2 Sternanis

1. Tee und Zucker in ein hohes Gefäß geben, mit ca. 250 ml kochend heißem Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in ein mit Eiswürfeln gefülltes Gefäß gießen.

2. 600 g Johannisbeeren waschen und am besten mit einer Gabel von den Rispen streifen. Johannisbeeren mit Grenadinesirup und Agavendicksaft in einen Küchenmixer geben und fein pürieren. Masse durch ein feines Sieb streichen.

3. Limetten heiß waschen und trocken reiben. 2 Limetten in dünne Scheiben schneiden. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln.

4. Tee, Johannisbeerpüree, Limettenscheiben, 6 Stiele Zitronenmelisse, Essig und Sternanis in einen großen Krug geben und mit ca. 1,2 l kaltem Wasser aufgießen. Eistee mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

5. Zum Servieren restliche Limetten in dünne Scheiben schneiden. Restliche Johannisbeeren waschen und verlesen. Eistee kurz aufrühren und mit Johannisbeeren, Limettenscheiben und restlicher Zitronenmelisse auf Eis servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus  
Ziehzeit mindestens 8 Stunden

**PRO GLAS** 1 g E, 0 g F, 21 g KH = 101 kcal (425 kJ)



Foto Seite 60

## Jasmin-Pfirsich-Eistee mit Thai-Basilikum

### ★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 10 Gläser (à 200 ml)

- 10 g Jasmin-Teeblätter
- 130 g Zucker
- 500 g Eiswürfel plus zusätzliche zum Servieren
- 1 Bio-Zitrone
- 7 Pfirsiche (ca. 700 g)
- 10 Stiele Thai-Basilikum
- 80 ml Yuzu-Saft

1. Tee und Zucker in ein hohes Gefäß geben, mit ca. 250 ml kochend heißem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in ein mit Eiswürfeln gefülltes Gefäß gießen.

2. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Pfirsiche waschen und trocken tupfen. 6 Pfirsiche halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln.

3. Tee, Zitronenscheiben, Pfirsichspalten, 8 Stiele Thai-Basilikum und Yuzu-Saft in einen großen Krug geben und mit ca. 1,2 l kaltem Wasser aufgießen. Eistee mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Restlichen Pfirsich halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Eistee mit Pfirsichspalten und restlichen Thai-Basilikumblättern auf Eis servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus  
Ziehzeit mindestens 8 Stunden

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 19 g KH = 84 kcal (354 kJ)

„Bei Eistees ist der Zuckergehalt eine Geschmacksfrage: Nehmen Sie im Zweifel zunächst etwas weniger Sirup und süßen bei Bedarf nach.“

»e&t«-Redakteur Benedikt Ernst



Foto Seite 61

## Gurken-Basilikum-Eistee

### ★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 10 Gläser (à 200 ml)

- 10 g grüne Teeblätter
- 100 g Zucker
- 500 g Eiswürfel plus zusätzliche zum Servieren
- 2 Bio-Salatgurken
- 3 Bio-Limetten
- 1 Bund Basilikum
- 4 Lorbeerblätter
- 1 El Wacholderbeeren
- 1 El Pimentkörner
- 100 g Agavendicksaft
- 1 Bio-Mini-Gurke

1. Tee und Zucker in ein hohes Gefäß geben, mit ca. 250 ml kochend heißem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in ein mit Eiswürfeln gefülltes Gefäß gießen.

2. Salatgurken und Limetten heiß waschen, trocken reiben. Salatgurken und 1 Limette in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, einige Stiele zum Servieren aufbewahren. Lorbeer, Wachholder und Piment im Mörser anstoßen und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

3. Tee, Gurken- und Limettenscheiben, Basilikum, Gewürze und Agavendicksaft in einen großen Krug geben und mit ca. 1,2 l kaltem Wasser aufgießen. Eistee mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Eistee durch ein Sieb gießen. Restliche Limetten in Spalten schneiden. Mini-Gurke putzen, waschen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden. Restliches Basilikum 1-mal auf die Handfläche schlagen. Eistee mit Limettenspalten, Gurkenstreifen und Basilikumblättern auf Eis servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus  
Ziehzeit mindestens 8 Stunden

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 18 g KH = 74 kcal (313 kJ)



## Himbeer-Eistee mit Zitronengras

Zuerst steigen die ätherischen  
Zitrusnoten vom Zitronengras in  
die Nase, dann entfaltet sich die  
volle Beerenfrucht – ein Eistee,  
so knallig wie seine Farbe!

**Rezept Seite 65**





## Cold-Brew- Holunderblüten- Eistee

Kalt extrahierter weißer Tee bildet eine besonders milde Basis, sodass sich der aromatische Dreiklang aus Holunderblüte, Orangenschale und Rosmarin bestens entfalten kann.

**Rezept recths**







Foto Seite 63

## Himbeer-Eistee mit Zitronengras

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für ca. 10 Gläser à 200 ml

- 20 g Oolong-Teeblätter
- 100 g Zucker
- 500 g Eiswürfel plus zusätzliche zum Servieren
- 2 Bio-Zitronen
- 10 Stangen Zitronengras
- 800 g frische Himbeeren
- 3 El Himbeeressig

**1.** Tee und Zucker in ein hohes Gefäß geben, mit ca. 250 ml kochend heißem Wasser aufgießen und 2 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in ein mit Eiswürfeln gefülltes Gefäß gießen.

**2.** Zitronen heiß waschen. 1 Zitrone in Scheiben schneiden. 5 Stangen Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen. Himbeeren verlesen. 200 g Himbeeren im Tiefkühler gefrieren lassen, restliche Himbeeren leicht andrücken.

**3.** Himbeeren, Zitronenscheiben, Zitronengras, Himbeeressig und Tee in einen großen Krug geben und mit ca. 1,2 l kaltem Wasser aufgießen. Eistee mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

**4.** Restliche Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Restliches Zitronengras längs halbieren. Eistee durch ein Sieb gießen. Eistee mit gefrorenen Himbeeren, Zitronenscheiben und Zitronengrashälften auf Eis servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus

Ziehzeit mindestens 8 Stunden

**PRO GLAS** 1 g E, 0 g F, 14 g KH = 75 kcal (316 kJ)



Foto links

## Cold-Brew-Holunderblüten-Eistee

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 8 Gläser à 200 ml

- 4 Bio-Zitronen
- 2 Bio-Orangen
- 20 g weiße Teeblätter
- 20 g Holunderblütentee
- 50 g flüssiger Honig
- 80 g Holunderblütensirup
- 8 Zweige Rosmarin
- Eiswürfel

**1.** Zitronen und Orangen heiß waschen und trocken reiben. 2 Zitronen in Scheiben schneiden. Schale von 1 Orange ohne das Weiße dünn abschälen.

**2.** Weißen Tee, Holunderblütentee, Zitronenscheiben und Orangenschale in einen großen Krug geben. Mit ca. 1,5 l kaltem Wasser aufgießen und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

**3.** Tee durch ein Sieb gießen, Honig und Holunderblütensirup zugeben und verrühren, bis sich der Honig komplett aufgelöst hat.

**4.** Restliche Zitronen in Scheiben schneiden. Schale der restlichen Orange dünn abschälen. Eistee mit Zitronenscheiben, Orangenschale und Rosmarinzweigen auf Eis servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus  
Ziehzeit mindestens 8 Stunden

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 13 g KH = 54 kcal (204 kJ)



## SUMMERTIME

Haben wir Sie mit den Eistees auf den Geschmack gebracht? Noch mehr sommerliche Rezepte finden Sie in unserem neuen SPEZIAL: Huhn vom Blech, Bloody-Mary-Pasta, Salate, kalte Suppen und Streetfood aus aller Welt. Freuen Sie sich auf 86 frische Ideen. **Jetzt für 8,50 Euro im Handel**



## Was zieht denn da?



**Schwarzer Tee** entsteht durch Fermentation der verwelkten Blätter der Teepflanze. Er hat einen charakteristischen herb-würzigen Geschmack.



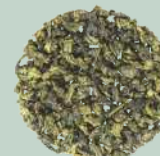
**Grüner Tee** besteht wie schwarzer Tee aus den verwelkten Blättern der Teepflanze, wird aber ohne Fermentation getrocknet.



**Weißer Tee** wird ebenfalls ohne Fermentation hergestellt. Gewonnen wird er aus einer speziellen Teesorte mit hellem Flaum auf den Blättern.



Für **Jasmin Tee** wird in der Regel grüner Tee mit Jasminblüten aromatisiert. So erkennt man ihn auch direkt am besonders floralen Aroma.



**Oolong-Tee** ist eine traditionelle chinesische Teesorte. Die verwelkten Teeblätter werden vor dem Trocknen fermentiert, jedoch nicht so stark wie beim schwarzen Tee.



# DICKE BACKEN GEMACHT

Ein Ochse ist kein Kalb. Und Wangenfleisch braucht Zeit, bis es Saftigkeit und Schmelz erhält. Während es seine zwei, drei Stunden gut eingelegt im Ofen schmort, deklinieren wir durch, was der Mais alles kann: püriert, gepufft und als pikanter Barbecue-Snack

## Popcorn und Kapuzinerkresse

Thymian-Popcorn und die würzigen Blätter der Kapuzinerkresse begleiten knackig frisch

## Maiskolben und Röst-Mais

Knackige Mini-Kolben mit karamelligem Twist und geröstete Körner mit Barbecue-Flavour geben Biss mit pikanter Note.

Unser  
anspruchsvollstes  
Gericht im  
Heft



## Ochsenbacke

Das Wangenfleisch wird zart geschmort und süßlich-würzig arrangiert – mit Honig, Johannisbeersaft und Chinkiang-Essig.

## Maispüree

Ein Schuss Weißwein gibt dem sahnigen Püree aus frischem Mais eine feinherbe Note.

## Marinierte Zwiebel

Angebraten entwickeln die süßsauer in Champagner-Essig marinierten Zwiebelblätter Süße und Röstaromen.



## Marinierte Zwiebeln

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 3 Zwiebeln (à 80 g)
- 125 ml Champagner-Essig (z. B. über [www.genusshandwerker.de](http://www.genusshandwerker.de); siehe Zutaten-Info; ersatzweise Chardonnay-Essig)
- 1 El feines Meersalz
- 1 ½ El Rohrzucker
- 2 Lorbeerblätter
- 1 El Butter (10 g)
- Salz
- Pfeffer

1. Zwiebeln quer halbieren, oben und unten eine kleine Kappe abschneiden und entfernen. Zwiebelblattschichten einzeln auslösen und die 20 schönsten in eine Schüssel legen.

2. Champagner-Essig, 250 ml Wasser, Meersalz, Rohrzucker und Lorbeerblätter in einem Topf kurz aufkochen. Zwiebeln mit dem heißen Fond übergießen, mit Klarsichtfolie abdecken und 8 Stunden (oder über Nacht) ziehen lassen.

3. Zwiebeln aus dem Fond nehmen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten auf den Schnittflächen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Gebrauch abgedeckt warm stellen. Zum Anrichten mit etwas Maispüree füllen (siehe Rezept rechts).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Marinierzeit 8 Stunden

**PRO PORTION** 0 g E, 3 g F, 1 g KH = 37 kcal (156 kJ)

**Zutaten-Info** Champagner-Essig wird aus Champagner-Rebsorten wie z. B. Pinot Meunier oder (seltener) Pinot Gris gewonnen. Ein frischer, fruchtiger Weissessig mit leicht herben Anklängen, der sich u. a. zum Marinieren von Früchten, für Salate oder Meeresfrüchte eignet. Seine feine Säure gibt den süß zubereiteten Zwiebeln einen säuerlich-geschmeidigen Grundton.

## Geschmorte Ochsenbacken

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 2 Ochsenbacken (à 500–600 g; beim Metzger vorbestellen)
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln (à ca. 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 6 El Sonnenblumenöl
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Sternanis
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 El Tomatenmark
- 50 g Honig
- 250 ml roter Portwein
- 250 ml Rotwein
- 2 l Rinderfond
- 500 ml Schwarze-Johannisbeeren-Saft
- 30 ml Chinkiang-Essig (schwarzer chinesischer Reissessig; Asia-Laden; siehe Zutaten-Info; ersatzweise Aceto balsamico)

Außerdem: großer Bräter

1. Ochsenbacken trocken tupfen. Suppengrün putzen, waschen bzw. schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Zwiebeln vierteln. Knoblauch leicht andrücken.

2. Öl in einem großen Bräter erhitzen. Ochsenbacken salzen und bei starker Hitze rundum darin anbraten. Ochsenbacken aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. Vorbereitetes Gemüse in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten braten. Lorbeerblätter, Sternanis und Pfefferkörner zugeben und 2 Minuten weiterbraten.

3. Tomatenmark zugeben und 1 Minute mitrösten. Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Port- und Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Fond und Johannisbeersaft zugeben und aufkochen. Ochsenbacken in den Bräter geben (ca. zwei Drittel sollten mit Flüssigkeit bedeckt sein). Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 2:30–3 Stunden schmoren, dabei alle ca. 30 Minuten wenden.

4. Am Ende der Garzeit Ochsenbacken am besten mithilfe einer Fleischgabel aus dem Fond nehmen und abgedeckt warm stellen. Schmorfond aus dem Bräter durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und auf ½ einkochen lassen. Mit Chinkiang-Essig abschmecken.

5. Ochsenbacken in ca. 2 cm breite rechteckige Stücke schneiden, dabei eventuell Fett entfernen. Abschnitte anderweitig verwenden (siehe Tipp). Ochsenbackenstücke in die eingekochte Sauce geben und bis zum Gebrauch warm stellen. Mit Mini-Maiskolben und gefüllten Zwiebeln anrichten, mit Popcorn und Kapuzinerkresseblättern (siehe folgende Rezepte) garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 4 Stunden  
**PRO PORTION** 54 g E, 40 g F, 40 g KH = 788 kcal (3307 kJ)

**Tipp** Restliche Fleischabschnitte zu restlicher Sauce geben und einfrieren. Als Ragout zu Pasta servieren.

**Zutaten-Info** Chinkiang-Essig wird aus fermentiertem schwarzem Klebreis, Wasser, Weizenkleie, Zucker und Salz hergestellt. Ein süßsaurer, intensiv malziger Essig mit samtiger Konsistenz, der zum Marinieren von Fleisch und für Wok-Gerichte, zum Würzen von Saucen und als Dip genutzt wird.

## Maispüree

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 4 Maiskolben (à 500 g) • Salz
  - 2 Schalotten
  - 1 Knoblauchzehe
  - 4 El Butter (40 g) • Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 100 ml Weißwein
  - 200 ml Schlagsahne
- Außerdem: Einwegspritzenbeutel

1. Für das Püree Maiskolben putzen, in einen großen Topf mit Salzwasser geben, kurz aufkochen lassen und 20 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen.



2. Maiskolben aus dem Salzwasser nehmen und abtropfen lassen. Maiskörner mit einem Messer vom Kolben schneiden (siehe Tipp). Schalotten halbieren und in feine Ringe schneiden, Knoblauch halbieren und in feine Scheiben schneiden.

3. 1 El Butter im Topf erhitzen. Maiskörner, Schalotten und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen. Mit Sahne auffüllen. Bei milder Hitze 25 Minuten kochen lassen.

4. Mais abgießen und den Fond auffangen. Mais und restliche Butter am besten in einer Küchenmaschine fein pürieren. Mit etwas Fond zu einem glatten Püree verarbeiten. Püree bis zum Gebrauch abgedeckt warm stellen.

5. Kurz vor dem Servieren Püree in einen Einwegspritzbeutel füllen, eine kleine Spitze abschneiden und die marinierten Zwiebeln (siehe Rezept Seite 67) mit Püree füllen. Restliches Püree separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 5 g E, 22 g F, 25 g KH = 337 kcal (1412 kJ)

**Tipp** Maiskolben aufrecht stellen und die Maiskörner mit einem scharfen Messer von oben nach unten abschneiden.

## Maiskolben

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 6 Mini-Maiskolben
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Tl gemahlene Kurkuma
- Salz
- 1 El Butter (10 g)
- 1 El Honig
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

1. Maiskolben putzen. Gemüsebrühe, Kurkuma und Salz in einem Topf aufkochen. Maiskolben darin ca. 5 Minuten bei milder Hitze leise

kochen lassen, abgießen und im Sieb abtropfen lassen. Mais längs halbieren.

2. Butter in einer Pfanne erhitzen. Maiskolben darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze rundum braten. Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen. Bis zum Gebrauch abgedeckt beiseitestellen. Maiskolben kurz vor dem Servieren eventuell kurz erwärmen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 3 g F, 11 g KH = 85 kcal (358 kJ)

## Popcorn, Röst-Mais und Kapuzinerkresse

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 8 Stiele Kapuzinerkresse mit großen Blättern (beim Gemüsehändler vorbestellen)
- 3 El Butter (30 g)
- 4 Stiele Thymian
- 5 g Popcorn-Mais
- Salz
- 20 g gerösteter Mais mit Barbecue-Flavour ([www.korodrogerie.de](http://www.korodrogerie.de))

**Außerdem: runder Ausstecher** (2,5 cm Ø)

1. Aus den Kapuzinerkresseblättern mit einem runden Ausstecher 16 Kreise ausstechen. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken, beiseitestellen.

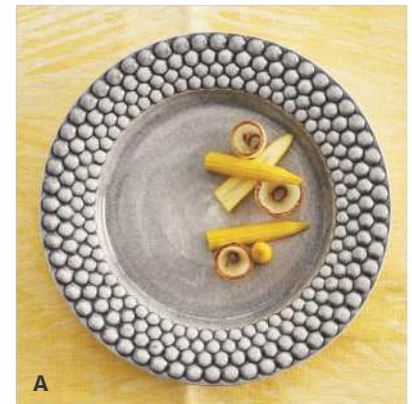
2. 2 El Butter in einem Topf erhitzen, Thymianstiele und Popcorn-Mais zugeben und den Mais zugedeckt bei mittlerer Hitze aufpuffen lassen. Leicht mit Salz würzen, beiseitestellen.

3. Restliche Butter (1 El) in einer Pfanne erhitzen und den gerösteten Mais darin schwenken.

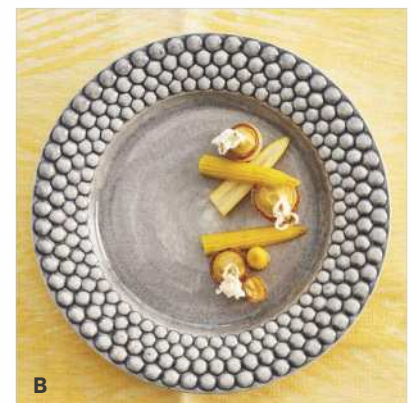
**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 0 g E, 10 g F, 4 g KH = 109 kcal (458 kJ)

## So richten Sie den Teller an



3 Maiskolbenhälften auf dem Teller arrangieren. 5 Zwiebelblätter mit der Öffnung nach oben dazustellen.



Zwiebelblätter mit Maispüree füllen und mit etwas Popcorn garnieren.



Maiskolben und gefüllte Zwiebeln mit Kapuzinerkresseblättern und gerösteten Maiskörnern belegen.





# NONSTOP SHOWMAN



ab 8. AUG SO 20:15

# GRILL DEN HENSSLER

und auf TVNOW



# 7 Tage, 7 Teller

Lammhackbällchen mit Bohnen-Relish, Eichblatt-Birnen-Salat mit Kalbskotelett oder Hühnerfrikassee – wer mag, bekommt Fleisch an drei Tagen. Zwischendurch servieren wir Tramezzini, Dorade, Risoni-Risotto und Champignonsuppe. Guten Appetit!



**INKEN BABERG**

»e&t«-Redakteurin

## Erdäpfel, Fische und Birnen

**Birne** Bei Birnen braucht man ein Händchen. Sie werden hart geerntet, weil sie druckempfindlich und schlecht lagerbar sind. Und ehe man sich's versieht, sind die Schnellreifer weich, und es gibt kein Halten mehr: überbordende Saftigkeit, weinartige Süße, ein körniger Schmelz an der Grenze zur Sämigkeit. Etwas Biss darf die rohe Tafelfrucht gern haben, sei es als Salatzutat oder in ihrer Königsdisziplin: der Käsebegleitung. In unserem Eichblatt-Birnen-Salat mit Kalbskotelett und Käsesauce (siehe „Sonntag“) nutzt sie beide Optionen. Sortentipp: Williams Christ.

**Dorade** Die Goldbrasse wird für ihr feines, festes und mageres Fleisch geschätzt. Und ihr ovale, flache, ziemlich grilltaugliche Körper bietet reichlich Projektionsfläche für Tavernenträume. In der Realität stammt die Atlantik- bzw. Mittelmeerbewohnerin oft aus Aquakultur, im Idealfall ökologisch zertifiziert. Wir glasieren die Filets und backen sie im Ofen (siehe „Freitag“).

**Violette Kartoffeln** Alte Sorten braucht das Land! Samenfeste Hingucker wie die „Vitelotte“, die nicht jeder Supermarkt führt, schützen die Artenvielfalt. Sie lassen sich verwenden wie herkömmliche Kartoffeln, sind aber nicht lange lagerfähig. Am besten mit Schale zubereiten, damit die Farbe erhalten bleibt (siehe „Mittwoch“).



Birnen

Dorade

violette Kartoffeln



# Champignonsuppe mit pochiertem Ei und Kräutern

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 800 g braune Champignons
- 1 Zwiebel (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Thymian
- 6 El Olivenöl
- 50 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 350 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Beet Erbsenkresse (ersatzweise Gartenkresse)
- 8 Blätter Kapuzinerkresse
- 4 Stiele Kerbel
- 80 ml Weißweinessig
- 4 Eier (Kl. M)

1. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel mit Knoblauch grob würfeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

2. 4 El Öl in einem großen Topf erhitzen und darin bei mittlerer bis starker Hitze 600 g Champignons, Zwiebeln, Knoblauch und Thymian anbraten. Restliche Champignons (200 g) für die Suppeneinlage beiseitestellen. Angebratene Champignons mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe und Sahne zugeben und die Suppe unter Rühren 1-mal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend im Küchenmixer fein pürieren. Suppe in einen Topf gießen und bei milder Hitze offen 15 Minuten leise kochen lassen. Gelegentlich umrühren.

3. Inzwischen Erbsenkresse vom Beet schneiden, Kapuzinerkresse- und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Kräuter mit einem feuchten Tuch abdecken.

4. Für die pochierten Eier 1 l Wasser mit Essig in einem breiten Topf aufkochen. Mit einem Holzlöffel einen Strudel im Wasser drehen, jeweils 1 Ei vorsichtig ins leicht drehende, siedende Wasser gleiten lassen und in 3–4 Minuten wachsw weich garen. Eier jeweils mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und darin bei starker Hitze die restlichen Champignons 2–3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Pilzen, Kräutern und jeweils 1 Ei belegen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 47 g F, 6 g KH = 527 kcal (2208 kJ)

**30**Min.

Montag





## Hühnerfrikassee mit Pfifferlingen

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 800 g Maishähnchenkeulen
- 800 ml Hühnerfond
- 240 g Naturreis
- Salz
- 300 g Bundmöhren
- 400 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel (100 g)
- 40 g Butter
- 5 El Weizenmehl
- 200 ml Schlagsahne
- 2 El Olivenöl
- 6 Stiele Estragon
- 1 Bio-Zitrone
- Pfeffer
- ½ Beet Erbsenkresse (ersatzweise Gartenkresse)

**45**Min.

**Dienstag**

**1.** Hähnchenschenkel mit Hühnerfond in einem großen Topf kurz aufkochen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten sanft kochen lassen. Naturreis nach Packungsanweisung im leicht kochenden Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

**2.** Inzwischen Möhren putzen, schälen, dabei ca. 1 cm Grün stehen lassen. Möhren längs halbieren. Pfifferlinge putzen. Hähnchenkeulen aus der Brühe nehmen und den Fond auf 600 ml einkochen lassen. Hähnchenfleisch mithilfe zweier Gabeln von den Keulen lösen und grob zerzupfen.

**3.** Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin ca. 2 Minuten glasig dünsten. Mehl unter Rühren mit dem Schneebesen zugeben und leicht anschwitzen. Nach und nach Hühnerfond und Sahne zugießen und 5 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze kochen. Hähnchenfleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, abgedeckt warm stellen.

**4.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren und Pfifferlinge darin bei starker Hitze ca. 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Estragonblätter abzupfen, einige Blätter zum Garnieren beiseitestellen, restliche Blätter fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, Saft von 1 Zitronenhälfte auspressen. Kurz vorm Anrichten Frikassee mit gehacktem Estragon, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken.

**6.** Frikassee auf vorgewärmten Tellern mit Reis, Möhren und Pilzen anrichten. Mit Erbsenkresse und Estragonblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 44 g E, 38 g F, 67 g KH = 827 kcal (3463 kJ)







## Lammhackbällchen mit Bohnen-Relish und violetten Kartoffeln

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### KARTOFFELN

- 600 g violette Kartoffeln
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

### BOHNEN-RELISH

- 300 g grüne Bohnen
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Bohnenkraut
- 200 ml Zitronenessig (z. B. von Fruchtwerker)
- 1 Tl helle Senfsaat • Salz
- ½ Bund glatte Petersilie

### LAMMHACKBÄLLCHEN

- 1 Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Lammhackfleisch
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 Tl Harissa-Paste
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 30 g Semmelbrösel
- Salz • Pfeffer
- 3–4 El Rapsöl
- 4 Stiele Dill

**1.** Für die Kartoffeln violette Kartoffeln sorgfältig waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Kartoffelspalten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

**2.** Inzwischen für das Bohnen-Relish Bohnen putzen, waschen und in 1 cm breite Stücke schneiden. In einem großen Topf Wasser aufkochen, Bohnen darin 1–2 Minuten kochen, dann in Eiswasser abschrecken. Schalotte und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen, grob hacken. Zitronenessig, Schalotten, Knoblauch und Senfsaat in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Vom Herd nehmen, mit Salz würzen und mit Bohnen und Bohnenkraut mischen. ½ der Mischung in ein hohes Gefäß geben. Petersilienblätter abzupfen, zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Zur Bohnenmischung geben und unterheben.

**3.** Für die Hackbällchen Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Eiern, Harissa, Kreuzkümmel, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer verkneten. Fleisch zu walnussgroßen Bällchen formen.

**4.** Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischbällchen darin rundum in ca. 6 Minuten knusprig braten. Kartoffeln und Bällchen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Bohnen-Relish beträufeln, mit abgezupften Dillspitzen bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 38 g E, 34 g F, 31 g KH = 602 kcal (2524 kJ)

**45** Min.

Mittwoch



## Ofentomaten mit Risoni-Risotto

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### OFENTOMATEN

- 500 g bunte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Stiele Thymian
- 3 Zweige Rosmarin
- 100 ml Weißwein

### RISONI-RISOTTO

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Butter (40 g)
- 250 g Risoni-Nudeln
- 250 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Salz
- Muskat (frisch gerieben)
- 4 Stiele Buschbasilikum (ersatzweise Basilikum)

**1.** Für die Ofentomaten Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und Tomaten je nach Größe in mundgerechte Spalten schneiden. Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken. Tomaten mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und in einer Auflaufform verteilen. Knoblauch und Kräuter zugeben, Weißwein angießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten garen.

**2.** Für den Risoni-Risotto Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Risoni-Nudeln darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Schalotten und Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten andünsten. Mit Weißwein

ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach mit Brühe auffüllen, gelegentlich umrühren. Unter die fertig gegarten Nudeln 80 g geriebenen Käse rühren und mit Salz und Muskat würzen.

**3.** Risotto auf vorgewärmten Tellern mit Ofentomaten anrichten. Restlichen geriebenen Käse und abgezupfte Basilikumblätter darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 17 g F, 50 g KH = 463 kcal (1941 kJ)

**40** Min.  
Donnerstag





## Lackiertes Doradenfilet mit Kräuterspinat

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

### FISCH

- 2 Doradenfilets (à ca. 150 g)
- 1 TI Koriandersaat
- ½ TI Salz
- 1 Bio-Limette
- 2 El Austernsauce
- 2 El Honig

### KRÄUTERSPINAT

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 4 Stiele Koriandergrün
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Dill
- 1 Bund bunte Radieschen
- 4 El Olivenöl
- 500 g Babyleaf-Spinat (küchenfertig)
- Salz • Pfeffer • Muskat (frisch gerieben)

**40**Min.

Freitag

**1.** Fisch trocken tupfen, eventuell Gräten entfernen. Filets beiseitestellen. Koriandersaat mit Salz im Mörser fein mahlen. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Koriander-Salz-Mischung, mit Limettensaft und -schale, Austernsauce und Honig verrühren. Fischfilets rundum damit bestreichen. In einer passenden Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 12 Minuten garen.

**2.** Für den Kräuterspinat Knoblauch und Schalotte in feine Scheiben schneiden. Kräuterblätter abzupfen und grob hacken. Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden.

**3.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. 300 g Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 2 Minuten dünsten. Pfanne von der Herdplatte ziehen. Kräuter, restlichen Spinat und Radieschen zugeben und unterheben.

**4.** Kräuterspinat mit den Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten, etwas Sauce vom Fisch darüberträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 22 g F, 22 g KH = 449 kcal (1886 kJ)



## Tramezzini mit Käse, Kräutern und Kartoffeln

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schmand
- 2 El Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 200 g festkochende Kartoffeln
- 2 Stiele Thymian
- 50 g Bergkäse
- 4 Scheiben Tramezzini-Brot (à 50 g)
- 2 El Aceto balsamico
- 1 Tl Honig (Sommerblütenhonig)
- 6 El Olivenöl
- 40 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 200 g Eichblattsalat
- 20 g Sonnenblumenkerne

Außerdem: Gemüsehobel

**1.** Für die Tomaten-Schmand-Creme Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Schmand mit Knoblauch und Tomatenmark glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Kartoffeln sorgfältig putzen, waschen, trocken tupfen, anschließend in feine Scheiben hobeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Bergkäse fein reiben.

**3.** Tramezzini-Scheiben mit Tomaten-Schmand-Creme bestreichen. 40 g Käse, Kartoffelscheiben und Thymian darauf verteilen. Tramezzini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten in ca. 20 Minuten knusprig backen.

**4.** Für die Vinaigrette Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, 5 El Öl vorsichtig unterrühren. Tomaten abtropfen lassen und quer in feine Streifen schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zerpfeifen und mit der Vinaigrette mischen. Salat in einer Schale anrichten, mit getrockneten Tomaten und Sonnenblumenkernen bestreuen.

**5.** Gebackene Tramezzini mit etwas Pfeffer, restlichem Käse und Thymian bestreuen und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Mit Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 3 g F, 37 g KH = 519 kcal (2176 kJ)

**30** Min.  
Samstag







## Eichblatt-Birnen-Salat mit Kalbskotelett und Käsesauce

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Eichblattsalat (ca. 250 g)
- 2 Birnen (à ca. 200 g)
- 4 El Weißweinessig
- 3 Tl körniger Senf
- 2 El Honig
- 8 El Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Gorgonzola
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 2 El Zitronensaft
- 50 ml weißer Portwein
- 4 Stiele Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 El Olivenöl
- 4 Kalbskoteletts (à ca. 200 g)
- 2 El Butterschmalz (20 g)
- grobes Meersalz

**1.** Eichblattsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerzupfen. Birnen waschen, trocken tupfen, längs vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Weißweinessig, Senf, Honig und Sonnenblumenöl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vorm Servieren mit Salatblättern und Birnenspalten mischen.

**2.** Für die Käsesauce 1 Knoblauchzehe fein hacken, Gorgonzola zerzupfen. Gehackten Knoblauch, Gorgonzola, Gemüsebrühe, Sahne, Zitronensaft und Portwein in einen kleinen Topf geben, unter Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren kochen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Bei geringer Hitze warm stellen.

**3.** Restlichen Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Thymianblätter und Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Mit Knoblauch und Olivenöl zu einer Marinade verrühren.

**4.** Kalbskoteletts trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten. Koteletts mit der Öl-Kräuter-Marinade einreiben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8 Minuten garen.

**5.** Fleisch herausnehmen, mit grobem Meersalz bestreuen und auf flachen Tellern mit Käsesauce und etwas Salat anrichten. Mit restlichem Salat und restlicher Käsesauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 40 g E, 63 g F, 21 g KH = 848 kcal (2554 kJ)





# *Dufte* **KNOLLEN** *aus dem Ländle*

Dank der Familie Mammel gedeiht auf der Schwäbischen Alb neuerdings Knoblauch bester Qualität. Frisch und pur ist er ein Genuss, aber auch eingelegt oder zu Pesto verarbeitet unwiderstehlich

TEXT SUSANNE SCHÄFER FOTOS SZILVI MAMMEL

Schmecken ein wenig nach sauren Gurken, Bohnen und Spargel: eingelegte Knoblauchknospen





Szilvi und Max Mammel  
inmitten ihrer Knoblauch-  
pflanzen auf dem  
Lauteracher Hochberg





Auch die Blüten und  
die Blütenstängel der  
Knoblauchpflanze sind  
essbar. Szilvi Mammel  
legt sie zusammen mit  
Dill in Apfelessig ein



# D

Die wahren Raritäten entdeckt man immer erst dann, wenn man keine SUV- oder Sportwagen-Fahrer mehr trifft, die mit qualmenden Reifen angestarrt kommen, abrupt abbremsen, sich lässig aus ihrer Karosse lehnen und quengeln: „Au Mann, mein Navi hängt sich gerade auf. Hier irgendwo muss doch dieser schnuckelige Bio-Bauernhof sein, wo es dieses tolle XYZ geben soll.“ Überall da, wo es wirklich spannend wird, sind diese smarten Herrschaften längst umgekehrt, weil sie Angst vor Reifenschäden und Zeitverlust auf engen, holprigen Sträßchen haben und sowieso immer ganz schnell irgendwo Wichtigeres sein müssen.

So ist es auch heute, schon lange habe ich Autobahnen, Schnellstraßen, Raser und ICE-Trassen hinter mir gelassen und sitze nun in einer kleinen Regionalbahn, die gemütlich durch die südwestlichen Ausläufer der Schwäbischen Alb zuckelt. Ich schaue und staune, saftige Wiesen, grüne Wälder, Schluchten mit bizarren Felsformationen. An jeder Ecke düst der Zug mittenrein in die nächste Postkartenlandschaft, zwischendurch hält er gefühlt überall da, wo es ein paar Häuser, eine Kirche und eine Hauptstraße gibt. Und natürlich steht da immer auch ein Gasthaus, das entweder

„Adler“ oder „Krone“ heißt und garantiert Flädlessuppe, Linsen und Spätzle mit Saitenwürsten, Gaisburger Marsch und Maultaschen anbietet. Herzhafte Gerichte also, die nach Omas Rezept immer gleich zubereitet werden und die, so sehen es jedenfalls viele Einheimische, keine scharfen, exotischen oder sonstwie „verrückten“ Geschmacksrichtungen vertragen. Fleisch, Kartoffeln, Linsen, Eier, Mehl, Butter, Zwiebeln, Knollensellerie, Muskat, viel mehr braucht man hier im Schwäbischen nicht, um so zu kochen, wie es alle kennen und mögen. Umso mutiger erscheint das Projekt der beiden Gourmet-Pioniere, die ich gleich besuchen werde. Bereits vor zehn Jahren trauten sich Szilvi und Max Mammel hier, mitten auf der Alb, eine aromatische Gewürzpflanze anzubauen, die man in der Region eher selten isst und die es in dieser Variante nur auf ihrem Biolandhof in Lauterach gibt: Alb-Knoblauch.

Max Mammel holt mich am Bahnhof des Nachbarorts ab, in seinem VW-Bus umfängt mich frischer, zarter Knoblauchduft. Auf dem Rücksitz steht eine Kiste mit langen Knoblauchstängeln, die sich in alle Richtungen kringeln. „Das sind sogenannte Hardnecks, alle Sorten dieser Gruppe bilden einen Stiel

mit Brutzwiebeln und Scheinblüten aus, der sich im oberen Teil schlangenartig dreht“, erklärt der 48-jährige Biobauer. Und, was viele nicht wissen: „Man kann nicht nur die Knollen, sondern auch die Blütenstängel mit den Knospen essen. Eingelegt schmecken sie fantastisch, wie eine Mischung aus sauren Gurken, grünen Bohnen und Spargel.“ In ihrer hofeigenen Manufaktur stellen die Mammels diese und weitere Knoblauchspezialitäten her, die muss ich später alle probieren, aber jetzt bin ich total gespannt, wo und wie der Knoblauch hier oben auf der Alb wächst, und will sofort aufs Feld. An ihrem idyllisch gelegenen Hof steigt Max' Ehefrau Szilvi zu, und wir fahren steil bergauf. Die 43-Jährige stammt aus Ungarn – eine herzliche Frau mit warmem Lächeln –, und sie erzählt gleich, dass sie sich vor fast 20 Jahren zuerst in die wunderschöne Landschaft hier, dann in die Pferde auf dem Familienhof der Mammels und schließlich in Jungbauer Max verguckt habe. „Die Liebe zum Knoblauch haben wir vor zehn Jahren gemeinsam entdeckt“, sagt sie. Und dann sind wir auch schon oben auf dem Lauteracher Hochberg, wo man einen herrlichen Blick auf das Donautal hat.



Wo Linsen gedeihen, wächst Knoblauch bestens. Max Mammel, hier mit dreien seiner vier Kinder, stammt aus der Familie, die den Alb-Linsenanbau auf der Schwäbischen Alb wiederbelebte





1

**1+2+3** Die Ernte des Knoblauchs beginnt meist im Juni. Zuerst werden die großen Gewürzknollen per Hand aus der Erde gezogen, danach fährt der Traktor mit Erntemaschine übers Feld. Rund zehn Sorten bietet die Manufaktur Alb-Knoblauch an. Mal sind sie schneeweiß, mal mit lila Streifen



2



3

## KNOBLAUCH KANN MAL MILD, MAL FEURIG SCHMECKEN

Hier, in 650 Metern Höhe, wachsen unübersehbar viele rund 80 Zentimeter hohe grüne Pflanzen in Reih und Glied. Max Mammel wühlt begeistert in der von Steinen durchsetzten Erde: „Wir haben großes Glück, dass unsere Felder für den Knoblauchanbau geeignet sind.“ Der Boden ist locker und humusreich, er nimmt Wasser auf, das er in kleinen Dosen an die Pflanzen abgibt. Und die Steine speichern genau so viel Wärme, wie der Knoblauch braucht, um gut auszureifen.

Szilvi und Max Mammel bauen rund zehn Knoblauchsorten an, darunter alte Kulturpflanzen wie die robuste „Ljubascha“ aus der Ukraine, die milde „Garcua“ aus Spanien oder die scharfe „Therador“ aus Frankreich, die ihr Aroma vor allem beim Kochen entfaltet. Es gibt Frühlings- und Wintersorten, milde und feurige, mal sind die Knollen lila, mal geblich, mal weiß; als Laie kann man die verschiedenen Arten nur schwer auseinanderhalten. Und man

kann auch jene Sorte mit der lila-rötlichen Schale nicht auf Anhieb erkennen, auf die die Mammels besonders stolz sind, weil sie so was wie ihre Eigenkreation ist. „Vor vielen Jahren baute meine Mutter in ihrem Hausgarten eine alte, robuste Knoblauchsorte an, die wir gerade als neue eigene Sorte rekultivieren“, erzählt Max.

Anders als die modernen Arten, die mehr auf Ertrag und weniger auf Geschmack gezüchtet werden, bildet auch diese ursprüngliche Sorte Stängel und Scheinblüten, sogenannte Bulbillen, aus. „Sie schmeckt sehr intensiv und ist unser originaler Alb-Knoblauch, weil sie nur hier oben bei uns wächst“, erklärt Szilvi. Bisher stehen auf dem Feld rund 30 Pflanzen dieser derzeit noch namenlosen Gattung; die Mammels überlegen, sie „Hildrun“ zu nennen, so hieß Max’ Mutter. Und sie tun alles dafür, dass sich ihre selbst gezüchteten Sprösslinge hier wohlfühlen und in den nächsten Jahren noch prächtiger gedeihen.



Das Schönste am Knoblauch (neben seinem Duft und Geschmack)? Er lässt sich vielseitig einsetzen. In der Mammel'schen Manufaktur wird er zum Beispiel in Essig und Traubenmost mit Kräutern eingelegt

„Nicht nur auf der Alb, in ganz Deutschland hat man immer noch nicht erkannt, wie gut ein mit Knoblauch gewürztes Gericht schmeckt“, bedauert Szilvi Mammel. „Bei uns in Ungarn beginnt jedes Fleisch- oder Gemüse Rezept mit angebratenen Zwiebeln und Knoblauch.“

Heute stammt rund 80 Prozent der Weltproduktion aus China, was die Mammels nicht verstehen: „Knoblauch kann hervorragend auf heimischem Boden gedeihen.“ Dass er Tausende von Kilometern eingeflogen wird, widerspricht ihrer nachhaltigen Lebensweise. Und so setzt das Ehepaar – trotz hoher Produktions- und Investitionskosten – auf ökologischen Anbau nach Bioland-Kriterien, verzichtet auf chemische Pflanzenschutzmittel und düngt seine Felder mit Linsenausputz, also jenen Bruchlinsen, die bei der Sortierung anfallen und nicht mehr zur menschlichen Ernährung verwendet werden. Der Alb-Linsenanbau, vor fast 40 Jahren von Max' Eltern hier auf dem Hof in Lauterach gestartet, ist fest in Familienhand, sodass immer genug Bio-Dünger zur Verfügung steht.

Wenn man mit den beiden Knoblauch-Pionieren spricht, ist die große Leidenschaft für ihre Pflanzen spürbar. „Wir lieben es zu experimentieren, neue Sorten anzubauen, und wir sind gespannt, was wir noch alles vom Knoblauch lernen können“, sagt Szilvi. Einst studierte sie Innenarchitektur in Budapest, danach ging sie an die Stuttgarter Kunsthochschule, fand aber keine Unterkunft. 2002 zog sie auf den Familienhof der Mammels, schon bald waren Max und sie ein

Paar. Vor zehn Jahren entdeckten sie in einem Bioladen in Frankreich besonders schönen Knoblauch, spontan bestellten sie 20 Kilo dieser Sorte im Internet und pflanzten ihn aus.

Seitdem bestimmt Knoblauch ihr Leben, auch ihre vier Kinder mögen und essen ihn täglich und helfen bei der Ernte mit. Die beginnt, je nach Wetterlage, meist im Juni. Zunächst werden nur die großen Exemplare von Hand gezogen, später kommt der Vollernter zum Einsatz. Acht Tonnen Knoblauch ernten die Mammels im Jahr, die frischen Knollen werden sofort an zwei Bio-Großhändler geliefert. Der überwiegende Teil der Ernte wird in einem aufwendigen Verfahren mit erwärmter Luft direkt auf dem Hof getrocknet. „Dabei hilft uns eine alte Trocknungsanlage, die mein Vater früher für den

Linsenanbau nutzte“, sagt Max. So können sie ihre Kunden das ganze Jahr über mit hervorragender Ware versorgen.

Und der Mammel'sche Knoblauch ist eine Wucht! Man schmeckt die gesunde Erde und die saubere Bergluft, in der er groß wurde; dagegen ist Knoblauch aus dem Supermarkt ein schlechter Witz. In Szilvis Manufaktur esse ich mich durch ihre selbst kreierten Spezialitäten, die man im Onlineshop bestellen kann (siehe Bestell-Info-Kasten unten links). Noch nie habe ich so guten Pesto gegessen, außerdem gibt's ganze Knollen, eingelegte Zehen und Stängel, Brotaufstriche, Senf und Soßen – alles in liebevoller Handarbeit eingelegt, eingekocht und in wunderschön etikettierte Gläser gefüllt; 100 Prozent biologisch, regional, ohne irgendwelche überflüssigen Zusatzstoffe.

Es ist spät geworden, Szilvi bringt mich zum Bahnhof. Meine Tasche, bis an den Rand gefüllt mit Gläsern, verströmt einen zarten, frischen Duft. Ich atme tief durch. Es riecht nach Natur, Sommer, Mut, Genuss, Feuer, Leidenschaft und nach ganz viel Glück.

## BESTELL-INFOS

Ob „Alb-Linsen-Knoblauchaufstrich“ (Foto), rote und gelbe Pesti, die Gewürzmischungen oder der „Apfel-Knoblauch-Senf“: Alle Produkte aus der Manufaktur Alb-Knoblauch werden aus Bio-Zutaten hergestellt und kommen ohne Konservierungs-, Aroma- und Zusatzstoffe aus. Auch frischer Knoblauch kann in dem Onlineshop bestellt werden: [www.albknoblauch.de](http://www.albknoblauch.de)



Eigentlich war »e&t«-Autorin **Susanne Schäfer** kein Fan von rohem Knoblauch. Auf der Alb probierte sie dann doch die milde Sorte „Garcua“ und wurde sofort bekehrt.



# Luft und Liebe

Italienische Inselküche schmeckt am besten unter freiem Himmel! Wir feiern sie mit einem prächtigen Picknick und reichen sardisches Carta-da-musica-Brot, sizilianische Caponata und Kalbfleisch mit feiner Vinaigrette

## ANTIPASTI

### *Caponata, Carta da musica und Oliven-Sardellen-Creme*

Zwar ist die Caponata auf Sizilien zu Hause und das hauchdünne Carta-da-musica-Brot auf Sardinien, auf dem Teller harmonieren sie trotzdem perfekt.

Rezept Seite 88





#### DAS FREILICHT-MENÜ

### ANTIPASTI

*Caponata siciliana,  
Carta da musica und  
Oliven-Sardellen-Creme*

### SECONDO

*Rosa Kalbfleisch mit  
angetrockneten Tomaten  
und Kapern*

### DOLCI

*Torta di mandorle im Glas*

## So plant unser Koch sein Picknick

### AM VORTAG

- Carta-da-musica-Brot backen
- Oliven-Sardellen-Creme zubereiten und abgedeckt kalt stellen

### VIER STUNDEN, BEVOR DAS PICKNICK BEGINNT

- Kalbfleisch braten und abkühlen lassen
- Torta di mandorle backen (nicht im Kühlschrank aufbewahren)

### ZWEI STUNDEN VORHER

- Tomaten backen und abkühlen lassen, Vinaigrette zubereiten
- Caponata zubereiten und abkühlen lassen

### 30 MINUTEN VORHER

- Eventuell zusätzliche Antipasti vorbereiten (Schinken und Salami dünn aufschneiden; Focaccia aufschneiden; Oliven, Kapernäpfel und Anchovis in Schälchen füllen...)
- Kalbfleisch dünn aufschneiden und mit der Vinaigrette beträufeln

### WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Caponata, Stracciata, Carta-da-musica-Brot, Oliven-Sardellen-Creme und weitere Antipasti nach Wunsch servieren
- Kalbfleisch zu den Antipasti oder direkt danach servieren

### NACH DEN HERZHAFTEN SPEISEN

- Torta di mandorle servieren





SECONDO

***Rosa Kalbfleisch mit  
angetrockneten  
Tomaten und Kapern***

Vitello ohne tonnato, dafür mit einer  
fruchtig-würzigen Vinaigrette – so wird es  
noch sommerlicher und vor allem saftiger.

**Rezept Seite 88**





—  
DOLCI

### *Torta di mandorle im Glas*

Backen im Schichtbetrieb: Zuerst  
kommt der Mürbeteig, dann die  
fruchtige Füllung, und obenauf thront  
feines Mandel-Baiser.

**Rezept Seite 90**



## Caponata siciliana mit Rosinen und Stracciata

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4–8 Portionen

- 1 Zucchini (250 g)
- 1 kleine Aubergine (300 g)
- 4 Tomaten (à ca. 50 g)
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 TI kleine Kapern (z. B. Nonpareilles)
- 4 El Aceto balsamico
- 50 g Rosinen
- 50 g Pinienkerne
- 120 g Stracciata (Pastafilata-Käse; z. B. italienischer Supermarkt; ersatzweise grob zerzupfte Burrata)
- 6 Stiele Basilikum

1. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten und Paprika putzen, waschen und vierteln, Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden. Tomaten und Paprika entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Zucchini, Aubergine, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kapern abtropfen lassen. Gemüse mit Balsamico ablöschen. Tomaten, Kapern und Rosinen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten und zur Caponata geben.

2. Stracciata in eine kleine Servierschale geben, mit restlichem Olivenöl (1 El) beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Caponata auf einer Servierplatte anrichten, mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren. Stracciata dazureichen. Dazu passt Ciabatta.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 5 g E, 13 g F, 9 g KH = 181 kcal (762 kJ)

## Carta da musica mit Oliven-Sardellen-Creme

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4–8 Portionen

- CARTA-DA-MUSICA-BROT**
- 1 TI Fenchelsaat
- 175 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 90 g Hartweizengrieß
- Salz • 5 g frische Hefe
- OLIVEN-SARDELLEN-CREME**
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Sardellen
- 300 g schwarze Oliven (z. B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

1. Für das Brot Fenchelsaat, Mehl, Hartweizengrieß und ¼ TI Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Hefe in einer kleinen Schüssel zerbröseln, mit 150 ml lauwarmem Wasser verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Hefewasser zu den

trockenen Zutaten geben und mit den Knethaken der Küchenmaschine in ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen für die Oliven-Sardellen-Creme Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. Zitronenschale und -saft, Knoblauch, abgetropfte Sardellen, abgetropfte Oliven und Olivenöl mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

3. Teig in 8 gleich große Stücke teilen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu ca. 1 mm dünnen Fladen ausrollen. 10 Minuten ruhen lassen.

4. Jeweils 2 Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 7–8 Minuten backen. Carta da musica auf einem Ofengitter abkühlen lassen. Brot mit Oliven-Sardellen-Creme servieren. Dazu passt dünn aufgeschnittener Parmaschinken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Geh- und Ruhezeiten 40 Minuten

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 4 g E, 23 g F, 25 g KH = 337 kcal (1405 kJ)

## SECONDO FOTO 86

## Rosa Kalbfleisch mit Kapern und angetrockneten Tomaten

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 200 g Kirschtomaten
- 1 El Puderzucker
- 500 g Kalbsrücken (ausgelöst, ohne Knochen)
- 10 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Zitronen
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 TI kleine Kapern
- Zucker
- Außerdem: Fleischthermometer

1. Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Schnittflächen mit Puderzucker bestäuben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen.

2. Kalbsrücken von Silberhäuten befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Kalbsrücken darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braun anbraten. Nach 2 Minuten Knoblauchzehe halbieren, in die Pfanne geben und mitbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft 120 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht ist (Thermometer benutzen!).

3. 1 Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. Restliche Zitrone heiß waschen, trocken reiben, in Spalten schneiden und beiseitestellen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zitronensaft, -schale, Petersilie, abgetropfte Kapern, restliches Olivenöl (8 El) und die angetrockneten Tomaten in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



# Stadt, Land, Picknick.



Way of Life!



Suzuki Ignis Hybrid

Picknick im Grünen? Besorgungen in der Stadt? Oder Ausfahrt ins Abenteuer? Der Ignis ist für alles auf einmal zu haben: klein genug für jede Parklücke, hungrig auf jedes Erlebnis, angetrieben von effizienter Hybrid-Technologie, ausgestattet mit überraschend viel Platz im Inneren. So einzigartig vielseitig kann nur ein Micro-Crossover sein. Lust auf eine Kostprobe?





4. Kalbsrücken aus dem Ofen nehmen, 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Kalbsrücken in dünne Scheiben schneiden und auf flachen Tellern anrichten. Fleisch mit Vinaigrette beträufeln und mit Zitronenspalten servieren. Dazu passt Focaccia (siehe z. B. Blumen-Focaccia, Seite 38).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 26 g E, 28 g F, 5 g KH = 384 kcal (1610 kJ)

## DOLCI

FOTO 87

### Torta di mandorle im Glas

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

#### MÜRBETEIG

- 1 Ei (Kl. M)
- 150 g Mehl
- 75 g Butter (weich)
- 40 g Zucker • Salz

#### FÜLLUNG

- 1 Vanilleschote
- 80 g Aprikosenkonfitüre
- 2 Eier (Kl. M)
- 30 g Zucker • Salz

- 75 g fein gemahlene Mandeln (mit Schale)
- 25 g Butter (weich)

#### MANDEL-BAISER

- 1 Eiweiß (vom Mürbeteig)
  - Salz • 75 g Zucker
  - 75 g fein gemahlene Mandeln (mit Schale)
- Außerdem: 4 ofenfeste Gläser  
(à 200 ml Inhalt)

1. Für den Mürbeteig Ei trennen. Eiweiß für das Mandel-Baiser kalt stellen. Mehl, Butter, Zucker, Eigelb, 1 Ei kaltes Wasser und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in 4 gleich große Stücke teilen. Teig in die Gläser geben und leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten goldbraun backen.

3. Für die Füllung Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, 50 g Aprikosenkonfitüre, Eier, Zucker, 1 Prise Salz, gemahlene Mandeln und Butter in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Restliche Aprikosenmarmelade gleichmäßig auf den gebackenen Teigböden verteilen. Mandelfüllung in die Gläser geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten goldbraun backen.

4. Für das Mandel-Baiser das zur Seite gestellte Eiweiß in eine Schüssel geben. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Zucker nach und nach zugeben und so lange weiterrühren, bis ein glänzender, fester Eischnee entsteht. Gemahlene Mandeln unterheben. Mandel-Eischnee auf die gebackene Mandelfüllung in den Gläsern geben. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Gas 4–5, Umluft 220 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen, bis das Baiser leicht braun ist. Leicht oder vollständig abkühlen lassen und servieren (nicht kalt stellen, sonst wird das Baiser wässrig).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 17 g E, 42 g F, 78 g KH = 795 kcal (3333 kJ)



### BÜHNE FREI FÜR ROSÉ

*Bis Ende 2020 galt: Wo Prosecco draufsteht, ist Schaumwein aus der weißen Rebsorte Glera drin. Inzwischen ist die geschützte Herkunftsbezeichnung auch für Rosé erlaubt. Endlich! Denn floral-beerige Prickler wie etwa der Rosé-Prosecco von Antonio Facchin haben alles, was man zum Aperitivo braucht: Frische, Frucht und nicht zu viel Alkohol. Pur macht er dabei genauso viel Freude wie als Spritz mit Sanbitter und Orangenscheibe.*

Antonio Facchin Prosecco Rosé Millesimato 2019, 11,30 Euro, über [www.antoniofacchinshop.it](http://www.antoniofacchinshop.it)



Frankfurter Allgemeine  
SONNTAGSZEITUNG

Jetzt 3 Wochen gratis testen:  
**faz.net/fas**

# Für alle, die den Alltag abschalten wollen. Nicht den Geist.

Erleben Sie mit der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung eine anspruchsvolle Auszeit mit Themen aus Politik, Wirtschaft, Kultur, Gesellschaft und Wissen.



- Vertiefende Hintergründe und Perspektiven zu vielfältigen Themen
- Spannende Erzählstücke und mutige Standpunkte
- Inspirierende Bildsprache, frisches Design und eleganter Stil



VEGETARISCH

VORHER  
*Die Zutaten*





# Schönste Zeit

Fenchel, Heidelbeeren, Bohnen, Steinpilze – für Vegetarier ist der Spätsommer ein Fest. Wir feiern die Vielfalt mit Mangoldröllchen, Risotto oder aromatischer Suppe und verraten nebenbei, wie man fleischlosen Speck herstellt



NACHHER

## ***Mangold-Kartoffel-Röllchen mit Fenchel-Safran-Sud***

Geradezu majestätisch thront die köstlichste Roulade der Saison auf aromatischem Gemüse. Da ist es nur angemessen, dass der Gewürzsud von feinstem Safran veredelt wird. **Rezept Seite 100**



VORHER  
*Die Zutaten*







NACHHER  
*Steinpilz-Risotto mit  
Heidelbeeren und Manchego*

Wenn die Heidelbeerzeit mit der Steinpilzzeit  
zusammenfällt, sind wir ganz selig – und vereinen die  
beiden kurzerhand in einem grandiosen Risotto.  
Rezept Seite 100





[illegible]





NACHHER  
***Birnen, Bohnen und „Speck“***

(Kein) Schwein gehabt: Statt echtem Speck bringen  
Pilze in rauchig-herzhafter Marinade reichlich  
Umami in den norddeutschen Evergreen.  
Rezept Seite 101





VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER  
*Pastinakensuppe mit  
Süßkartoffel-Tempura*

Haselnussöl und Thai-Basilikum verleihen der Suppe ein umwerfendes Aroma. Daneben machen knusprige Tempura ziemlich glücklich.  
Rezept Seite 101







Foto Seite 93

## Mangold-Kartoffel-Röllchen mit Fenchel-Safran-Sud

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### MANGOLDRÖLLCHEN

- 800 g mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 100 g Butter (weich)
- 100 ml Schlagsahne
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Tl Kartoffelstärke
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 600 g bunter Mangold (mit großen Blättern)

- 4 El Öl (z. B. Maiskeimöl)

### FENCHEL-SAFRAN-SUD

- 1 Fenchel mit Grün
- 1 Schalotte
- 2 El Olivenöl
- 2 Stiele Thymian
- 100 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)

Außerdem: Kartoffelstampfer

1. Für die Mangoldröllchen Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Butter und Sahne zugeben und mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Püree mit Salz und Muskat würzen, leicht abkühlen lassen. Knoblauch fein pressen oder reiben, mit Kartoffelstärke und Eigelben unter die Stampfkartoffeln rühren.

2. Mangold putzen und waschen, Stiele abschneiden, beiseitelegen. Blätter in reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Blattrippen keilförmig aus den Blättern schneiden und beiseitelegen. Für die Röllchen die 8 größten Blätter beiseitelegen, restliche Blätter in feine Streifen schneiden und unter die Kartoffelmasse heben. Je 1 großes Blatt so ausbreiten, dass sich die Blatthälften beim Mittelspalt überlappen. Kartoffelmasse auf dem unteren Blattdrittel verteilen, dann die Längsseiten der Blätter zur Mitte hin über die Füllung klappen. Blätter vom unteren, gefüllten Drittel an fest zu einer Rolle einrollen. Die restlichen 7 Blätter ebenso verarbeiten. Stiele und Blattrippen schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

3. Für den Fenchel-Safran-Sud Fenchel putzen, das Grün abschneiden und in kaltes Wasser legen. Fenchel längs halbieren, den Strunk keilförmig herauschneiden, Fenchel fein würfeln. Schalotte fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Fenchel und Thymian darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe zugießen und ca. 10 Minuten bei milder Hitze zugedeckt kochen lassen. Kurz vor dem Ende der Garzeit Hitze reduzieren, Safran zugeben und darin ziehen lassen. (Sud nun nicht mehr aufkochen.)

4. Für die Mangoldröllchen 2 El Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Mangoldröllchen darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten von allen Seiten braten. Leicht mit Salz würzen, in eine passende Auflaufform legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten backen.

5. Restliches Öl (2 El) in der Pfanne erhitzen. Mangoldstiele und Blattrippen darin bei starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten.

6. Mangoldröllchen halbieren und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mangoldstiele und Blattrippen darauf verteilen, Safransud angießen. Mit Fenchelgrün bestreuen und servieren. Dazu passen geröstete Baguettescheiben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 10 g E, 47 g F, 33 g KH = 634 kcal (2662 kJ)



Foto Seite 95

## Steinpilz-Risotto mit Heidelbeeren und Manchego

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Butter (40 g)
- 250 g Perlgraupen
- 250 ml Weißwein
- 800 ml Pilzfond
- 120 g Heidelbeeren
- 300 g kleine Steinpilze

- 4 Stiele Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 80 g Manchego-Käse (fein gerieben)
- Muskat (frisch gerieben)
- 4 Stiele Kerbel

1. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. 2 El Butter in einem Topf erhitzen, Graupen darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Schalotten und Knoblauch zugeben, ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Nach und nach Pilzfond zugießen und bei milder bis mittlerer Hitze 25–30 Minuten einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

2. Inzwischen Heidelbeeren verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Steinpilze putzen, größere Pilze halbieren oder vierteln. Thymianblättchen abzupfen. Restliche Butter (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Steinpilze darin bei starker Hitze ca. 4 Minuten braten. Kurz vor Ende der Garzeit Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

3. 60 g Manchego unter den fertigen Risotto rühren, mit Salz und Muskat abschmecken. Risotto anrichten, Heidelbeeren und Pilze darauf verteilen. Mit restlichem Manchego und abgezupften Kerbelblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 20 g F, 48 g KH = 482 kcal (2021 kJ)

*„Dank Safran und der  
feinen Anisnote vom  
Fenchel wird der Sud  
für die Röllchen herrlich  
intensiv, ist dabei  
aber deutlich leichter  
als eine Sauce.“*

»e&t«-Profi-Tipp





Foto Seite 97

## Birnen, Bohnen und „Speck“

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### BIRNEN

- 2 reife Birnen
- 4 Gewürznelken
- 50 ml Apfelessig
- 1 TL helle Senfsaat
- 3 EL brauner Zucker
- 200 ml Birnensaft

### „SPECK“ (SHIITAKE-PILZE)

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 80 ml Sojasauce
- 1 TL Rauchöl (z. B. über [www.vomfass.de](http://www.vomfass.de))
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 200 g Shiitake-Pilze

1. Für die Birnen Birnen putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Birnenspalten, Gewürznelken, Essig, Senfsaat, braunen Zucker und Birnensaft in einen Topf geben, kurz aufkochen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten zugedeckt kochen. Topf von der Herdplatte ziehen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
2. Inzwischen für den „Speck“ Knoblauch pressen oder fein reiben und mit 2 EL Olivenöl, Sojasauce, Rauch- und Sesamöl verrühren und beiseitestellen. Shiitake-Pilze putzen.
3. Für die Kartoffeln und Bohnen Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen.
4. Grüne Bohnen putzen, waschen, quer halbieren und in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Dicke Bohnen im kochenden Salzwasser 2–3 Minuten kochen, abgießen, in Eiswasser abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Dicke Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Knoblauch und Schalotten fein würfeln. Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Grüne und Dicke Bohnen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Knoblauch und Schalotten zugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Bohnenkraut abschmecken. In einer weiteren Pfanne Zucker leicht karamellisieren lassen, Butter und Kartoffeln zugeben und ca. 5 Minuten braten, sodass sich eine goldgelbe Kruste bildet.
6. Für den „Speck“ restliches Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen. Shiitake-Pilze darin bei starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Beiseitegestellte Ölmischung zugießen und bei milder Hitze 2 Minuten leise kochen lassen.
7. Birnen, Bohnen, „Speck“ und Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 8 g E, 22 g F, 50 g KH = 457 kcal (1915 kJ)



Foto Seite 99

## Pastinakensuppe mit Süßkartoffel-Tempura

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### PASTINAKENSUPPE

- 600 g Pastinaken
- 200 g Knollensellerie
- 4 Schalotten
- 4 EL Butter (40 g)
- 150 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- Salz
- Muskat (frisch gerieben)
- 4 EL Haselnussöl
- 4 Stiele Thai-Basilikum

### TEMPURA

- 1 Süßkartoffel (ca. 400 g)
  - 1 l neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl) plus 1 EL für den Teig
  - 100 g Mehl
  - 1 EL Backpulver
  - 150 ml Mineralwasser
- Außerdem: breiter Topf oder Pfanne mit hohem Rand, Küchenthermometer

1. Für die Suppe Pastinaken und Sellerie putzen, schälen und grob würfeln. Schalotten grob würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Pastinaken und Sellerie darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne zugießen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten kochen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren, mit Salz und Muskat abschmecken und abgedeckt warm stellen.
2. Für die Tempura Süßkartoffel schälen und längs in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Aus den Scheiben ca. 2 cm breite, mundgerechte Streifen schneiden und für ca. 10 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.
3. Öl in einem breiten Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Inzwischen für den Tempura-Teig Mehl, Backpulver, 1 EL Öl und Mineralwasser in einer Schüssel verrühren. Süßkartoffelstreifen trocken tupfen und nacheinander in 2 Portionen mithilfe zweier Gabeln durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und im heißen Öl ca. 5 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann leicht salzen.
4. Suppe kurz aufkochen und in tiefen Tellern anrichten. Mit Haselnussöl beträufeln, mit abgezupften Thai-Basilikumblättern bestreuen und mit Süßkartoffel-Tempura servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 8 g E, 51 g F, 55 g KH = 751 kcal (3144 kJ)



12 AUSGABEN FREI HAUS



Macht  
Appetit



# Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

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





**Tolle  
Prämien zur  
Wahl!**

1.



2.



3.



**1. Bodum CHAMBORD 11:** Teebereiter im klassischen Design und einfacher Handhabung. **2. 35 € Douglas Gutschein:** Verwöhnen Sie sich mit einem Kosmetik-Produkt Ihrer Wahl. **3. Einmachset in Geschenkbox:** Ideal für selbst gemachte Marmeladen, Chutneys und Saucen. Mit verschließbaren Gläsern, originellen Dekostoffen und passenden Bändern und personalisierbaren Etikettvordrucken.

# Ja,

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

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

**Jetzt bestellen!**



**0 25 01/8 01 43 79**

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



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

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

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



PROVENCE  
NOIRS CRIMES  
ANANAS  
3,80

# SCHÄTZE DER PROVENCE

Von wegen barocke Überladenheit! Im Süden ist die französische Küche einfach, frisch und von überzeugender Schlichtheit. Unser Autor entdeckte provenzalische Spezialitäten und Köche, die sie mal modern, mal klassisch interpretieren

TEXT WOLFGANG FASSBENDER FOTOS GUNNAR KNECHTEL/LAIF

Frischer geht's nicht: Was die Bauern aus der Umgebung ernten, landet wenige Stunden später auf dem Marktstand in Aix-en-Provence





Einladung zum  
Schlendern und  
Schlemmen:  
Wie ein Dörfchen  
mitten in der Stadt  
muet die Altstadt  
von Arles an



**A**vignon liegt um die Ecke. Im Nu ist der TGV dort, und der Taxifahrer, der diesmal für den Transfer in die Innenstadt verantwortlich ist, entpuppt sich als begnadeter Erzähler, der mal als Industrietaucher in Übersee gearbeitet hat und Fotos zum Herzeigen im Handschuhfach aufbewahrt. Einen schönen Aufenthalt wünscht der Mann, der binnen weniger Minuten beweist, dass die Provenzalen Charakter haben. Nicht nur er. Da wäre zum Beispiel der Kellner, der einem im Bistro vor dem Papstpalast von Avignon den Aperitif bringt. Sieht er nicht aus wie ein Schauspieler, der nur in seiner Freizeit als Kellner arbeitet? Wer bei ihm nur „Pastis“ ordert, jenen auf Anis und anderen Gewürzen aufgebauten Likör, der sich bei Verdünnung mit Wasser milchig färbt, würde schief angeschaut. Wurden vor ein paar Jahren vor allem Ricard und Pernod ausgeschenkt, die großen Marken, sind die Regale der Geschäfte und Bars inzwischen reichlich bestückt mit exklusiven Kreationen kleiner Destillieren. Der eine mischt mehr Sternanis in seine Rezeptur, beim Prestige-Pastis des anderen ist eine dezente Salbeinote zu erschmecken. Süßholz darf nach Ansicht einiger Erzeuger nicht fehlen, sogar Tonkabohne und Kardamom spielen bisweilen eine Rolle. Dazu ein paar geröstete Mandeln oder, noch besser, Oliven. Grüne und schwarze aus der Provence. Viel besser als in Italien seien sie,



behaupten die Provenzalen, die gern von einzelnen Sorten reden, etwa von Salonenque, Bouteillan oder Aglandau.

### ***Pralinés, die von blühender Fantasie zeugen***

Ins Detail gehen auch die Pâtisseries und ihre Kollegen, die Chocolatiers. Während in Deutschland alles den Konditoren überlassen ist, haben sich die Franzosen stärker spezialisiert. Aline Géhant etwa, die charmante Inhaberin eines kleinen, feinen, bei Einheimischen beliebten Geschäfts in Avignon, ist ganz und gar zur Spezialistin vom Pralinés



AVIGNON

### ***Aline Géhant Chocolatière***

**1+2+3** Die frühere Lehrerin Aline Géhant kehrte ihrem Beruf den Rücken und spezialisierte sich auf Schokolade. Heute verwöhnt sie ihre Kunden mit Pralinen – fein gewürzt und gefüllt mit Honig, Feige, Thymian oder Lavendel



geworden. Eine Mitarbeiterin reicht Probierpralinen, erläutert die Zusammensetzung der kühlen, cremigen Ganache-Füllungen. Nach Thymian schmeckt die eine, nach Lavendel die andere. Über die historischen und verwaltungstechnischen Grenzen der Provence muss sich in diesem Moment niemand den Kopf zerbrechen. Avignon, Arles und Aix-en-Provence gehören in jedem Fall dazu, Marseille und Nizza ohnehin. Für viele Reisende kommt aber schon knapp südlich von Valence, in der Dauphiné, provenzalische Stimmung auf. Und den schönsten Ausblick auf Avignon





Überqueren kann  
man die Rhône  
über die Pont  
Saint-Bénézet  
nicht. Sie ist eine  
Ruine, die nur von  
der Altstadtseite  
aus zugänglich ist



Käsestand in  
„Les Halles  
d'Avignon“ –  
der Markthalle  
von Avignon





# SICH AN DER THEKE VON KÄSE VERFÜHREN LASSEN

hat man eh vom Städtchen Villeneuve-lès-Avignon, gegenüber von Avignon, am anderen Ufer der Rhône. Streng genommen Département Gard, Region Okzitanien. Gefühl aber: Provence.

## Flanieren zwischen Palast, Picodon und Fougasse

Exzellent speisen kann man auch in Villeneuve. Aber es spricht doch viel dafür, zum Abendessen wieder in die Metropole zu wechseln. Eine kurze Visite im Papstpalast, eine längere in der Markthalle. Christelle und Nathalie führen nicht den einzigen Käsestand, aber den mit der größten Auswahl. Banon sollte man hier kaufen, den unverwechselbaren, im Kastanienblatt gereiften Ziegenkäse (bitte die Umhüllung nicht mitessen!). Picodon sollte ebenfalls verkostet werden, frischer Schafskäse gehört hier im Süden zur Tradition. Und weil Kühe weiter oben im Norden gehalten werden, haben die Provenzalen Käse wie etwa Cantal aus der Auvergne und Comté aus den Départements Jura, Doubs, Ain und Saône-et-Loire sowie noch ein paar Dutzend andere Sorten nonchalant eingemeindet. Ein paar Stände weiter bietet ein Bäcker die zum Käse passende Fougasse an. Jene mit Olivenöl gebackene, oft mit Kräutern, Oliven oder getrockneten Tomaten belegte provenzalische Variante der Focaccia erinnert mit ihren

Hohlräumen zwischen den Teigsträngen entfernt an eine Brezel und ist der ideale Begleiter zum Käse.

## Die geglückte kulinarische Verbindung zu Italien

Vom Trubel auf der Place des Corps-Saints sollte man sich nicht abschrecken lassen. Nicht alle Wirte legen hier Wert auf Klasse – Julien und Anne Gleize, die Inhaber des „L'Agape“, tun es. Sie greifen gern auf die Obst- und Gemüseprodukte der Provence zurück, auf Auberginen für die Ratatouille, auf den berühmten grünen Spargel aus Pertuis, auf die

Melonen aus Cavaillon. Socca, der typische Kichererbsenfladen der Küstenregion, erinnert als Beilage daran, dass Nizza bis 1860 italienisch war und so manche Spezialität italienische Wurzeln hat. Die Pissaladière etwa. Den mit Tomaten belegten, heiß ausgebackenen Hefeteig gibt es in fast jedem Dorf zwischen Vaucluse und Boches-du-Rhône, gern auch von mobilen Streetfood-Ständen.

Wer zu der Provence-Pizza ausschließlich Rosé trinkt, macht nichts falsch, verpasst aber einiges. Die ausdrucksstarken Weißweine beispielsweise, wie sie von Winzern und Winzerinnen wie



AVIGNON

## Restaurant L'Agape

**1+2+3** Im Herzen der Altstadt wurde das Restaurant von Julien Glaize und seiner Ehefrau Anne schnell ein beliebter Treff für Feinschmecker. Die schätzen ganz besonders seine Makrele mit Gemüsecreme





AIX-EN-PROVENCE

## **Restaurant Molène**

**1** Auf die Plätze! Blumen und Gemüse der Region bietet der Markt auf der Place Richelme an **2** Auf die Kunst! Aus Fischen und Krustentieren das Köstlichste herauszuholen, darauf versteht sich Mickaël Féval, der hier gerade seiner Ceviche die letzten Farb- und Aromatupfer hinzufügt

# **SCHNUPPERKURS ERST AUF DEM MARKT ... UND DANN IM RESTAURANT**

von Arles, das nun „Le Greenstronome“ heißt, ist die Redseligkeit in Person. Ein Typ wie aus einem Abenteuerroman, mit schulterlanger Mähne und Baritonstimme, einer der nicht müde wird, die Köstlichkeiten der Provence zu besingen. Keiner spielt so mit Aromen wie er: Pissaladière und Tapenade (Olivenpaste), die Barigoule d'artichauts – kleine, in Olivenöl geschmorte, unglaublich intensiv schmeckende Artischocken etwa. Und natürlich das Lamm aus der Provence, das mit seiner dicken Fettschicht all jene irritiert, die an mageres Fleisch gewöhnt sind. Schließlich die Desserts, für die Rabanel ein Faible entwickelt hat – so wie alle Provenzalen, die ja Weihnachten traditionell mit den „Treize desserts“, den 13 Desserts, feiern. Nach Aprikosen mit Camargue-Honig und Lavendeleis sollte man in der

Dominique Hauvette gekeltert werden. Oder die in ihrer Jugend spröde wirkenden Rotweine der Appellation Bandol. Für den Genuss im gehobenen Restaurant sind sie prädestiniert, weil der Sommelier dort am besten weiß, ob ihr Trinkfenster schon erreicht wurde, oder ob das Karaffieren, also das Umfüllen in die Karaffe zwecks Sauerstoffzufuhr, angebracht ist. Kein Restaurant der Region hat in dieser Hinsicht mehr önologische Kompetenz gesammelt als das „L'Oustau de Baumanière“ – schon in den 1950er-Jahren kehrte hier ein, wer Rang und Namen hatte. Alain Gousse,

der Weinverantwortliche, erläutert am Tisch die Schätze der Karte, verrät, dass auch Feinstes aus dem 19. Jahrhundert zu haben sei. Regelmäßig würden die alten Schätze umgekorkt, sagt Gousse. Über Preise spricht man in solchen Fällen eher nicht – „nur auf Nachfrage“ ist neben einigen der edelsten Weine vermerkt.

## **Aroma-Bouquets von zwei Künstlern**

Jean-Luc Rabanel ist da weniger verschwiegen. Der Küchenchef des ehemaligen Restaurants „L'Atelier“ inmitten



Gebratener Pulpo  
mit Käse-Cracker  
und Kräutern:  
ein weiteres  
Kochkunstwerk  
von Mickaël Féval







ARLES

## Le Greeniotage

**1+2** Auf die Aromen der Pflanzen setzt Jean-Luc Rabanel auch in seinem Bistro, wo die Dekoration daran erinnert, dass in der Arena von Arles Stierkämpfe stattfinden **3** In seinem Restaurant „Le Greenstronome“ nebenan kommt dieses filigrane Apfel-Dessert auf den Tisch



# DIE GROSSE KUNST, FEINE HÄPPCHEN ZU KREIEREN

Ob die mit Mandeln und kandierter Melone gefertigten Kekse von „Lilamand“ oder die von „Le Petit Duc“ besser schmecken, sollte jeder in einer ausgiebigen Degustation selbst herausfinden. Die einen sind abgerundet, die anderen eckig, beide in mehreren Geschmacksrichtungen zu haben.

## Zum Finale kandierte Früchte, s'il vous plaît!

Steigern lässt sich solcher Genuss nur noch mit dem Dessert des Ausnahmekochs Xavier Mathieu. Ein bisschen erinnert der in Joucas kochende Mann an Rabanel, den Draufgänger aus Arles. Nach Fisch, Ente mit Kirschen und provenzalischem Gemüse führt kein Weg vorbei an den kandierten Früchten zum Dessert. Lächelnd packt die junge Servicechefin Zuckerorangen, Nougat, Schokolade und Gebäck ein. Bleibt nur die Frage, wie all die Delikatessen nach Hause gelangen? Das Gepäck, das der Taxifahrer am Bahnhof von Avignon ausladen muss, ist schwer und verströmt seinen köstlichen Duft später im Abteil – ein Vorgeschmack auf die nächste Reise.



Ausgerechnet beim Aperitif in Arles machte der Mistral »e&t«-Autor Wolfgang Fassbender zu schaffen. Der berühmte Wind fegte ihm beinahe den Pastis vom Tisch.

Saison fragen und sich auf ausführliche Erläuterungen gefasst machen. Während Rabanel Arles prägt wie kein anderer Koch, sind die beiden Restaurants des jungen Mickaël Féval in Aix-en-Provence noch Geheimtipps. Vor allem das „Molène“, das sich fast ganz den Fischen widmet. Adlerfisch, Dorade, Garnelen in verschiedenen Größen werden von Panisse begleitet, den Kichererbsen-Knusprigkeiten, die aussehen wie sehr dick geschnittene Pommes frites, allerdings viel besser schmecken

Mitnehmen kann man so etwas, als Souvenir, leider nicht. Doch keine Sorge:

Auf „Château d'Estoublon“, am Fuße der Alpilles, sind Delikatessen aus allen Teilen der Provence versammelt – angeführt vom hauseigenen sortenreinen Olivenöl und den Weinen. Nachdem das Weingut im vergangenen Jahr den Besitzer gewechselt hat, sollen die Weine Syrah und Mourvèdre künftig noch mehr Charakter erhalten.

## Eine Stadt lädt ein zur Degustation

Sie werden vielleicht in ein paar Jahren jenen Ruf haben, den schon heute die Calissons aus Saint-Rémy aufweisen.





Das „Château d'Estoublon“ liegt in der Nähe von Fontvieille. Im Laden wird das hauseigene Olivenöl verkauft – es gehört zu den besten der Provence



## TOUR DE PROVENCE

**Aline Géhant Chocolaterie**  
Avignons Chocolatière Nummer eins ist viel herumgekommen – von der Franche-Comté über Paris bis zur Île de la Réunion. Mit Ideen aus der Ferne sowie heimischen Kräutern und Blumen bereichert sie ihre Kreationen. 15 Rue des Trois Faucons, 84000 Avignon, Tel. 0033/490/02 27 21 [www.aline-gehant-chocolatier.com](http://www.aline-gehant-chocolatier.com)

**Les Halles Avignon (Markthalle Avignon)** Bio-Ziegenkäse von kleinen provenzalischen Erzeugern, Fisch und Würste, der beste Pastis und natürlich sämtliche Oliven der Region: Die Markthalle von Avignon ist auch für französische Verhältnisse ungewöhnlich gut sortiert. Place Pie, 84000 Avignon [www.avignon-leshalles.com](http://www.avignon-leshalles.com)

**Restaurant L'Agape** Julien und Anne Glaize denken in ihrem zentral gelegenen Bistro nicht daran, es sich einfach zu machen. Ihre Küche ist ambitioniert, ohne dass sie Sterne anstreben. Die Weine stammen zum größten Teil aus der Umgebung. 21 Place des Corps Saints, 84000 Avignon, Tel. 0033/490/85 04 06 [www.restaurant-agape-avignon.com](http://www.restaurant-agape-avignon.com)

**L'Oustau de Baumanière**  
Wenn es mal festlich sein darf, ist dies die Adresse der Wahl. Patron Jean-André Charial ist zwar schon Mitte 70, geht aber auf neue Trends ein. Beste Weine. Neben dem Drei-Sterne-Restaurant befindet sich ein Laden, in dem man Gläser und Steingut im provenzalischen Stil kaufen kann. 13250 Les Baux-de-Provence, Tel. 0033/490/54 33 07 [www.baumaniere.com](http://www.baumaniere.com)

**Le Greenstronome (Restaurant) und Le Greeniotage (Bistro)** Jean-Luc Rabanel erfindet sich permanent neu. Der Koch mit der

üppigen Haarpracht und dem exzentrischen Auftreten setzt inmitten von Arles auf Nachhaltigkeit und regionale Produkte. Günstiger als sein Gourmet-Restaurant ist das Bistro nebenan. 7 Rue des Carmes, 13200 Arles, Tel. 0033/490/91 07 69 [www.rabanel.com](http://www.rabanel.com)

**Restaurant Molène** Der junge Mickaël Féval verarbeitet fast ausschließlich Fisch und Krustentiere. Gute regionale Weine, etwa aus Cassis und Bandol, begleiten das Essen. 31 Bis Rue Manuel, 13100 Aix-en-Provence, Tel. 0033/044/239 81 88 [www.restaurantmolene.com](http://www.restaurantmolene.com)

**Lilamand** Das geeiste Nougat mit Lavendelhonig, die Calissons und confierten Früchten sollten Sie unbedingt probieren. 5 Avenue Albert Schweitzer, 13210 Saint-Rémy de Provence, Tel. 0033/490/92 12 77, [www.confiserie-lilamand.com](http://www.confiserie-lilamand.com)

**Le Petit Duc** Nicht nur die Süßigkeiten sind berühmt, die nostalgisch anmutenden Verpackungen sind es ebenfalls. 7 Boulevard Victor Hugo, 13210 Saint-Rémy de Provence, Tel. 0033/490/92 08 31 [www.petit-duc.com](http://www.petit-duc.com)

**Château d'Estoublon** Einer der Top-Olivenölproduzenten in ganz Frankreich, mit Laden und Restaurant. Route de Maussane, 13990 Fontvieille, Tel. 0033/490/54 87 32 [www.estoublon.com](http://www.estoublon.com)

**La Table de Xavier Mathieu**  
Von einem gediegenen Landhotel erwartet man meist eine gute Küche. Aber dass sie so gut schmeckt... Die geniale Gemüsesuppe namens Pistou zeigt Mathieus Produktbewusstsein besonders gut. Hotel Le Phébus, Route de Murs, 84220 Jocas, Tel. 0033/490/05 78 83 [www.lephebus.com](http://www.lephebus.com)

Im Laden vom „Château d'Estoublon“ können Genießer neben Gläsern und Steingut auch Wein, Olivenöl und köstliche Marmeladen erwerben



# essen & trinken Reisewelten

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

## Mit A-ROSA die Donau erleben

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

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

**Kostenfreie  
Umbuchung  
bis 30 Tage  
vor Abreise**



### Ihr Reiseverlauf:

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

<sup>1</sup> zur Ausflugsabwicklung

### Termine & Preise 2021:

Preise in Euro pro Person nach Kategorie (alles Außenkabinen)

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

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

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

Kreuzfahrt  
Deutschland – Österreich –  
Ungarn – Slowakei

ab **€ 1.029,-\***  
pro Person



**8 Reisetage**



**Die Königin der Flüsse erleben**



**Premium alles inklusive**

### Ihre Inklusivleistungen:

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

**Reisecode:**  
**Essen & Trinken Reisewelten**

Veranstalter dieser Reise:

**A-ROSA Flussschiff GmbH**

Loggerweg 5, 18055 Rostock

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

## BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

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

**www.essen-und-trinken.de/reisewelten**

oder Tel. **0381 202 6016**

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

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters A-ROSA Flussschiff GmbH, die Sie unter [www.a-rosa.de/flusskreuzfahrten/unternehmen/agb.html](http://www.a-rosa.de/flusskreuzfahrten/unternehmen/agb.html) einsehen können.



# EINER FÜR ALLES

Gibt es eigentlich etwas, das Sellerie nicht kann? Immer wieder zeigt die Knolle neue, köstliche Facetten. Wir haben sie im Ganzen gebacken, zu Cannelloni gerollt, in orientalischem Gewürzsud eingelegt und als Schnitzel gebraten

Früher diente er als reiner Geschmacksgeber für Brühen und Saucen, heute gibt Knollensellerie immer öfter den Ton auf dem Teller an. Wurde auch Zeit!





## GEBACKENER SELLERIE MIT SÜSSEN ZWIEBELN UND HASELNÜSSEN

Satte drei Stunden verbringt die Knolle im Ofen – danach ist sie wunderbar mürbe. Zur Vollendung reichen Salat, karamellisierte Zwiebeln und leichter Haselnussknack. **Rezept Seite 119**





## PICKLED SELLERIE MIT ZIEGENJOGHURT UND FALAFELN

Über Nacht ziehen Selleriescheiben im orientalisch anmutenden Gewürzsud, um sich für den großen Auftritt an der Seite von Falafeln und cremigem Joghurt vorzubereiten. Kräuteröl macht die aromatische Sensation perfekt. **Rezept rechts**



## PICKLED SELLERIE MIT ZIEGENJOGHURT UND FALAFELN

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### PICKLED SELLERIE

- 1 Knollensellerie (500 g)
- 4 El brauner Zucker
- Salz
- 200 ml Apfelessig
- 200 ml Weißwein
- 2 El helle Senfsaat
- 1 Sternanis
- 2 Kapseln Kardamom
- 1 Tl gemahlene Kurkuma

### KRÄUTERÖL

- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 100 ml Sonnenblumenöl

### FALAFELN

- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Eigelb (Kl. M)
- ½ Tl mildes geräuchertes Paprikapulver • Salz
- 50 g Semmelbrösel
- 1,5 l Öl zum Frittieren

### ZIEGENJOGHURT

- 1 Bio-Zitrone
  - 200 g Ziegenjoghurt • Salz
- Außerdem: Gemüsehobel, Küchenthermometer

**1.** Am Vortag für den Pickled Sellerie Sellerie putzen, schälen, vierteln. Mit dem Gemüsehobel in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln und diese z. B. in einer Auflaufform verteilen. 100 ml Wasser mit braunem Zucker, 1 großen Prise Salz, Apfelessig, Weißwein, Senfsaat, Sternanis, Kardamom und Kurkuma in einem Topf aufkochen. Selleriescheiben mit heißem Gewürzsud übergießen, abkühlen lassen, dann abgedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren lassen.

**2.** Am Tag danach für das Kräuteröl Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, 10 Blätter beiseitestellen. Schnittlauch grob in Stücke schneiden und mit restlicher Petersilie und Sonnenblumenöl im Blitzhacker ca. 2 Minuten auf höchster Stufe mixen. Kräuteröl in eine kleine Sauteuse geben, kurz aufkochen lassen und sofort durch ein feines Sieb in eine kleine Schale gießen. Kräuteröl 1 Stunde kalt stellen.

**3.** Für die Falafeln Kichererbsen abgießen, kurz abrausen und abtropfen lassen. Knoblauch fein würfeln. Kichererbsen, Knoblauch, Eigelb, Paprikapulver und etwas Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab leicht pürieren. Semmelbrösel zugeben, gut mischen. Masse zu 12 gleich großen Bällchen formen, dabei fest andrücken. Öl in breitem Topf auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Falafeln mit der Schaumkelle vorsichtig ins heiße Öl geben, 5–6 Minuten goldbraun ausbacken, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4.** Für den Joghurt Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Hälfte der Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen und mit dem Ziegenjoghurt glatt rühren. Mit etwas Salz würzen.

**5.** Joghurt und Kräuteröl auf flachen Tellern verteilen. Darauf eingelegten Sellerie und Falafeln anrichten. Mit den beiseitegestellten Petersilienblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Marinierzeit über Nacht plus Kühlzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 10 g E, 43 g F, 30 g KH = 576 kcal (2410 kJ)



## GEBACKENER SELLERIE MIT SÜSSEN ZWIEBELN UND HASELNÜSSEN

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### GEBACKENER SELLERIE

- 1 Knollensellerie (1 kg)
- 2 El Olivenöl

### SÜSSE ZWIEBELN

- 4 Zwiebeln (ca. 400 g)
- 3 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 4 El Zucker
- 500 ml Rotwein
- Salz
- Pfeffer

### SALAT

- 60 g geschälte Haselnusskerne
- 100 g Frisée-Salat
- 100 g Endiviensalat
- 1 Bio-Zitrone
- 2 El flüssiger Honig
- 2 El Weißweinessig
- 80 ml Haselnussöl
- Salz
- Pfeffer

**1.** Für den gebackenen Sellerie Sellerie sorgfältig putzen. Sellerieknolle bei Bedarf flach anschneiden, damit sie einen festen Stand hat, und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 3 Stunden backen.

**2.** Inzwischen für die süßen Zwiebeln Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln zugeben und 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen, bis einer sirupartige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

**3.** Für den Salat Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten goldbraun rösten. Abkühlen lassen, grob hacken und beiseitestellen.

**4.** Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Blätter zerzupfen. Für die Vinaigrette Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. Zitronensaft und Zitronenschale mit Honig, Weißweinessig und Haselnussöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

**5.** Sellerie aus dem Ofen nehmen, die Schale entfernen. Sellerie mithilfe zweier Gabeln in grobe Stücke zerteilen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Selleriestücke darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Sellerie mit Salat, süßen Zwiebeln und gerösteten Haselnüssen auf einer Platte anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Backzeit 3 Stunden

**PRO PORTION** 7 g E, 42 g F, 39 g KH = 620 kcal (2596 kJ)





## **SELLERIE-CANNELLONI MIT BUNTEN BETEN**

Ein wenig Fingerfertigkeit ist vonnöten, doch die Dreharbeiten mit den blanchierten, gefüllten Sellerie-scheiben werden reich belohnt – auch dank der zitrusfruchtig marinierten Bete. **Rezept Seite 122**



## SELLERIESCHNITZEL MIT SPINATSALAT UND RADIESCHEN-SALSA

Lassen Sie das Plattiereisen ruhig in der Schublade – in feiner Ei-Senf-Panierung gebraten und mit mild scharfer Radieschen-Salsa serviert, schmecken Sellerieschnitzel auch ohne größeren Kraftaufwand hervorragend. **Rezept Seite 122**







Foto Seite 120

## SELLERIE-CANNELLONI MIT BUNTEN BETEN

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Knollensellerie (650 g)
  - Salz
  - 2 Rote Bete (ca. 300 g)
  - 2 Gelbe Bete (ca. 300 g)
  - 200 g mehligkochende Kartoffeln
  - 4 El Butter (40 g)
  - 400 ml Gemüsebrühe
  - 50 ml Schlagsahne
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 4 El Zitronenessig (z. B. von Fruchtwirker; z. B. über [www.solvino.de](http://www.solvino.de))
  - 4 El Zitronenöl (z. B. von Bio Planète; Bio-Laden)
  - 1 Tl flüssiger Honig
  - Zucker
  - 8 Stiele Kerbel
  - 40 g Panko-Brösel
- Außerdem: Gemüsehobel, Ausstechring (8 cm Ø), Spritzbeutel

1. Sellerie putzen, schälen, halbieren. Mit dem Gemüsehobel 20 dünne Scheiben (ca. 2 mm dick) abhobeln. Aus den größeren Scheiben mit dem Ausstechring kleinere Scheiben ausstechen, die dabei anfallenden Abschnitte beiseitelegen. Selleriescheiben in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken, beiseitestellen.
2. Rote und Gelbe Bete putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten bissfest kochen. Kurz abschrecken, abtropfen lassen, schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und abkühlen lassen.
3. Kartoffeln schälen und mit dem restlichen Sellerie grob schneiden. 2 El Butter im Topf erhitzen. Kartoffeln und Sellerie (ohne Scheiben) in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Brühe zugießen und zugedeckt in ca. 25 Minuten weich kochen. Sud abgießen, das Gemüse mit der Sahne in den Küchenmixer geben und zum cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.
4. Selleriepüree in einen Spritzbeutel füllen. Auf jede Selleriescheibe mittig einen Streifen Püree spritzen, anschließend fest einrollen.
5. Beten in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln. Zitronenessig, Zitronenöl und Honig mit Salz und 1 Prise Zucker verrühren, über die Beten geben, vorsichtig mischen und beiseitestellen.
6. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen, die Hälfte fein schneiden. Restlichen Kerbel beiseitestellen. Restliche Butter in einem Topf erhitzen und leicht bräunen. Panko-Brösel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rösten. Gehackten Kerbel zugeben, mit Salz würzen.
7. Sellerie-Cannelloni mit Beten auf flachen Tellern anrichten. Mit je 1 El Panko-Kerbel-Bröseln und restlichem Kerbel bestreuen. Restliche Panko-Kerbel-Brösel extra servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 6 g E, 27 g F, 28 g KH = 400 kcal (1675 kJ)



Foto Seite 121

## SELLERIESCHNITZEL MIT SPINATSALAT UND RADIESCHEN-SALSA

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SELLERIESCHNITZEL

- 400 g Knollensellerie
- Salz
- Zucker
- 4 Eier (Kl. M)
- 50 g Mehl
- ½ Tl Backpulver
- 50 ml neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 4 El Honigsenf

### RADIESCHEN-SALSA

- 2 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe

- 1 Bio-Limette
- ½ Bund Koriandergrün
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- 1 Msp. Piment d'Espelette

### SPINATSALAT

- 250 g Babyleaf-Spinat
- 2 El Weißweinessig
- 1 El flüssiger Honig
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

1. Für die Sellerieschnitzel Sellerie putzen, schälen und aus dem mittleren Teil 4 Scheiben (à 5 mm Dicke) schneiden. Restlichen Sellerie anderweitig verwenden, z. B. für Gemüsebrühe. Selleriescheiben mit je 1 Prise Salz und Zucker einreiben und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
2. Für die Radieschen-Salsa Radieschen putzen, die Blätter beiseitelegen. Radieschen waschen, trocken tupfen und achteln. Radieschengrün waschen, trocken schleudern, fein hacken. Rote Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limetten halbieren, den Saft auspressen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Radieschen, Radieschengrün, Limettenschale und -saft, Zwiebel, Knoblauch und Koriandergrün in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.
3. Für den Spinatsalat Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Essig, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Vinaigrette beiseitestellen.
4. Für die Sellerieschnitzel Eier, Mehl und Backpulver in einem tiefen Teller verquirlen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Selleriescheiben trocken tupfen und von beiden Seiten dünn mit je 1 El Honigsenf bestreichen. Selleriescheiben in der Eiermasse wenden, kurz abtropfen lassen, sofort in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun backen.
5. Sellerieschnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwa Salz würzen. Spinatsalat mit der Vinaigrette vorsichtig mischen. Schnitzel mit Spinatsalat und je 1 El Radieschen-Salsa auf flachen Tellern anrichten, restliche Salsa extra servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 24 g F, 18 g KH = 359 kcal (1507 kJ)



Nährwerte  
pro Portion

Eiweiß  
**32 g**

Brennwert  
2.775 kJ  
(660 kcal)

Fett  
**32 g**

Kohlenhydrate  
**61 g**



# Vegane Cordons Bleus mit Orzo und gebratenen Pilzen

## Zutaten

für 4 Personen

- 250 g Orzo-Nudeln (reisförmige Nudeln aus Hartweizen)
- Salz
- 500 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Shiitake, Austernseitlinge)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kirschtomaten (Cherrytomaten)
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe (Instant, vegan)
- 250 ml Soja-Kochcreme
- Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Packungen Vegane Mühlen Cordon Bleu
- 3-4 Stiele Thymian und Oregano

## Zubereitung

1. Orzo-Nudeln nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Pilze putzen. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Tomaten waschen, trocken tupfen.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Tomaten darin schmelzen, dann herausnehmen. Pilze im Bratfett kräftig anbraten. Schalotten und Knoblauch zufügen und mit anbraten. Brühe und Kochcreme zufügen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orzo-Nudeln abtropfen lassen, mit Tomaten in die Pfanne geben und vorsichtig unterheben. Warm stellen.
3. Sonnenblumenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Vegane Cordons Bleus darin 5-6 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Kräuterblättchen von den Stielen zupfen und Orzo-Pfanne mit Kräutern bestreuen. Cordons Bleus darauf anrichten und servieren.

## Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten



REZEPTE FÜR  
WEITERE TOLLE  
VEGGIE-GERICHTE:  
[WWW.RUEGENWALDER.DE](http://WWW.RUEGENWALDER.DE)

AUCH LECKER:



öffnen und auf tippen,  
um Ideen zu erhalten

**RÜGENWALDER MÜHLE**  
Familienunternehmen seit 1834



Am Herd mit

# ALEXANDER WULF

Sein „Rezept fürs Leben“ sind russische Schaschlikspieße. Hier erklärt der Sterne-Koch, wie er sie zubereitet und was er damit verbindet



Was Köche  
kochen  
6. Folge

## Der Lokalpatriot

Im Interview verriet der 39-Jährige, dass er zwei Heimatstädte hat: Krasnojarsk in Sibirien, wo er geboren wurde, und Holzweiler im Kreis Heinsberg, wo er mit zehn Jahren mit seiner Familie hinzog. Nach seiner Ausbildung und einer Station in Österreich kehrte Alexander Wulf zurück nach Heinsberg, arbeitete als Küchenchef im Restaurant „St. Jacques“ und gewann 2008 zusammen mit seinem Team einen Michelin-Stern. Seinen Küchenstil beschreibt der Vater von zwei Kindern als „die feine und filigrane Seite der russischen Haute Cuisine“. Die können Neugierige im neuen Restaurant „Troyka“, das er zusammen mit seinen Freunden Marcel Kokot und Ronny Schreiber betreiben wird, ab Mitte Oktober kosten. [www.troyka.de](http://www.troyka.de)



# „KOCHEN IST MEIN RUHEPOL“

Wenn es Stress gibt, verzieht der Koch sich gern mal in die Küche. Dort hört er am liebsten russische Lieder, weil sie so schön melancholisch sind. Ganz rührselig wird Alexander Wulf auch, wenn er an die Hühnersuppe seiner Oma denkt

## HÜHNERSUPPE ODER PHO?

Hühnersuppe natürlich! Die liebe ich seit meiner Kindheit. Früher bei uns in Russland hat die Oma die Nudeln selbst gemacht, der Opa hat die Hühner geschlachtet, und wir Kinder durften die Federn rupfen. Daran muss ich immer denken, wenn ich Hühnersuppe esse.

## BRATWURST ODER PULLED PORK?

Bratwurst.

## IHR LIEBSTES KULINARISCHES REISEZIEL?

Japan. Allerdings war ich leider noch nicht dort. Ich schätze und liebe die japanische Kultur. Ein Traum von mir wäre es, bei einem der Drei-Sterne-Köche zu essen und Sushi in all seiner Vielfalt kennenzulernen.

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

Gar keins, denn ich mag keine Kochbücher. Mir sind sie zu theoretisch. Einzig das Buch ‚Pure Natur‘ von Nils Henkel blättere ich gern durch, weil es sehr praktisch, logisch und mit vielen Fotos ausgestattet ist.

## EIN GERICHT, DASS JEDER MEISTERN SOLLTE?

Schmorbraten.

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

In unserem Restaurant ‚Troyka‘ in Erkelenz wird es keine gedruckten Speisekarten geben, sondern einen QR-Code. Der Gast kann dann die Speisekarte auf seinem Smartphone oder Tablet downloaden. Die Digitalisierung, auch im Restaurant, ist meiner Meinung nach gekommen, um zu bleiben.

## WANN WIRD DAS ‚TROYKA‘ ERÖFFNEN?

Seit Januar bauen wir das Restaurant und denken, dass wir Anfang bis Mitte Oktober fertig sein werden. Mit ‚wir‘ meine ich meinen besten Freund Ronny Schreiber, der Restaurantchef und Sommelier sein wird, und Marcel Kokot, den zweiten Küchenchef. Zusammen bilden wir ein Dreigespann, die Troika im ‚Troyka‘. Und wie der Name schon erahnen lässt, werden wir eine moderne russische Küche anbieten.

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

Meine russischen Schaschlikspieße – das Rezept teile ich hier mit Ihnen (siehe nächste Seite).

## EINE ZUTAT, DIE SIE NICHT AUSSTEHEN KÖNNEN, OBWOHL SIE SEHR BELIEBT IST?

Habe ich nicht. Obwohl... Austern mag ich nicht besonders. Roh schon gar nicht, gegart geht so,

wobei ich die Saucen dazu liebe. Grundsätzlich aber habe ich vieles in meinem Leben probiert und nie gesagt: ‚Das mag ich nicht‘.

## KOCHEN BEDEUTET FÜR MICH...

...Leidenschaft. Kochen bedeutet für mich aber auch Urlaub. Wenn ich Stress mit meiner Partnerin habe oder Streit mit meinen Kindern, verziehe ich mich in die Küche und koche. Kochen ist mein Ruhepol und mein Leben.

## WELCHE MUSIK HÖREN SIE ZUM KOCHEN?

Russische Musik. Ich bin eher der sentimentale Typ, was Musik betrifft. In russischen Liedern schwingt immer Melancholie, Demut und Liebe mit. Wenn ich die Musik in der Küche höre, dann fragen die Jungs: ‚Was singen die da? Doch nicht wieder über Liebe, oder?‘ Und da kann ich immer nur antworten: ‚Ja doch, über die Liebe‘.

## IHR LIEBLINGSRESTAURANT 2021?

Aus der Sterne-Gastronomie ist es der ‚Söl’ring Hof‘ auf Sylt mit Jan-Philipp Berner. Ein Restaurant, für das ich mehrere Tausend Kilometer hin- und zurückfahren würde, ist das ‚Dim Sum Gourmet‘ in Düsseldorf. Die Frau macht den Service, der Mann die Küche. Da kann man von Hühnerfüßen über Ente bis Dim Sum alles essen – und alles schmeckt genial.

## WAS SOLLTE JEMAND ANDERES FÜR SIE KOCHEN?

Mein absolutes Leibgericht ist Manti, die mit Hackfleisch und Zwiebeln gefüllten Teigtaschen. Wenn meine Mama die Taschen kocht, dann sagt sie mir eine Woche vorher Bescheid, damit ich mich freuen kann.

## IHR LIEBLINGSGAST SOLLTE...

...wiederkommen.

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

Für die Zukunft wünsche ich mir Gesundheit. Für meine Kinder, meine Partnerin, meine Kolleginnen, Kollegen und für mich. In meiner Verwandtschaft sind letztes Jahr zwei Personen schwer erkrankt – da relativiert sich die Gastronomie-Krise während der Pandemie ganz schnell. Mir haben die Schicksalsschläge vor Augen geführt, wie gut es uns eigentlich geht.

## IHRE LIEBSTE WEINREGION?

Die Mosel.

## DAS LETZTE WORT?

Für alle Menschen wünsche ich mir, dass sie sich über das freuen, was sie geschaffen haben – und nicht immer mehr und mehr erreichen wollen.



## RUSSISCHE SCHASCHLIKSPIESSE

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 3 Portionen

- 3 Bio-Limetten
- 30 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Smetana (cremiger russischer Sauerrahm; z. B. von Quark; ersatzweise Schmand)
- 150 g Mayonnaise
- 4 El Sojasauce
- 3 Lorbeerblätter
- 75 ml milder Essig (5 % Säure)
- 1 kg Schweinenacken
- 4 große Zwiebeln (je 100–120g)
- Salz
- Pfeffer

Außerdem: 6 Schaschlikspieße (ca. 18 cm lang), Holzkohlegrill (ersatzweise Grillpfanne)

**1.** Am Vortag für die Marinade Limetten heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Ingwer schälen, fein reiben. Knoblauch leicht andrücken. Limettenschale, Ingwer, Knoblauch, Smetana, Mayonnaise, Sojasauce, Lorbeerblätter und Essig verrühren. Von der Marinade 150 ml abnehmen, in eine Schale füllen und abgedeckt kalt stellen.

**2.** Schweinenacken in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel vierteln. Schweinefleisch und Zwiebeln mit restlicher Marinade mischen, abdecken und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

**3.** Am Tag danach Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Zwiebeln abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken. Spieße auf dem heißen Grill (oder in der heißen Grillpfanne) bei starker Glut (bzw. bei starker Hitze) ca. 4–5 Minuten von allen Seiten grillen. Spieße mit der zuvor kalt gestellten Marinade servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Marinierzeit mindestens 8 Stunden  
**PRO PORTION** 74 g E, 83 g F, 13 g KH = 1091 kcal (4561 kJ)



*„Wenn uns Familie und Freunde im Sommer besuchen, freuen sie sich wahnsinnig, wenn ich diese Spieße grille. Keine Ahnung, warum, aber anscheinend schmecken sie allen. Und das freut mich sehr.“*

Alexander Wulf



Eine würzige Marinade macht  
das Fleisch mürbe, ein  
Teil davon umschmeichelt als  
Sauce die Spieße



# Zeit für lila Laune

Endlich ist wieder Zwetschgen-Saison. Die kosten wir natürlich voll aus – mit herbsüßem Crumble, samtigem Portwein-Parfait, cremiger Eierlikörtorte, knuspriger Galette. Alles andere ist uns Pflaume

## ZWETSCHGEN MIT MANDEL-CRUMBLE

Sieht einfach aus, ist schnell gemacht – doch das Besondere steckt im Detail: der frische Thymian etwa, der dem Crumble-Teig die würzige, leicht herbe Note gibt. Oder der mandelsüße Amaretto, der die Zwetschgen leicht parfümiert. **Rezept Seite 132**





## EIERLIKÖR- ZWETSCHGEN-TORTE

Ganz großes Tortenkino: Zarter Biskuit mit rotweinseliger Zwetschgenfüllung, darüber eine dicke Schicht vanillige Eierlikör-Buttercreme und als glanzvoller Abschluss eine Glasur aus weißer Schokolade.

Ein Prachtstück für die Sonntags-Kaffeetafel.

**Rezept Seite 132**





## PORTWEIN-ZWETSCHGEN MIT PISTAZIEN-PARFAIT

Feines Dessert fürs spätsommerliche Menü oder kühler Genuss für zwischendurch? Ganz wie Sie mögen. Die Zwetschen baden in rotem Port mit Sternanis, im Parfait kitzelt süßsaurer Limoncello, und für den kleinen Schärfekick sorgt Honigkresse. **Rezept Seite 133**





## ZWETSCHGEN-GALETTE MIT CASHEW-CREME

Kneten, klappen, belegen, backen – so herrlich einfach und elegant ist diese französische Variante des Zwetschkukuchens. Der Clou: Samtige Cashew-Creme verleiht der Galette ein feines Nussaroma.

**Rezept Seite 133**





Foto Seite 128

## ZWETSCHGEN MIT MANDEL-CRUMBLE

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

### KOMPOTT

- 500 g Zwetschgen
- 20 g brauner Zucker
- 4 cl Amaretto
- 50 ml Apfelsaft
- 1 El Butter (10 g; weich)

### STREUSEL

- 2 Stiele Thymian
- 50 g Mehl

- 50 g gemahlene Mandeln (mit Haut)
  - 30 g Zucker
  - 15 g blütenzarte Haferflocken
  - 45 g Butter (weich)
  - 1 TL Puderzucker
- Außerdem: 4 runde Auflaufformen (10 cm Ø, 5 cm hoch)

1. Für das Kompott Zwetschgen putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen und vierteln. Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Mit Amaretto und Apfelsaft ablöschen, kurz aufkochen. Zwetschgen zugeben und offen bei milder Hitze 2 Minuten kochen lassen. Auflaufförmchen mit etwas Butter fetten und gleichmäßig mit Zwetschgenkompott befüllen.

2. Für die Streusel Thymianblätter abzupfen. Thymian, Mehl, gemahlene Mandeln, Zucker, Haferflocken und Butter mit den Händen zügig zu Streuseln verkneten. Streusel auf dem Zwetschgenkompott verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreuen, sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Backzeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** 5 g E, 19 g F, 39 g KH = 377 kcal (1579 kJ)



Foto Seite 129

## EIERLIKÖR-ZWETSCHGEN-TORTE

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

### BISKUIT

- 4 Eier (KL. M)
- Salz
- 120 g Zucker
- 150 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver

### FÜLLUNG

- 600 g Zwetschgen
- 1 Bio-Orange
- 200 ml Rotwein
- 100 g Pflaumenmus
- 1 Pk. roter Tortenguss

### BUTTERCREME

- 200 ml Eierlikör
- 240 ml Vollmilch

- 20 g Zucker
- 50 g Honig
- 1 Pk. Vanillepuddingpulver
- 180 g Butter (weich)

### GLASUR

- 400 g weiße Kuvertüre
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 100 g Zucker
- 100 g Kondensmilch (10% Fett)
- 100 g Eierlikör

Außerdem: Springform (26 cm Ø), verstellbarer Tortenring (9 cm hoch), Palette, Küchenthermometer

1. Für die Biskuitmasse Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, bis die Masse glänzt und eine feste Konsistenz hat. Eigelbe mit Zucker und

1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eigelbmasse vorsichtig unter das Eiweiß heben. Mehl und Backpulver mischen, auf die Masse sieben und vorsichtig locker unterheben, bis die Masse homogen ist.

2. Boden einer Springform mit Backpapier bespannen. Biskuitmasse in die Springform geben, Oberfläche glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten goldbraun backen. In der Form auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

3. Inzwischen für die Füllung Zwetschgen putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden. Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Rotwein, Pflaumenmus, Orangensaft und -schale in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Zwetschen zugeben und ca. 10 Minuten offen bei milder Hitze kochen. Tortenguss nach Packungsanweisung mit kaltem Wasser anrühren, unter Rühren in die kochende Flüssigkeit geben und weitere 2 Minuten kochen. Zwetschgenfüllung etwas abkühlen lassen.

4. Biskuit mit einer Palette vom Formrand lösen, Formrand abheben. Biskuit umdrehen und das Backpapier abziehen. Biskuit mit einem großen Sägemesser waagrecht durchschneiden, sodass 2 gleich dicke Böden entstehen. 1 Biskuitboden auf eine Platte setzen, verstellbaren Tortenring darumlegen und die Füllung daraufstreichen. Restlichen Boden darüberlegen, leicht andrücken und 2 Stunden kalt stellen.

5. Für die Buttercreme Eierlikör, 150 ml Milch, Zucker und Honig aufkochen. Restliche Milch mit Puddingpulver verrühren und unter Rühren in die kochende Milch-Mischung geben. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Weiche Butter mit dem Schneebesen der Küchenmaschine aufschlagen. Abgekühlten Pudding esslöffelweise nach und nach zur Butter geben und zu einer glatten Buttercreme verarbeiten.

6. Torte aus dem Tortenring lösen. Buttercreme auf die Torte geben, mit einer Palette rundum verteilen und glatt streichen. Torte 2 Stunden gefrieren lassen.

7. Für die Glasur Kuvertüre mit einem Küchenmesser fein hacken und in eine Schüssel geben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 100 ml Wasser, Zucker und Kondensmilch kurz aufkochen, von der Herdplatte ziehen. Eierlikör zugeben. Gelatine gut ausdrücken, ebenfalls zugeben und unter Rühren auflösen. Warme Flüssigkeit über die gehackte Kuvertüre gießen und mit dem Schneidstab zu einer glatten Masse verarbeiten. Um Luftblasen zu entfernen durch ein Sieb in eine Schale gießen. Glasur auf 30–32 Grad (Küchenthermometer benutzen!) abkühlen lassen.

8. Eine kleine Schüssel mittig auf ein Backblech stellen, gefrorene Torte daraufstellen (so lässt sie sich besser verarbeiten). Zimmerwarme Glasur mittig auf die Torte gießen, mit einer Palette vorsichtig über die Ränder streichen, überflüssige Glasur abtropfen lassen. Torte auf eine Tortenplatte setzen und 10–15 Minuten kalt stellen, damit die Glasur fest wird.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühl- und Abkühlzeiten ca. 3 Stunden plus Gefrierzeit 2 Stunden  
**PRO STÜCK** 7 g E, 26 g F, 65 g KH = 563 kcal (2358 kJ)





Foto Seite 130

## PORTWEIN-ZWETSCHGEN MIT PISTAZIEN-PARFAIT

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### PARFAIT

- 100 g Pistazienkerne
- 350 ml Schlagsahne
- 1 Vanilleschote
- 4 Eier (Kl. M)
- 50 g Zucker
- 25 ml Limoncello (italienischer Zitronenlikör)

### PORTWEIN-ZWETSCHGEN

- 400 g Zwetschgen
  - 100 g Zucker
  - 200 ml roter Portwein
  - 100 ml Apfelsaft
  - 1 Sternanis
  - 1 El Speisestärke
  - 1 Schale Honigkresse
- Außerdem: Schlagkessel, rechteckige Form (15 x 30 cm)

1. Für das Parfait Pistazien ohne Fett in einer Pfanne rösten. 50 g geröstete Pistazien und 100 ml Sahne in einem schmalen hohen Gefäß (z. B. Rührbecher) mit dem Schneidstab fein pürieren. Restliche Pistazien grob hacken und beiseitestellen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen.
2. Restliche Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und kalt stellen. 2 Eier trennen (Eiweiße anderweitig verwenden oder einfrieren). 2 Eigelbe, restliche Eier, Zucker, Vanillemark und Limoncello in einen Schlagkessel geben und mit dem Schneebesen über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Schlagkessel in ein eiskaltes Wasserbad stellen und die Masse kalt rühren. Pistazienpüree unterrühren, gehackte Pistazien unterheben.
3. Eine rechteckige Form mit Klarsichtfolie auslegen. Parfaitmasse hineinfüllen, mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.
4. Für die Portwein-Zwetschgen Zwetschgen putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen. Mit Portwein und Apfelsaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Zwetschen und Sternanis zugeben und ca. 10 Minuten bei milder Hitze kochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren, bis sie leicht bindet. Beiseitestellen.
5. Parfait auf ein Brett stürzen, in Scheiben schneiden und mit den Portwein-Zwetschgen anrichten. Mit abgezupften Honigkresseblättern bestreuen, sofort servieren (siehe Zitat unten).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Gefrierzeit mindestens 6 Stunden

**PRO PORTION** 12 g E, 45 g F, 67 g KH = 775 kcal (3247 kJ)



Foto Seite 131

## ZWETSCHGEN-GALETTE MIT CASHEW-CREME

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

### MÜRBETEIG

- 275 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 60 g Puderzucker plus 1 El zum Bestäuben
- Salz
- 125 g Butter (weich)
- 1 Ei (Kl. M)

### FÜLLUNG

- 100 g Cashewkerne
  - 50 g Butter (weich)
  - 50 g Zucker
  - 1 Ei (Kl. M)
  - 10 g Vanillepuddingpulver
  - 1 El Mehl
  - 350 g Zwetschgen
- Außerdem: Blitzhacker, Rollholz

1. Für den Mürbeteig Mehl, Puderzucker, 1 Prise Salz, weiche Butter und das Ei in eine Schüssel geben und mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.
2. Inzwischen für die Creme Cashewkerne im Blitzhacker fein hacken. Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Ei, Puddingpulver und Mehl sorgfältig unterrühren. Zwetschgen putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen und beiseitestellen.
3. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. Vorsichtig mit dem Rollholz aufnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Cashew-Creme mit einem Esslöffel gleichmäßig auf dem Teig verteilen und glatt streichen, dabei rundum einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen. Zwetschgen auf der Creme verteilen, Teigrand über die Füllung klappen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3–4, Umluft 190 Grad) auf der untersten Schiene 30–35 Minuten backen.
4. Galette aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO STÜCK** 5 g E, 17 g F, 33 g KH = 315 kcal (1319 kJ)

*„Das Parfait lässt sich vorbereiten und einfrieren. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen und im Kühlschrank leicht antauen lassen, so lässt es sich gut portionieren und ist cremiger.“*

»e&t«-Profi-Tipp





Runde Sache: Zur  
rahmigen Frischkäse-  
füllung punkten  
säuerlich-fruchtige  
Heidelbeeren doppelt





# Übers Wasser gehen

Unser American Cheesecake mit knusprigem Keksboden, cremiger Frischkäsefüllung und Heidelbeeren wird natürlich im Wasserbad gebacken. Kein Wunder, dass der beflügelt

Mit  
Keksboden



Foto Seite 134

## Blueberry Cheesecake American Style

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### BODEN

- 125 g Butter
- 250 g kernige Vollkornkekse (z. B. Hobbits)
- ½ Tl gemahlener Zimt

### FÜLLUNG

- 200 g Heidelbeeren
- 800 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g Zucker
- 4 Eier (Kl. M)
- 200 g Crème fraîche
- 2 El Mehl

### TOPPING

- 100 g Heidelbeeren
- 2 El Mandelsirup (z. B. von Monin)
- 1 Stiel Minze

Außerdem: Gefrierbeutel, Rollholz, Springform (26 cm Ø), tiefes Backblech (Saftpfanne)

1. Für den Boden Butter in einem Topf zerlassen. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und z. B. mithilfe eines Rollholzes grob zerkleinern. Keksbrösel, zerlassene Butter und Zimt in eine Schüssel geben und mischen.

2. Boden einer Springform mit Backpapier bespannen. Keksmasse gleichmäßig darauf verteilen und mit dem Esslöffel oder einem Wasserglas mit geradem Boden fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form etwas abkühlen lassen.

3. Inzwischen für die Füllung Heidelbeeren waschen, verlesen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Frischkäse in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Vanillemark, Zitronenschale, Zucker, Eier und Crème fraîche zum Frischkäse geben und verrühren. Mehl darübersieben und unterrühren. Heidelbeeren zugeben und vorsichtig unterheben.

4. Frischkäsemasse auf den Keksboden geben und glatt streichen. Springform mit Alufolie umwickeln, sodass kein Wasser eindringen kann. Tiefes Backblech ca. 2 cm hoch mit warmem Wasser befüllen und

die Springform hineinstellen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen.

5. Kuchen im ausgeschalteten Backofen bei leicht geöffneter Ofentür vollständig abkühlen lassen (dauert 3–4 Stunden).

6. Für das Topping Heidelbeeren waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Heidelbeeren mit Mandelsirup mischen und ca. 2 El der Mischung auf dem Kuchen verteilen. Kuchen mit abgezupften Minzblättern und einigen Heidelbeeren bestreuen und servieren. Restliche Heidelbeeren separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Backzeit  
40 Minuten plus Abkühlzeit 3–4 Stunden

**PRO STÜCK** 12 g E, 39 g F, 36 g KH =  
565 kcal (2367 kJ)



1



2



3

1 Für den Boden Kekse grob zerkleinern: Dazu die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Rollholz zerdrücken 2 Teig aus Keksbröseln, zerlassener Butter und Zimt auf dem Springform-Boden verteilen und mit dem Esslöffel festdrücken. Damit der Teig nicht anhaftet, Boden vorher mit Backpapier bespannen 3 Springform mit Alufolie umwickeln, sodass kein Wasser in die Form eindringen kann. Durch das Backen im Wasserbad bzw. -dampf bekommt der American Cheesecake eine glatte, ungebräunte Oberfläche ohne Risse



„Mehl lässt  
sich klumpenfrei  
unterheben, wenn  
man es großflächig  
gesiebt zugibt.“

»e&t«-Profi-Tipp

Vornehme Blässe:  
Doppelrahm-  
Frischkäse, Eier,  
Creme fraîche  
und etwas Mehl  
geben der Füllung  
die Substanz

**SOEHNLE**

Präzision aus Leidenschaft

**Auf's Gramm  
genau lecker!**



## Küchenwaage Page Profi 300

mit intelligenter 4-Sensoren-  
Technologie für präzise  
Wiegeergebnisse.







**TITEL**  
REZEPT: ACHIM ELLMER  
FOODSTYLING: ACHIM ELLMER, ELISABETH HERZEL  
FOTO: THORSTEN SUEDELS  
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI

## IMPRESSUM

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

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

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

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

**CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER** JAN SPIELHAGEN

**STELLV. PUBLISHER** SINA HILKER

**REDAKTIONSLEITUNG UND TEXTCHEF** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**PHOTO DIRECTOR** MONIQUE DRESSSEL

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

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

**RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE** CLAUDIA MUIR

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

**LAYOUT** THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER,  
MELANIE KOHN

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLUSSREDAKTION** INGRID OSTLENDER

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

**HONORARE** ANJA SANDER

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

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

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

**DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES** ANDREAS JASTRAU

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

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

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

**MARKETING** RENATE ZASTROW

**KOMMUNIKATION/PR** MARINA KLÖTING

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

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

**VERANTWORTLICH FÜR**  
**WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE** CHEFKOCH GMBH

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

**VERANTWORTLICH FÜR DEN**  
**REDAKTIONELLEN INHALT** JAN SPIELHAGEN  
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

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

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

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN-  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



Gezielte  
Suche

## Smart gekocht

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

## ABONNENTEN-SERVICE

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Abonnement haben, melden Sie sich gern bei unserem Kundenservice.

Sie erreichen das Team montags bis freitags von 8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

**Tel.** 02501/801 43 79

**Fax** 02501/801 58 55

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

**Adresse** »essen & trinken«, Kundenservice,  
48084 Münster

**Der Service umfasst beispielsweise:**

- Änderung der Adresse und Zahlungsdaten
- Lieferunterbrechung, wenn Sie in den Urlaub fahren
- Nachsendung der Hefte an den Urlaubsort

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von »essen & trinken« können Sie hier bestellen:  
<https://shop.essen-und-trinken.de>

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



# Mitmachen erlaubt

An dieser Stelle loben wir die Kollegen von [chefkoch.de](http://chefkoch.de) und „Einfach Hausgemacht“. Ihre kompetent kuratierten Koch- und Backkurse lohnen den Trip ins Web



Spitzenköchin Viki Fuchs testet „Chefkoch“-User-Rezepte wie Thai-Suppe (r.) im Videoformat

## Mit Vikis Tricks

— Kochshows gibt es viele, diese hier ist anders. Sie läuft als Videoserie auf [chefkoch.de](http://chefkoch.de), ist zum Nachkochen gedacht und heißt „Probier was Neues!“. Das Neue daran sind die Rezepte darin: Sie stammen von Usern der „Chefkoch“-Community und werden dem Praxistest unterzogen: Alle 14 Tage donnerstags kocht Spitzenköchin Viki Fuchs (Küchenchefin vom Hotel „Spielweg“ im Schwarzwald) ein Rezept nach und verleiht ihm in der 10-minütigen Show mit ein paar Tricks ihre eigene Handschrift. So erhält die Peking-Ente (Folge 2) neuen Glanz, und die Maultaschen (Folge 5) bestehen den Schwabentest. Alle Videos und original User-Rezepte – ergänzt um Vikis Tipps – gibt's auf [www.chefkoch.de/video/probierwasneues](http://www.chefkoch.de/video/probierwasneues)



## BACKEN WIE EIN PROFI

Die „Einfach Hausgemacht“-Backschule „Einfach backen lernen“ ist gestartet: Bäckermeister Stefan Kotz (links) und Stefan Leichtle vom Häussler-Backdorf erklären Teigführung, Backzeiten und -techniken live im Web. Die Kurse bleiben 6 Monate abrufbar. Ab 29 Euro. Nächster Termin: „Pizza, Pide & Dinnete“ (9. September, 14–16 Uhr). [www.backdorf.de/ebi](http://www.backdorf.de/ebi)

Einmachgläser  
Flaschen  
Einkochzubehör  
Dekoration  
Verpackung

**RIESEN  
AUSWAHL**

[glaeserundflaschen.de](http://glaeserundflaschen.de)  
... weil Selbstgemachtes besser schmeckt!

**#fühldichfreiburg**

ANKOMMEN. SINNE WECKEN.  
FREIHEIT SPÜREN.

[visit.freiburg.de](http://visit.freiburg.de)

Hier könnte  
Ihre Anzeige  
stehen!  
Alle wichtigen  
Infos erhalten  
Sie unter:

[www.kleinanzeigen.guj.de](http://www.kleinanzeigen.guj.de)

essen & trinken



# Was ist Bergkäse?



”

Ich lese oft in Ihren Rezepten von ‚Bergkäse‘. Was ist das, gibt es dafür einen anderen Namen? Meinem Käsegeschäft in Amsterdam ist der Käse nicht bekannt. Ich wohne seit 40 Jahren in Holland, habe früher in Deutschland nie von Bergkäse gehört. Ist das ein regionales Produkt?“

**Herma Fichte-Illies**, per E-Mail

Liebe Frau Fichte-Illies, als Bergkäse bezeichnet man Hartkäse, der traditionell in den Bergregionen in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Italien und Frankreich hergestellt wird. Fragen Sie im Fachhandel z.B. nach Allgäuer Bergkäse, Tiroler Bergbauernkäse, Schweizer Gruyère, Alp- oder Saanenkäse, französischem Beaufort oder Comté, und Sie bekommen einen mindestens drei Monate gereiften, mild-würzigen bis pikanten Rohmilchkäse mit 40–50 Prozent Fett i. Tr. und wenigen erbsen- bis haselnussgroßen Löchern.

## Genuss und Gewohnheiten

„In »e&t« 5/2021 findet sich der Abdruck eines erzürnten Kommentars, in dem der Leser sich über den Randbegriff ‚sogar vegan‘ an einem Rezept echauffiert. Vegane, vegetarische (generell fleischlose Gerichte) sollten meiner Meinung nach weiterhin und gern gehäuft in »e&t« vorkommen, da nicht nur der Fleischkonsum pro Kopf in Deutschland die Empfehlung der WHO übersteigt, sondern auch, um junge AbonnentInnen des Magazins, die oft stärker um die Zukunft unseres Planeten besorgt sind, anzusprechen. Fleischkonsum ist grundsätzlich etwas Schönes, ein Genuss, und sollte nicht zur Gewohnheit werden. Zum Glück hat sich »e&t« in den letzten Jahren verändert und sollte auch weiterhin eine umweltbewusste Zielgruppe ansprechen. Ein zukünftiges Genießen muss nachhaltig und bewusst stattfinden, während eine Ermutigung zu übermäßigem Fleischkonsum und die damit einhergehenden ökologischen Folgen untragbar werden. ‚Unser‘ »e&t« ist für mich auch ein nachhaltiges, gesundes und vielseitiges Magazin, das im Umschwung der Zeit ökologische Verantwortung übernimmt und an seine LeserInnen weitergibt. An dieser Stelle lobe ich die Redaktion für ihren nachhaltigen, regionalen Ansatz und beziehe mich mit meiner Kritik lediglich auf das Abdrucken des erwähnten Kommentars.“

**Jan K., Frankfurt a. M.** (Name der Redaktion bekannt)

Österlicher Eiersalat  
aus »e&t« 4/2021



## Patchwork-Menü

„Unser Ostermenü wurde aus Ihrem tollen Rezepte-Fundus kreiert, der Gemüsecocktail mit Krabben (»e&t« 4/2019) war ein Gedicht, das Cordon bleu vom Schweinefilet (»e&t« 4/2021) hervorragend, die ‚Crown‘ (»e&t« 4/2021) wurde natürlich gebacken – als Gugelhupf, aber sicher nicht weniger lecker. Ich liebe Ihr Heft, die tollen Ideen, aber auch die Beständigkeit der Aufteilung, denn wenn ich etwas suche, werde ich sehr schnell fündig! Auch die Editorials von Herrn Spielhagen und alle weiteren Artikel lese ich mit Freude! Weiter so und liebe Grüße an das gesamte Team! Ihr seid großartig!“

**Regina Weiland**, Amerang im Chiemgau



## Lost and Found

„Das Rezept für Ihre Gemüse-BBQ-Sauce (»e&t« 8/2021) probiere ich 100%ig aus. Aber können Sie mir sagen, wann das Gemüse in den Topf kommt?“

Margitta Richter-Ferenczi, per E-Mail

Liebe Frau Richter-Ferenczi,  
das können wir natürlich – und möchten uns für den Fehler entschuldigen. Wir haben das Rezept noch einmal überarbeitet. Hier kommt die korrigierte Version:

### Gemüse-BBQ-Sauce

EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für ca. 800 ml

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

1. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln schälen. Blumenkohl und Lauch putzen, waschen, trocken tupfen. Gemüse grob in Stücke schneiden. Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden. Tomaten beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln.
2. Öl im großen breiten Topf erhitzen. Die **Gemüse, außer Tomaten**, darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten rösten. Tomatenmark und Pfefferkörner zugeben und weitere 2 Minuten rösten. Portwein und Rotwein nach und nach zugießen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten offen einkochen lassen.
3. Mit 5 l kaltem Wasser auffüllen, aufkochen, Tomaten und Zucker zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde offen kochen.
4. Gemüse am besten im Küchenmixer portionsweise fein pürieren (ersatzweise durch eine Flotte Lotte drehen), durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Sauce ca. 1 Stunde offen bei mittlerer Hitze auf ca. 800 ml einkochen. Bei Bedarf mit in wenig Wasser angerührter Stärke leicht binden. Mit Paprikapulver und Salz würzen.
5. Sauce sofort bis zum Rand in sterilisierte Twist-off-Gläser oder -Flaschen füllen, fest verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Umdrehen und vollständig abkühlen lassen. Kühl und dunkel gelagert ist die Sauce mehrere Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden

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



## Ein Bild von einer Gazpacho

„Bei uns gab es heute bei sommerlichen Temperaturen die Gazpacho verde aus »e&t« 7/2021. Sie war superlecker: eine Geschmacksvielfalt! Das Topping machte es rund, und sogar mein Mann, der eigentlich keine Gazpacho mag, wünscht es sich als Wiederholung. Grüße von einer Leserin, die Vegetarisches bevorzugt. Danke, dass es stets fleischlose Gerichte in »e&t« gibt.“

Marianne Wigger-Schönhoff, per E-Mail

Liebe Frau Wigger-Schönhoff,  
wie schön, dass Sie unseren Vorschlag aufgegriffen haben, den warmen Tagen mit unserer Neuinterpretation der kalt servierten spanischen Gemüsesuppe zu begegnen. Grüne Basis, cremig püriert, Kirschtomaten, karamellisierte rote Zwiebeln... alles, wie es sein sollte. Und es sieht so aus, als hätten Sie statt (cremiger) Burrata (etwas festeren) Mozzarella verwendet und statt mit Kerbel mit Basilikum garniert. Dass beides offenbar gute Alternativen sind, belegt das Statement Ihres Mannes.

Einfach  
nachgekocht



Gazpacho verde  
aus »e&t« 7/2021



Gazpacho verde,  
nachgekocht



### LESERSERVICE

Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.

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

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

Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Fragen zum Abonnement siehe Seite 138

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



# VORSCHAU



**1**  
Toskanisch:  
Eintopf aus  
Borlotti-Bohnen  
und Gemüse mit  
sardischem Brot

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Mit allen Sinnen

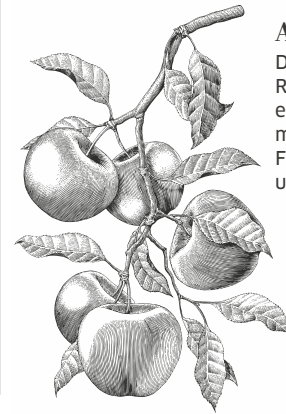
Wir schwelgen in Aromen: mit Lamm-Tajine, Steinpilzpfanne, Sauerbraten, Sellerie im Salzgewand und einer fescchen Ribollita

### 2 Von süßen Sachen

Warum Millefeuille, Cannelés und Brioche so unwiderstehlich sind: neue Pâtisserie-Kunststückchen

### 3 Aus kühlen Wassern

Liebling Lachs macht sich locker: im Sushi-Style, Miso-Ingwer-Sud, Blätterteig, gerollt und gebraten



### Apfelzeit

Drei süße  
Rezepte und  
ein herzhaftes  
mit Boskoop,  
Florina, Saturn  
und Alkmene



**2**  
Französisch:  
Zitronen-Tarte mit  
weißer Schokolade



**3**  
Crossover:  
Lachskotelett mit  
Lauchcreme  
und Miso-Zwiebeln

Plus: Mehr  
Nachhaltigkeit im  
Food-Segment

Das Oktober-Heft erscheint am **8. September 2021**.  
Bis dahin täglich im Internet unter [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)



3 AUSGABEN TESTEN



Macht  
Appetit



Credit: Rezepte und Foodstyling: Susanne Walter, Fotos: Tobias Pankratz / Blueberry Food Studios; Idee und Styling: Elisabeth Herzel, Krisztina Zombor

# Ganz nach Ihrem Geschmack.

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

**Gleich bestellen!**

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

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



**0 25 01/8 01 43 79**



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

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046

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



# ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

54  
Rezepte

## Mit Fleisch



Eichblatsalat mit Kalbskotelett Seite 77



Gemüse à la grecque mit Steak Seite 46



Hühnerfrikassee mit Pfifferlingen Seite 72



Lammällchen, Relish, Kartoffeln Seite 73



Lammkeule mit Ratatouille Seite 49



Kalbfleisch mit Kapern und Tomaten Seite 88



Ochsenbacken, Mais und Püree Seite 67, 68



Palbohnenpüree mit Merguez Seite 43



Rotelle mit Ossobuco-Ragout Seite 57



Russische Schaschlikspieße Seite 126



Gefülltes Schinken-Pilz-Omelett Seite 12



Wurstsalat mit Wildkräutern Seite 146

## Vegetarisch



Birnen, Bohnen und „Speck“ Seite 101



Cannolicchi mit Artischocken Seite 56



Capricciose, Pilze und Salbeibutter Seite 53



Champignonsuppe mit pochiertem Ei Seite 71



Frühlingszwiebel-Obst-Fladen Seite 43



Garden Focaccia Seite 38



Mangold-Kartoffel-Röllchen Seite 100



Ofentomaten, Risoni-Risotto Seite 74



Pastinakensuppe mit Tempura Seite 101



Röstpaprikasuppe mit Brot Seite 46



Rotweibirnen, Beten und Käse Seite 38



Sellerie-Cannelloni mit Beten Seite 122



Sellerie mit Zwiebeln und Nüssen Seite 119



Pickled Sellerie mit Falafeln Seite 119



Sellerieschnitzel mit Spinatsalat Seite 122



Steinpilz-Risotto mit Beeren Seite 100



Tramezzini mit Kartoffeln Seite 76



Wassermelonen-Carpaccio Seite 20



## Mit Fisch



Brandade vom Kabeljau mit Salat Seite 47



Dorade mit Kräuter-spinat Seite 75



Lumache rigate, Lachs und Fenchel Seite 53



Oliven-Sardellen-creme Seite 88



Schmorgurken mit Saibling Seite 47



Spaghetti, Garnelen, Calamaretti Seite 56

## Süß



Blueberry Cheesecake Seite 136



Eierlikör-Zwetschgen-Torte Seite 132



Portwein-Zwetschgen mit Parfait Seite 133



Torta di mandorle im Glas Seite 90



Zwetschgen-Galette mit Creme Seite 133



Zwetschgen mit Crumble Seite 132

## Getränke



Cold-Brew-Holunderblüten-Eistee Seite 65



Gurken-Basilikum-Eistee Seite 62



Havanna Iced Tea Seite 28



Himbeer-Eistee mit Zitronengras Seite 65



Jasmin-Pfirsich-Eistee mit Basilikum Seite 62



Johannisbeer-Limetten-Eistee Seite 62

## ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

<b>B</b> Birnen, Bohnen und „Speck“ .....	* 101
Blueberry Cheesecake American Style .....	* 136
Brandade vom Kabeljau mit Zucchini-Kräuter-Salat .....	* 47
<b>C</b> Cannolicchi mit Artischocken und Oliven .....	* 56
Caponata siciliana mit Rosinen und Stracciata .....	* 88
Capricciose mit Pilzen und Salbeibutter .....	* 53
Carta da musica mit Oliven-Sardellen-Creme .....	* 88
Champignonsuppe mit pochiertem Ei und Kräutern .....	* 71
Cold-Brew-Holunderblüten-Eistee .....	* 65
<b>D</b> Doradenfilet, lackiertes, mit Kräuterspinat .....	* 75
<b>E</b> Eichblatt-Birnen-Salat mit Kalbskotelett und Käsesauce .....	* 77
Eierlikör-Zwetschgen-Torte .....	* 132
<b>F</b> Frühlingszwiebel-Nektarinen-Fladen mit Ziegenfrischkäse .....	* 43
<b>G</b> Garden Focaccia .....	* 38
Gemüse à la grecque mit Rumpsteak .....	* 46
Gurken-Basilikum-Eistee .....	* 62
<b>H</b> Havanna Iced Tea .....	* 28
Himbeer-Eistee mit Zitronengras .....	* 65
Hühnerfrikassee mit Pfifferlingen .....	* 72
<b>J</b> Jasmin-Pfirsich-Eistee mit Thai-Basilikum .....	* 62
Johannisbeer-Limetten-Eistee .....	* 62
<b>K</b> Kalbfleisch, rosa, mit Kapern und angetrockneten Tomaten .....	* 88
<b>L</b> Lammhackbällchen mit Bohnen-Relish und violetten Kartoffeln .....	* 73
Lammkeule mit Bohnen-Ratatouille .....	* 49
Lumache rigate mit Lachs und Fenchel .....	* 53
<b>M</b> Maiskolben .....	* 68
Maispüree .....	* 67
Mangold-Kartoffel-Röllchen mit Fenchel-Safran-Sud .....	* 100
<b>O</b> Ochsenbacken, geschmorte .....	* 67
Ofentomaten mit Risoni-Risotto .....	* 74
<b>P</b> Palbohnepüree mit Merguez und Löwenzahn .....	* 43
Pastinakensuppe mit Süßkartoffel-Tempura .....	* 101
Popcorn, Röst-Mais und Kapuzinerkresse .....	* 68
Portwein-Zwetschgen mit Pistazien-Parfait .....	* 133
<b>R</b> Röstpaprikasuppe mit Knoblauchbrot .....	* 46
Rosa Kalbfleisch mit Kapern und angetrockneten Tomaten .....	* 70
Rotelle mit Ossobuco-Ragout .....	* 57
Rotweibirnen mit Beten und Roquefort .....	* 38
<b>S</b> Schaschlikspieße, russische .....	* 126
Schinken-Pilz-Omelett, gefülltes .....	* 12
Schmorgurken mit Saibling und Limettenbutter .....	* 47
Sellerie-Cannelloni mit bunten Beten .....	* 122
Sellerie, gebackener, mit süßen Zwiebeln und Haselnüssen .....	* 119
Sellerie, pickled, mit Ziegenjoghurt und Falafeln .....	* 119
Sellerieschnitzel mit Spinatsalat und Radieschen-Salsa .....	* 122
Spaghetti mit Garnelen und Calamaretti .....	* 56
Steinpilz-Risotto mit Heidelbeeren und Manchego .....	* 100
<b>T</b> Torta di mandorle im Glas .....	* 90
Tramezzini mit Käse, Kräutern und Kartoffeln .....	* 76
<b>W</b> Wassermelonen-Carpaccio .....	* 20
Wurstsalat mit Wildkräutern und Knoblauchbrot .....	* 146
<b>Z</b> Zwetschgen-Galette mit Cashew-Creme .....	* 133
Zwetschgen mit Mandel-Crumble .....	* 132
Zwiebeln, marinierte .....	* 67

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

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

### UNSER TITELREZEPT



# GUTEN ABEND!

Der bayerische Salatklassiker bekommt einen italienischen Anstrich. Schmeckt auch an heißen Tagen – und zum Bier

Hier geht's um die Mortadella – mit Wildkräutern erfrischend zum Salat kombiniert

## Wurstsalat mit Wildkräutern und Knoblauchbrot

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2–3 Portionen

### WURSTSALAT

- 15 dünne Scheiben italienische Mortadella (300 g)
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 2 TL Honig
- 1 TL körniger Senf
- 3 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 80 g Wildkräutersalat (z. B. Keltenhof)

### KNOBLAUCHBROT

- 1 kleines Ciabatta (250 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- Salz

1. Mortadella in ca. 3 mm breite Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Honig, Senf, Weißweinessig und Öl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Mortadella, Vinaigrette und Petersilie mischen und ca. 25 Minuten ziehen lassen. Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schleudern.
3. Für das Knoblauchbrot Ciabatta schräg in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauchzehe andrücken. Öl mit der Knoblauchzehe in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig rösten. Leicht mit Salz würzen.
4. Wurstsalat mit Wildkräutern mischen, anrichten und mit dem warmen Knoblauchbrot servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** (bei 3 Portionen) 24 g E, 49 g F, 45 g KH = 743 kcal (3112 kJ)



**NICHTS MACHT ATTRAKTIVER  
ALS INTELLIGENZ.**

UND EIN GUTER LIPPENSTIFT  
SCHADET AUCH NICHT.



*Jetzt!*  
*im Handel!*

DEIN LEBEN.  
**DEINE WOMAN.**

Direkt bestellen unter  
040/5555-8991 oder  
[brigitte-woman.de/jetzt](http://brigitte-woman.de/jetzt)



**Miele**



**BEWAHREN SIE DEN GESCHMACK DER NATUR.**

DIE NEUEN K 7000 KÜHLGERÄTE ERHALTEN DIE NATÜRLICHE FRISCHE  
UND DEN VOLLEN GESCHMACK IHRER LEBENSMITTEL.  
DAS IST QUALITÄT, DIE IHRER ZEIT VORAUS IST.