

essen & trinken

Saison

GUTES MIT
ÄPFELN UND
PILZEN

FEINES
VOM LACHS

Gebraten,
roh oder
gebeizt

C'EST
CHIC

Brioche,
cannelé,
Tarte au
Citron

EINLADUNG
ZUM WINZER-
MENÜ

Mehr Aroma wagen!

Steinpilz-Pfanne, Lamm-Tajine oder Sauerbraten –
unser Küchenchef verrät seine besten Würz-Ideen

Wie das duftet:
Schmortopf
mit Zimt,
Sternanis
und frischen
Kräutern



4 190766 004902 10

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

Zum Wohl.
Die Pfalz.

Willkommen
in besten Lagen.
deutscheweine.de

*Mein
Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 36"*



Liebe Leserin, lieber Leser,

vor drei Jahren sind wir nach Marokko gereist. Schon vorher stand fest, dass ich dort unbedingt eine schöne Tajine kaufen wollte. Ich liebe die arabischen Schmorgerichte, die in diesem seltsamen Gefäß direkt auf dem Tisch serviert werden.

In Marrakesch war das Angebot riesig. Tajinen in allen Größen, mit Verzierungen und ohne, aus Lehm oder Ton, wunderschön. Zwei Tage lang habe ich mit einem Händler gefeilscht. Ich habe mir eine besonders große Tajine ausgesucht, und noch während des Handelns beschlich mich ein leiser Zweifel, ob ich die wohl heil nach Deutschland transportiert bekomme.

Mein Instinkt war richtig. Die Tajine hat den Flug nicht überlebt, zu Hause angekommen begrüßte mich der Deckel in zwei Teile zerbrochen.

Ich habe dann in Hamburg eine neue gekauft, sie ist seitdem ständig im Einsatz. Und ich werde sie auch für unser Titelrezept auf Seite 40 verwenden.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen

Neu



GEMÜSE-GLÜCK

Von Polenta-Pilz-Schmarren bis zur gestürzten Zwiebel-Tarte – unser neues SPEZIAL hält 78 vegetarische Rezepte parat. Suppen sind dabei, Salate und Köstliches aus Pfanne und Ofen. Ein Schatz für alle, die öfter mal auf Fleisch verzichten möchten.

Für 8,50 Euro am Kiosk

Reiche Ernte – dank Bienen

Honig aus
Ihrer Region



Rund 80 % der heimischen Nutz- und Wildpflanzen sind von der Bestäubungsleistung unserer Bienen abhängig. Dank der Bienen freuen wir uns über üppiges Wachstum, große Früchte, Vielfalt und volle Erntekörbe.

Auch Echter Deutscher Honig schenkt echte Vielfalt. So ist jede neue Ernte einzigartig und bietet abwechslungsreichen Naturgenuss. Genießen Sie zudem das gute Gefühl – mit dem Honigkauf aus regionaler Ernte – die Natur und unsere Honigbienen vor Ort zu unterstützen.

Echter Deutscher Honig – für einen Herbst voll erntefrischer Genussmomente.

www.deutscherimkerbund.de



DEUTSCHER
IMKERBUND E.V.

INHALT

Klimafreundlich kochen

Ein Extraheft über nachhaltigen Genuss finden Sie in dieser Ausgabe



Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144

36

Wunderbar
aromatisch:
toskanischer
Eintopf

ESSEN

12 Frühstück

Muffins am Morgen? Unbedingt! Mit Haferflocken und Trockenobst gebacken, ersetzen sie das Müsli

22 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten. Diesmal: Kumpir

36 Aromaküche

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer greift in die Vollen. Seine Gerichte aus aller Welt strotzen vor Kraft und Intensität – von Sauerbraten bis Ribollita

52 Feines mit Lachs

Wir zeigen ihn von seiner besten Seite. Als Kotelett, im Sushi-Style oder im portugiesischen Törtchen

62 Die schnelle Woche

Unkompliziert und raffiniert zugleich. Freuen Sie sich auf Petersilienwurzel-Pasta und Herbstsalat mit Maronen

78 Menü des Monats

Weinschaumsuppe, confierte Pouladenbrust mit Trauben und Champagner-Creme – Winzerfest in drei Gängen

86 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche dreht sich diesmal alles um eine geräucherte Jakobsmuschel

90 Vegetarisch mit Pilzen

Wir veredeln Omelett, Flammkuchen und Risotto mit Pfifferling, Steinpilz und Limonenseitling

102 Serie: Rezepte fürs Leben

Warum Christoph Hesse die Rehkeule seiner Mutter liebt

108 Alles mit Apfel

Süß oder herhaft – er kann beides! Wir feiern die neue Ernte mit Strudel, Tarte oder Pastete

126 Kuchen und Desserts

Feines aus der französischen Pâtisserie – von Brioche bis Millefeuille

132 Serie: Kuchen des Monats

Birnen-Schoko-Kuchen mit Karamell-Mandeln – einfach gut!

146 Das letzte Gericht

Tom Kha Gai – schnelle Kokossuppe mit Huhn

TRINKEN

- 30 Gemixt**
Herrlich cremig: Averna Sour
- 32 Getroffen**
Ulrike Genz über Berliner Weiße
- 34 Getrunken**
Bens Flaschen des Monats
- 51 »e&t«-Weinpaket**
Bieten unserer Aromaküche
Paroli – drei kräftige Tropfen

ENTDECKEN

- 8 Saison**
Über Miso und Preiselbeeren
- 14 Magazin**
Feines Porzellan, schicke Lappen
und gefährliche Pralinen
- 24 Was machen Sie denn da?**
Ein Önologe erzählt
- 26 Die grüne Seite**
Warum moderne Apfelzüchtungen
die Umwelt belasten
- 28 Der kleine Unterschied**
Mineral- oder Leitungswasser –
welches ist die bessere Wahl?
- 72 Ingwer aus Deutschland**
Warum eine tropische Pflanze bei
uns Wurzeln schlägt
- 116 Käse von der Küste**
Mit einem Affineur auf Landpartie
durch Schleswig-Holstein



108

Herrlich
fruchtig:
vier Rezepte
mit Apfel



52

Schön vielseitig:
Lachs in allen
Facetten



126

Klassisch
französisch:
Tartelette
au citron

IN JEDEM HEFT

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

ANZEIGE



27

Die Initiative „KlimaBauer“
zeigt, wie Klimaschutz in der
Landwirtschaft funktioniert

DREI VON UNS

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

Achim Ellmer

Hat ein Händchen für Gewürze

Noch eine Prise Kreuzkümmel, etwas mehr Fenchelsaat oder lieber ein Hauch Safran? Für die aromastarken Rezepte unserer Titelgeschichte „Mit allen Sinnen“ griff unser Küchenchef wie immer mit traumwandlerischer Sicherheit zur richtigen Gewürzdosis. Das Ergebnis kann sich schmecken lassen » Seite 36

1



Danke!

Gunthild Kupitz

Schnuppert Seeluft

Für ihre Reportage über Käse aus Schleswig-Holstein fuhr die Journalistin auch nach Pellworm. Und weil sie die Insel so malerisch fand, besuchte sie sie kurz darauf noch einmal mit ihrer Tochter in den Ferien » Seite 116

2



3

Thomas Neckermann

Mag auch Heimspiele

Nicht selten muss der Hamburger Fotograf Thomas Neckermann (rechts) für unsere Reportagen lange Strecken zurücklegen. Diesmal war es anders, denn die Gärtnerei, in der Fabian Hüttner Ingwer kultiviert, liegt im Dörfchen Dierstorf im Landkreis Harburg und damit quasi vor seiner Haustür » Seite 72

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!

Lindt
LINDOR



Mein kleiner Glücksmoment.

UNENDLICH ZARTSCHMELZEND.



Wann immer, wo immer Sie LINDOR genießen – es ist ein magischer Moment. Wenn die feine Chocoladenhülle bricht, verführt die unendlich zartschmelzende Füllung Ihre Sinne und trägt Sie sanft davon – ein Moment puren Chocoladenglücks. LINDOR. Mein kleiner Glücksmoment – kreiert von den Lindt Maîtres Chocolatiers. Liebe und Leidenschaft für Chocolade seit 1845.



Gegoren

Miso

Für Japaner ist Miso das, was für uns Butter ist. Lebensgrundlage. Nur ist die fermentierte Paste nahrhafter, vielseitiger und ziemlich hip. Seit Jahren wird sie hier nicht mehr nur in die Miso-Suppe gerührt, Sterne-Restaurants weltweit kochen damit. Auch die, die sich nicht der japanischen Küche verschreiben. Der Wiener Paul Ivic etwa kocht vegan und bezieht Miso aus dem Schwarzwald. Es besteht, wie das asiatische, aus Sojabohnen und Reis oder Getreide, freilich aus der Umgebung. Unterschiedliche Verhältnisse der Zutaten oder Fermentationszeiten ermöglichen eine Vielfalt, die von gelb bis nougatbraun, von süß bis bitter reicht. Mit der süßen Paste lässt sich Eis verfeinern, mit der herben Fleisch marinieren. Miso kann Saucen und Dressings binden, Gerichten Tiefe geben. Und wie Butter schmeckt's auch einfach auf Brot.

Rezepte mit Miso finden Sie auf den Seiten 56 und 59. Die deutschen Miso-Produzenten liefern nach Hause: www.mimiferments.com, www.schwarzwald-miso.de

GERSTEN-MISO

REIS-MISO

MISO INTENSE

SOJA-MISO

LUPINEN-MISO

SAISON



Text: Marianne Zunner; Foto und Styling: Thorsten Südfelds/Blueberry Food Studios



Gezuckert

Preiselbeeren

Es hat schon seinen Grund, dass uns die hellroten Beeren meist hinter Glas und gut gezuckert als Kompott oder Konfitüre begegnen. Roh schmecken die Fruchtchen nämlich ziemlich bitter und ganz schön sauer. Dazu kommt, dass sie nur für kurze Zeit im Frühherbst frisch zu haben sind. Bei uns spielen die Beeren aus dem Glas vor allem in der Herbst- und Winterküche eine Rolle. Ihre herbe Süße macht sich gut zu Wild und Käse, rundet Dressings, Bratensaucen oder Rotkohl ab. Besonders gefragt sind Preiselbeeren in Österreich und Schweden, als obligatorische Beilage zu Wiener Schnitzel und Köttbullar. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Beta-Karotin oder Anthocyane entfalten sie aber vor allem getrocknet oder als Saft.

Ein Rezept mit Preiselbeeren finden Sie auf Seite 104.

GUTEN MORGEN!

Muffins zum Frühstück? Na klar! Wir backen sie nämlich mit Haferflocken, Trockenobst und Mandeln und packen Joghurt mit frischen Früchten hinein

Ab ins Obstkörbchen:
Joghurt und Nektarine
im luftigen Muffin-Nest

Müsli-Muffin mit Joghurt und Nektarine

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 12 Stück

MUFFINS

- 2 reife Nektarinen (à ca. 100 g)
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 2 Eier (KI. M)
- 4 EL Honig
- 100 g gemahlene Mandeln
- 200 g blütenzarte Haferflocken
- 80 g getrocknete Cranberrys
- 50 g Vollkornmehl plus etwas Mehl für die Form
- 1 Pk. Backpulver
- 1 Prise gemahlener Zimt
- etwas Butter (weich) zum Fetten der Form

TOPPING

- 200 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 reife Nektarine

Außerdem: 12er-Muffin-Form

1. Für den Teig Nektarinen schälen, halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Aprikosen waschen, entsteinen und fein würfeln. Nektarinen und Aprikosen in einer Schüssel mit Joghurt, Eiern, Honig, Mandeln, Haferflocken, Cranberrys, Mehl, Backpulver und Zimt zu einem Teig verrühren.

2. Mulden der Muffin-Form dünn mit Butter fetten, mit etwas Mehl bestäuben. Teig mithilfe eines Esslöffels in den Mulden verteilen und in die Mitte des Teigs jeweils eine Vertiefung drücken.

3. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Gitter abkühlen lassen.

4. Für das Topping Joghurt glatt rühren. Nektarine putzen, waschen, halbieren und entsteinen. Nektarine in dünne Spalten schneiden. Muffins mit Joghurt füllen, mit Nektarinenspalten garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Stunde

PRO STÜCK 7 g E, 9 g F, 29 g KH = 241 kcal (1012 kJ)

Italienischer Genuss? Espresso!

Ein Espresso ist der Ausdruck bester italienischer Handwerkskunst, welche täglich zelebriert wird. Wer dieses Genusserlebnis zu sich nach Hause holen möchte, braucht einen Caffè, der original italienisches Flair garantiert, wie die Espresso Barista Premium-Mischungen von Lavazza



Kaum etwas spiegelt das italienische Lebensgefühl so wider wie ein Espresso. Mit Lavazza kann jeder im Handumdrehen besten Espresso genießen. Bereits seit vier Generationen steht das Turiner Familienunternehmen weltweit für absolute Premium-Qualität und Caffè-Genuss. Wer es intensiv-aromatisch mag, greift zu Lavazza Espresso Barista Intenso für einen Espresso mit feinen Kakaonoten. Mild-cremig wird es mit dem Espresso Barista Gran Crema, der Noten von Trockenfrüchten und ein florales Aroma in die Tasse bringt. Beide Mischungen sind sorgsam trommelgeröstet und speziell für die Siebträger-Maschine entwickelt, eignen sich aber auch hervorragend für den Vollautomaten. Wer sich für Lavazza entscheidet, bekommt authentisches Caffè-Bar-Feeling für zu Hause, das man in jeder einzelnen Tasse schmeckt – für einen unvergleichlichen Genuss wie im Italien-Urlaub!

Mehr Informationen unter: lavazza.com

GEWINNSPIEL

Exklusiver Lavazza Barista-Workshop



Sie wollen lernen, wie Sie Espresso & Co. auch zu Hause in perfekter Qualität genießen können? Nutzen Sie jetzt Ihre Chance und bewerben Sie sich für den Lavazza Barista-Workshop. Verlost werden 3 x 2 Plätze für den Workshop am 21. Oktober von 11 bis 17 Uhr im Lavazza Trainingscenter in Frankfurt am Main sowie 10 Lavazza Barista-Pakete inkl. Lavazza Tassen.



Jetzt anmelden & gewinnen:
[essen-und-trinken.de/
lavazza](http://essen-und-trinken.de/lavazza)

Vorgeschmack

Benedikt Ernst, essen&trinken-Redakteur, hat Ulrike Neiß, Head of Training von Lavazza, getroffen und ihr seine Fragen rund um die perfekte Espresso-Zubereitung gestellt. Wenn Sie jetzt schon wissen wollen, woran Sie exzellenten Espresso erkennen oder wie die perfekte Crema aussieht, schauen Sie auf Instagram @essenundtrinken_magazin die IGTVs.

LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895



Genuss-
Orte
Teil 40

INSELMÜHLE USEDOM

- HINGEHEN Die „Naturmanufaktur Inselmühle Usedom“ ist ein traditionsreicher Standort, der fast verfallen wäre und im vergangenen Jahr wiederbelebt wurde. Nach aufwendigen Sanierungsarbeiten produziert das Werk heute kalt gepresste Öle, naturbelassene Säfte, Fruchtaufstriche, Senf und Liköre sowie Obstweine.

- ENTDECKEN Verkauft werden die Produkte nahe dem Werk in einem modern eingerichteten Laden, zu dem auch ein Bistro mit großer Terrasse gehört. Es gibt Mittagessen und Kaffee und Kuchen, am frühen Abend ist allerdings um 18 Uhr Schluss.

- MITNEHMEN Rapsöl – schonend gepresst und direkt abgefüllt. Außerdem: den legendären Pommern-Senf „Tutower Original“ und den Weizengraslikör „Grasbeißer“. Bäderstraße 9–11, 17406 Usedom, Tel. 038372/76 04 57, Mo–So 9–18 Uhr, www.inselmuehle-usedom.de



WEGKNUSPERN

KRACHEND GUT

Kesselchips werden aus ungeschälten Kartoffeln hergestellt und sind dicker und damit knackiger als gewöhnliche Chips. Diese Sorte wird in Sonnenblumenöl gebacken, mit Meersalz, Pfeffer und einer Geheimzutat gewürzt – für alle, die es krachen lassen wollen. 115 g, ca. 3 Euro www.tantetomate.de



AUFBRÜHEN

IM KRÄUTER-REICH

Der Herbst hält langsam Einzug ... Für gemütliche Abende mit Kuscheldecke hat Pure Tea einen sanften Bio-Almkräutertee entwickelt. In der ausgewogenen Mischung befinden sich unter anderem Spitzwege-richblätter, Löwenzahnwurzel, Klettenwurzel und Kamillenblüten. 15 Beutel, ca. 10 Euro, www.puretea.de



AUSPROBIEREN

ÖL DER GÖTTER

Panagiotis Karamfillidis und Lazaros Kostadimas, Unternehmer mit griechischen Wurzeln, importieren erstklassige Olivenöle vom Peloponnes und aus Kreta, allesamt extra nativ, kalt gepresst und sortenrein. Die Auswahl reicht von mild-fruchtigem Bio-Öl bis zu kräftigem Öl mit leichter Schärfe. 500 ml, ab ca. 13 Euro www.panalaza.de



Achtung, Pralinen!

— Deutschlands gefährlichste Frau heißt Marie Mang. 2015 schloss sie nicht nur ihre Ausbildung ab, sie wurde auch gleich die beste Jungkonditorin der Republik. Aber anstatt sich auf dem Titel auszuruhen, arbeitete sie in mehreren Sterne-Restaurants. Dann war die Zeit reif für ihren – perfiden – Entschluss: Marie Mang kreiert Pralinenkunstwerke und setzt auf Geschmacksexplosionen. Bis sie ein Ladengeschäft gefunden hat, verkauft sie ihre Pralinen online. Seien Sie gewarnt – Sie können auf Mangs Webseite ein dreibis zwölfmonatiges Pralinen-Abo abschließen. Ab 4er-Schachtel ca. 11 Euro www.muyasweets.com



UNTERSTÜTZEN **KAFFEE FÜR KITAS**

50 Cents pro 500 Gramm Kaffee der Marke „Beans Brothers Friends“ von Tchibo gehen als direkte Unterstützung an Projekte in den Ursprungsländern, zum Beispiel in Honduras. So sollen Kaffeeproduzenten beim Aufbau von Kitas oder nachhaltigerem Anbau unterstützt werden. 500 g für 9 Euro www.beansbrothers.com



GARANTIERT GENETIKFREI UND SILAGEFREI

Heumilch
EINFACH URGUT.

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

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

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

LE 14-20
Entwicklungs- und Ländlichen Raum

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





DECKEN WIR GERN AUF

AVANTGARDE GESTERN UND HEUTE

Ende der 50er-Jahre war das Design des Bestecks „Mono A“ seiner Zeit weit voraus, heute ist es ein Klassiker. Nun kommen Rückläufer der Serie – Besteckteile mit kleinen Kratzern – in neuer Optik daher: Mit Keramikgranulat bearbeitet, erhielten sie ein feines Muster und schimmern sanft. 5-teiliges Set „Mono A RE-USE“, 120 Euro, ab 5.10. erhältlich. www.mono.de



LÄSST UNS TIEF BLICKEN

OPTISCHE TÄUSCHUNG

Auf Wunsch von Sterne-Koch Christian Jürgens entwickelte Stefanie Hering einen Suppenteller mit großer Innenfläche. Diese lässt die Keramikmeisterin mit einer speziell entwickelten Farbglasur wie eine Blume aus der Tiefe herauswachsen. „Evolution“, 154 Euro www.heringberlin.de



HALTEN WIR FEST

SCHEINDESIGN

Origami to go? Nein, die Becher der Keramikerin Theresa von Bodelschwingh haben zwar ein gefaltetes Papiermodell als Vorbild, sind aber aus Porzellan gefertigt und innen glasiert. 300 ml, 2er-Set für 44 Euro www.theresa-von-bodelschwingh.myshopify.com



#haferliebe



Designer Michael Sieger bringt Gläser auf den Punkt

WECKEN DEN SPIELTRIEB IN UNS

WACKELPARTIE

Diese mundgeblasenen Weingläser schwanken bei jeder Berührung, finden jedoch immer wieder ins Gleichgewicht. Das liegt an ihren perfekt gewölbten Böden, die mit weniger als einem Quadratmillimeter aufliegen. „Stand up“ von Sieger by Ichendorf., 19 Euro, über www.artedona.com



KÖNNEN WIR EINRICHTEN

KLASSIKER DER ZUKUNFT

Philipp Roessler suchte nach einem ganz bestimmten Tisch. Weil er ihn nicht finden konnte, baute er ihn selbst. Seither sind seine langlebigen, zeitlosen Möbel aus unbehandeltem Massivholz (hier Eiche) und Stahlgestell gefragte Stücke. Runder Tisch ab ca. 700 Euro www.nutsandwoods.de



AUF GLUTEN KANN MAN VERZICHTEN.

AUF KÖLLN-FLOCKEN NICHT.



[kölln.de](http://koeffn.de)



Aus Hafer, von Herzen.♥

Nicht ohne meine Küche

— Die Kücheneinrichtung ändert sich im Laufe des Lebens. Endlich hat ein Hersteller das erkannt und eine Baustein-Küche auf den Markt gebracht: „Eva“ ist ein modulares System, das umgerückt, ausgetauscht und in die neue Wohnung mitgenommen werden kann. Die Basis bildet ein Block, in den einzelne Schrankmodule eingeklinkt werden können, oben schließt eine Arbeitsplatte ab. Grundmaterial sind Birkensperrholzplatten in diversen Farben. www.dasganzeleben.it



WISCHEN & SPÜLEN

SAUBER! PLASTIKFREI!

Spül- und Wischtücher aus Kunststoff geben Plastikfasern ab, die die Gewässer belasten. Wer umweltbewusst putzen will, sollte also auf natürliche Materialien achten. Diese hübschen Lappen – selbst gestrickt normalerweise nur mit Glück auf Wohltätigkeitsbasaren zu finden – bestehen aus Baumwolle und sind mehrfach waschbar. Von Hay, 2er-Set, 12 Euro, über www.lys-vintage.com



AUFBEWAHREN & SCHNEIDEN

BOXENSTOPP

Damit Brot lange frisch bleibt, hat dieser Brotkasten einen Lüftungsschlitz. Der Schiebedeckel – statt aus Holz auch in spülmaschinenfestem Polyethylen zu haben – lässt sich herausziehen und als Schneidbrett nutzen. Die Box besteht aus recyceltem Stahl, ist lebensmittelecht und in weiteren Farben (Dunkelgrau, Reinweiß und Mint) erhältlich. 125 Euro, www.mykilos.com



TEILEN & SCHAUFELN

WELCH EIN MULTITALENT

Ein Teigschneider gehört in jeden Haushalt. Mit diesem etwa postkartengroßen Modell aus Edelstahl und Akazienholz lässt sich Teig einfach teilen, umheben und von der Arbeitsfläche kratzen. Man muss nicht einmal selbst Brot backen, um Gefallen an ihm zu finden: Er schaufelt auch Zwiebelwürfel vom Küchenbrett in die Pfanne. Von Nicolas Vahés, ca. 16 Euro, über www.pappsalon.com

„Wenn es eine Investition gibt, die absolut unverzichtbar ist, dann die in ein anständiges Messer.“

Anthony Bourdain, amerikanischer Starkoch und Schriftsteller



SCHARFE SACHE

Mit seiner ultraharten Klingenbeschichtung schneidet dieses Brotmesser jede noch so harte Kruste mühelos durch. Aus der Serie „Performer“ von Wüsthof, ca. 240 Euro, www.wuesthof-shop.de



ABTROCKNEN & LÄCHELN KUNTERBUNT

„Wir lieben Farbe“, sagen Tove Weigel und Ulrika Kärnfelt. Die schwedischen Textil-Designerinnen haben sich auf grafische Elemente und leuchtende Farbkombinationen spezialisiert, die sich unter anderem auf Kissenbezügen, Tischläufern und Geschirrtüchern wiederfinden. Auf letztere sind ihre fröhlichen „Grytlappar“ (Topflappen) abgestimmt. Ca. 17 Euro, über www.kritadesign.com

ANZEIGE

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



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



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

BETAISODONA® FÜR WEITERMACHER

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

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

1. SKIN INTEGRITY FOCUS Published November 2015 © Skin Integrity Focus 2015 Authors: Janice Bianchi MSc, BSc, RGN, RMN, PGCE Barbara Page MBE, RGN BN, DipN, ENB25 Sheila Robertson RGN 2. Brubaker AL, Rendon JL, 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 / Lösung 100 mg/ml. Wirkstoff: Povidon-Iod. **Salbe Anwendungsgebiete:** Betaisodona® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betaisodona® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z. B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. **Lösung Anwendungsgebiete:** Betaisodona® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. Betaisodona® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptik der Schleimhaut wie z. B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. Betaisodona® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufzubewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main 07-20



Gutes Essen hier und dort

— Deutschlands größtes Food-Festival findet in diesem Jahr nach coronabedingter Pause vom 20.–26. September erstmals auch deutschlandweit statt. So bekommen die wichtigsten Formate Ableger in anderen Städten wie München, Hamburg und Stuttgart. Auf der Messe „House of Food“ etwa zeigen Start-ups und Manufakturen ihre Produkte im Einkaufszentrum Bikini Berlin sowie in einigen Frischeparadies-Filialen in Deutschland. Zudem kann sich jede und jeder das Festival-Feeling nach Hause holen – durch Liefermenüs von Restaurants oder besondere Produkte aus dem Onlineshop. Veranstaltungen und Termine: www.berlinfoodweek.de



MITREISEN

INSIDE VENEDIG

Franz Keller (Foto), Koch, Bio-Landwirt auf dem „Falkenhof“ und Schriftsteller, ist auch Venedig-Fan. Seine Leidenschaft und Geheimtipps für die Lagunenstadt teilt er in einer dreitägigen Tour abseits der Touristenpfade mit seinen Gästen. Er führt in eine Vinothek, zeigt sein Lieblingsrestaurant, fährt einen Tag lang mit einem Fischerboot zu Orten, die sonst nur Venezianer kennen. Termine ab Frühjahr 2022, zu finden unter: www.falkenhof-franzkeller.de



Bäcker Arnd Erbel aus Franken zeigt, wie Sauerteig geht

STUDIEREN

VON KRUME UND KRUSTE

Rezeptbücher über Brot gibt es mittlerweile genug? Vielleicht. In „Gutes Brot“ aber blickt der Autor Daniel Leader auch auf die Brotkultur verschiedener Länder. Er porträtiert Bäcker (Foto oben), die die Leidenschaft für ihr Handwerk nicht verloren haben, und spricht mit Experten über alte Weizensorten. Begleitet wird der Start des Buches (368 Seiten, DK Verlag, 29,95 Euro) mit einer stimmungsvollen Ausstellung des Fotografen Joerg Lehmann, der das Buch bebildert hat, sowie Brotback-Workshops und Gesprächsrunden. Vom 23.–26.9.2021 im Genusskaufhaus Münster. Infos: www.genusskaufhaus.de/gutes-brot/

STAUNEN

UNVERZICHTBARE HELDEN

Pilze sind essbar, sie helfen bei der Reifung von Lebensmitteln wie Käse, und nur durch Hefepilze kann Alkohol entstehen. Das Biotopia Lab in München widmet mit „Fungi for Future“ diesen raffinierten Lebewesen eine Ausstellung, die auch aufzeigt, welches Potenzial sie für eine nachhaltige Zukunft haben. Schon heute gibt es Materialien aus Pilzen, die Styropor ersetzen. Bis November. www.biotoptia.net



HINFAHREN

KEIN LUFTSCHLOSS, VERSPROCHEN!

Es gibt wohl viele Gründe, die „Villa Sorgenfrei“ in Radebeul für ein paar Tage zu besuchen. Die Nähe zu Dresden (mit der Straßenbahn sind Gäste in rund 30 Minuten in der Altstadt), die Weinberge ringsum, die mit Liebe zum Detail ausgestatteten Zimmer, der Gartensaal mit Blick auf die historische Parkanlage, die neu eröffnete Kochschule, die Ruhe. Der wichtigste Grund aber ist das „Atelier Sanssouci“. Das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Hotel-Restaurant arbeitet mit lokalen Produzenten zusammen und serviert kunstvolle, aber nicht überkandidelte Gerichte. www.hotel-villa-sorgenfrei.de

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



Biolectra® 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.

Biolectra® 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

HERMES
ARZNEIMITTEL

Rein in die Kartoffeln

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **75. FOLGE: KUMPIR**



Mit Pancetta und Ei

*Unser
Liebling*

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

2 große mehligkochende Kartoffeln (à ca. 250 g) mit **2 El Olivenöl** und **½ TL Salz** marinieren und auf dem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 45 Minuten backen.
2 Eier (Kl. M) in kochendem Wasser in ca. 6 Minuten wachsweich kochen, abschrecken und pellen. Ofenkartoffeln längs aufschneiden, etwas Fruchtfleisch mit der Gabel lockern, herausnehmen und darunter **2 El weiche Butter** und **20 g fein geriebenen Gouda** mischen. Die Masse zurück in die Kartoffeln füllen. Eier halbieren und mit **4 Scheiben Pancetta** auf den Kartoffeln verteilen. Mit **2 El Olivenöl** beträufeln, mit etwas **Zitronenpfeffer** bestreuen.



Mit veganem Chili

2 große mehligkochende Kartoffeln wie im Grundrezept (siehe links unten) backen. 1 rote Chilischote putzen, in feine Ringe schneiden. 2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Chiliringe, Schalotten und Knoblauch in 2 El Olivenöl ca. 2 Minuten dünsten. 400 g passierte Tomaten und 100 ml Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt und 1 Zimtstange (7 cm) zugeben, ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen. 250 g Kidneybohnen (abgetropft) zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ofenkartoffeln längs aufschneiden, Fruchtfleisch lockern und darunter 2 El Olivenöl mischen. Masse zurück in die Kartoffeln füllen. Chilis darauf anrichten, servieren.



Mit Tomaten und Feta

2 große mehligkochende Kartoffeln wie im Grundrezept (siehe linke Seite) backen. 150 g Feta-Käse zerbröseln. 400 g Kirschtomaten putzen, waschen und halbieren. 1 Knoblauchzehe und 1 Schalotte in feine Würfel schneiden. Tomaten mit Knoblauch, Schalotten, 1 El Honig, 1 El Essig, 2 El Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Ofenkartoffeln längs aufschneiden, das Fruchtfleisch lockern, herausheben und darunter 2 El Butter mischen. Masse zurück in die Kartoffeln füllen. Tomaten daraufgeben, Feta darüberstreuen und mit abgezupften Blättern von 2 Stielen Busch-Basilikum garnieren.



Mit Pilzen und Kräuterjoghurt

2 große mehligkochende Kartoffeln wie im Grundrezept (siehe links) backen. 150 g weiße Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 100 g Austernpilze putzen, klein zerzupfen. Pilze in 3 El Olivenöl ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 100 g Grüne-Sauce-Kräuter verlesen, etwas Kerbel beiseitelegen. Kräuter mit 200 g Sahnejoghurt fein pürieren, salzen, pfeffern. Kartoffeln längs aufschneiden, Fruchtfleisch lockern, herausnehmen und darunter 2 El Butter und 20 g fein geriebenen Gouda mischen. Masse in die Kartoffeln füllen. Mit Pilzen belegen, Sauce darüberträufeln und mit Kerbel bestreuen.



Mit Gurkensalat und Räucherforelle

2 große mehligkochende Kartoffeln wie im Grundrezept (linke Seite) backen. 1 Bio-Gurke waschen, längs halbieren, in feine Scheiben schneiden. Von 6 Stielen Dill die Spitzen abzupfen, wenige beiseitelegen, restliche grob hacken. 4 El Schmand mit 1 Tl körnigem Senf, 1 El Weißweinessig, gehacktem Dill, Salz und Pfeffer verrühren, Gurken unterheben. Kartoffeln aufschneiden, das Fruchtfleisch lockern und mit 2 El weicher Butter und 20 g fein geriebenem Gouda mischen. Masse in die Kartoffeln füllen. Salat und 2 grob zerzupfte geäucherte Forellenfilets darauf verteilen. Mit Dill und fein abgeriebener Bio-Zitronenschale bestreuen.



Es wirkt, als würde
Thomas Eberbach, Leiter
für Önologie und Technik
bei den Weingärtnern
Stromberg-Zabergäu,
seine Trauben kochen –
die Schwaden stammen
jedoch von Trockeneis

Was machen Sie denn da, Herr Eberbach?

„Ich durchmische mit einem langen Werkzeug die Lemberger-Trauben in der Bütte, einem Gärbehälter aus Edelstahl. Zuvor wurden die frisch gelesenen Trauben eingemaischt und an der Oberfläche mit Trockeneis versetzt – daher stammt auch der weiße Kondensnebel über der Bütte. Trockeneis ist reines Kohlendioxid im festen Zustand und dient hier als Oxidationsschutz: Bei Raumtemperatur geht es in den gasförmigen Zustand über und legt sich, da es schwerer als Luft ist, als ‚Schutzschicht‘ über die Maische. Würde die Maische in diesem Stadium länger mit

Sauerstoff in Kontakt kommen, würde der Wein an Frucht, Farbe und geschmacklicher Fülle verlieren – wir wollen aber das prägnante, beerig-würzige Profil des Lembergers erhalten. Sobald die Gärung einsetzt und Zucker in Alkohol umwandelt, entsteht ohnehin Kohlendioxid als Nebenprodukt. Ab diesem Zeitpunkt besteht sozusagen ein natürlicher Oxidationsschutz, sodass die Beeren bedenkenlos durchmischt werden können.“

Die Weine der Weingärtner Stromberg-Zabergäu sind u.a. online über shop.stromberg-zabergaeu.de erhältlich.

Wenn Bio zur Reise für deine Sinne wird.

A central figure of a man with a beard and closed eyes, smiling, is surrounded by a dense collage of Italian food and travel-related imagery. This includes a red and white checkered cloth, a potted basil plant, bunches of tomatoes, pasta (spirelli), a green Vespa scooter, and several brown suitcases. The background is a soft green, and the overall composition suggests a connection between the enjoyment of Italian cuisine and the pleasure of travel.

dmBio aus biologischer Landwirtschaft

SPIRELLI
100 % HARTWEIZEN
ORIGINAL AUS ITALIEN
NO 48
Traditionelle Herstellung mit Bronzeformen
KOCHZEIT 8-9 MINUTEN

PASSATA
NATUR

Dann ist es deine
Marke von dm.

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/dmbio

Äpfel zählen zu den Lebensmitteln, bei denen am meisten Pestizide eingesetzt werden. Ginge das auch anders?



— Alte Apfelsorten sind robuster als moderne Züchtungen und benötigen kaum chemische Behandlungen

An apple
a day ...

DAS PROBLEM: EIN GROSSTEIL DER APFELBÄUME IST EMPFINDLICH GEGEN KRANKHEITEN

OHNE PFLANZENSCHUTZ GEHT ES NICHT

Sie sehen wie künstlich moduliert aus, so scheinbar perfekt sind die Äpfel. Glänzend, mit glatter, makelloser Haut, gleichmäßig in der Form und so groß, dass sie in eine Hand passen. Was fehlt, sind Macken wie kleine Dellen, Schrammen und trockene Flecken. Solche Früchte erhalten die Handelsklasse Extra oder 1. Sie sind begehrte bei den Einkäufern der Handelsketten. Ware der Klasse 2, die Fehler aufweisen dürfen, finden wir kaum in den Supermärkten. Und so produzieren die meisten Apfelbauern das, was der Verbraucher anscheinend möchte. Apfelsorten, bei deren Entwicklung und Züchtung mehr auf optische und geschmackliche Merkmale geachtet wurde als auf Toleranz gegenüber Obstkrankheiten. Diese Sorten sind besonders anfällig für Apfelbaumkrankheiten wie Obstbaumkrebs und Apfelschorf, sie benötigen deshalb Behandlungen mit Pflanzenschutzmitteln – je nach Witterung bis zu 30 Mal bis zur Ernte. Zwar sind laut Untersuchungen kaum Rückstände der Pestizide auf dem Apfel, die Böden und die Luft werden jedoch belastet.



ECKART BRANDT

Pomologe, Obstsortensammler und Obstbauer von „Boomgarden“

DIE LÖSUNG

„REGIONALE SORTEN“

Was halten Sie von den Neuzüchtungen im Apfelanbau?

Im Hinblick auf den Klimawandel brauchen wir mittlerweile Sorten, die hitze-resistant sind und nicht so leicht etwa Sonnenbrand bekommen. Hier, im Alten Land bei Hamburg, hatten wir ein ganzes Sortiment, das ein kühles, maritimes Klima bevorzugt. Diese Sorten machen zum Teil in den heißen Sommern schlapp. Eine gewisse Anpassung an die veränderten Verhältnisse bedeutet auch einen anderen Sortenspiegel. Statt auf die modernen Züchtungen schaue ich dann auf alte Sorten und stelle fest, dass es auch da Gewinner gibt. Etwa hier in Norddeutschland die Goldparmäne, die in der Regel richtig gut wird. Vor 30 Jahren wäre aufgrund fehlenden Sonnenscheins ein Anbau undenkbar gewesen.

Neuzüchtungen sind anscheinend anfällig für Obstbaumkrankheiten.

Wenn Sie eine dieser Supermarktsorten im Garten pflanzen würden, wären Sie wahrscheinlich enttäuscht. Das Hauptproblem ist, dass diese Bäume Junkies sind – sie hängen an der Spritze. Sie sind in einer Zeit gezüchtet worden, als man sagte: Es ist egal, ob sie schwarze Flecken oder Schorf bekommen, wir spritzen sie ja eh. Von einem der empfindlichsten aller Apfelsorten, dem Golden Delicious, stammt ein Großteil der modernen Züchtungen ab. Man wollte die heftige Fruchtbarkeit nutzen. Alte Sorten sind da viel robuster.

Haben Sie einen Tipp, wo Verbraucher regionale alte Sorten kaufen können?

Das ist schwierig. Es sind ja nur eine Handvoll Erwerbsapfelbauern, die die robusten Sorten anbauen. Am besten fragt man sich auf Wochenmärkten durch. Infos über www.boomgarden.de, www.pomologen-verein.de



CO₂-Bindung durch Humusaufbau

Beim Klimaschutz ist der gemeinsame Weg ein wichtiger Schritt in eine zukunftsweisende Richtung - das beweist auch die Initiative „KlimaBauer“



2



3



4

1. Der Humusaufbau spielt eine entscheidende Rolle für den Klimaschutz.
2. Die „KlimaBauern“ werden beim Humusaufbau wissenschaftlich begleitet und tatkräftig unterstützt.
3. Die Initiative „KlimaBauer“ wirkt heute und sichert künftigen Generationen fruchtbare und ertragreiche Böden.
4. Erhalt und Förderung der Artenvielfalt sind ebenfalls zentrale Bestandteile der Initiative.

essen &
trinken

**Zeichen
setzen**

Die regionale CO₂-Kompensation im eigenen Wertschöpfungsnetzwerk ist das Ziel der Bio-Molkerei in Andechs und der Grund für die Gründung der Initiative „KlimaBauer“. Aus Bio-Bauern werden vor Ort „KlimaBauern“. Sie erarbeiten Strategien und erproben Maßnahmen für die Vermeidung der Freisetzung und Bindung von CO₂. Die wichtigste Maßnahme ist dabei der Humusaufbau. Er schafft fruchtbaren Boden und bietet wertvolles CO₂-Speicherpotenzial für eine zusätzliche und permanente CO₂-Bindung. Im Bereich Humusaufbau und Biodiversität werden die „KlimaBauern“ wissenschaftlich begleitet und unterstützt. Eingesparte oder zusätzlich gebundene Tonnen CO₂ werden ab Projektbeginn von der Andechser Molkerei Scheitz vergütet. Die Initiative „KlimaBauer“ wirkt heute und sichert nachfolgenden Generationen durch die Förderung sichtbarer Maßnahmen gegen den Treibhauseffekt fruchtbare und ertragreiche Böden. Mehr Informationen unter: andechser-natur.de und klimabauer.de



Die Bio-Milch der „KlimaBauern“ ist seit April 2021 in allen ANDECHSER NATUR Bio-Milchprodukten enthalten, die mit dem Logo gekennzeichnet sind.

Bio-Landwirtschaft als Teil der Lösung

„Wir wollen zeigen, dass gesellschaftliche und ökologische Leistungen und Herausforderungen auch in der Landwirtschaft eng miteinander verbunden sind. Die Bio-Landwirtschaft ist Teil der Lösung für den Klimaschutz. Mit der regionalen CO₂-Kompensation beweisen wir in einem bislang einzigartigen Pilotprojekt, dass CO₂-Bindung im eigenen Wertschöpfungsnetzwerk möglich wird.“ Geschäftsführerin Barbara Scheitz

**ANDECHSER
NATUR**

NICHT PRICKELND

Viele kaufen lieber Mineralwasser, statt Wasser aus dem Hahn zu trinken. Welches der beiden man lieber mag, ist Geschmackssache. Bei der Ökobilanz dagegen liegt Leitungswasser deutlich vorn

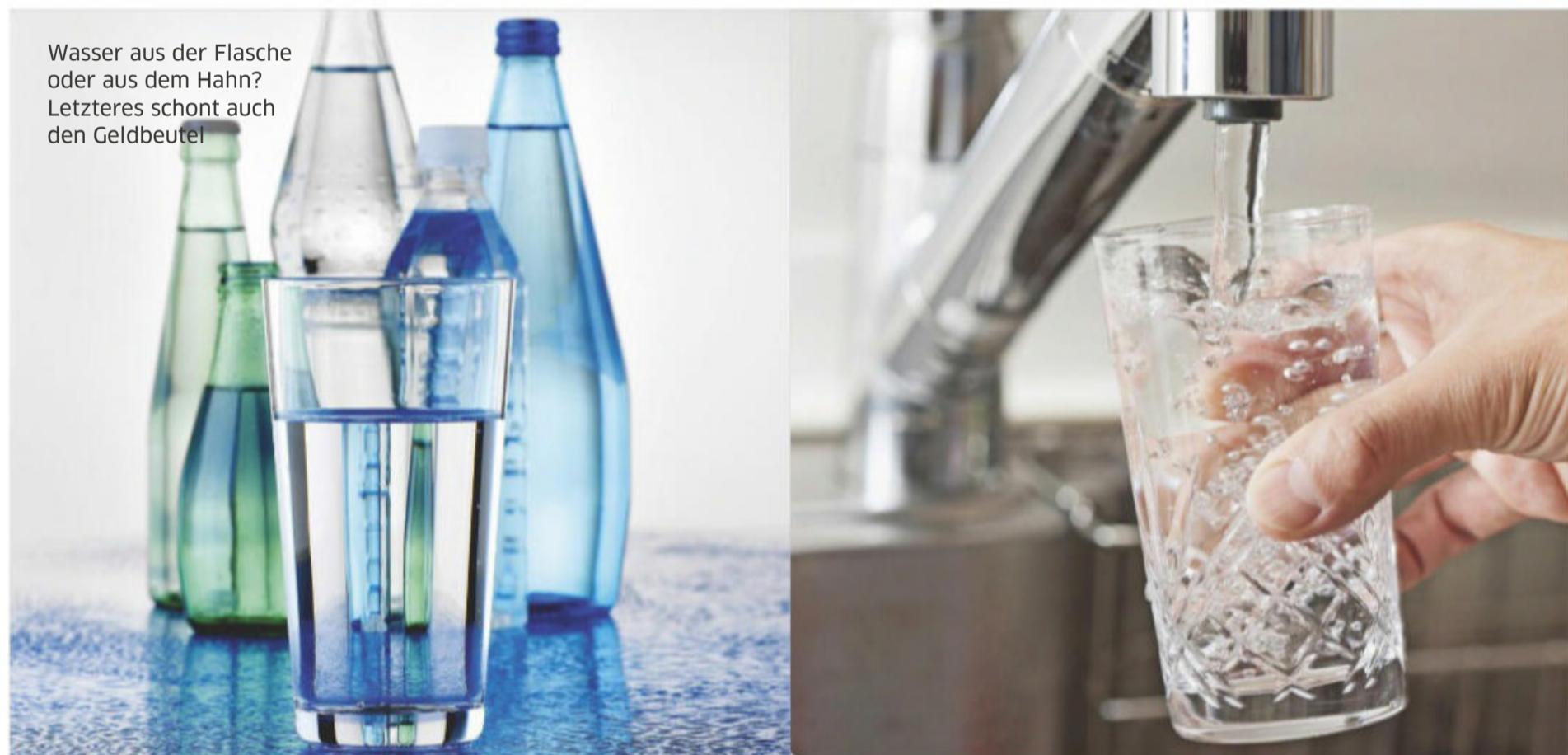
Oft ist es Gewohnheit. Man mag einen bestimmten Geschmack, oder die Haptik der Flasche.

Warum sollte man sonst Mineralwasser kaufen, wenn Trinkwasser quasi umsonst und unbegrenzt aus dem Hahn fließt? Leitungswasser sei nicht so lecker, sagen viele. Das ist Geschmackssache. Die Behauptung, Leitungswasser sei kontaminiert, nährstoffarm und aufwendig aufbereitet, kann hingegen mit Fakten geklärt werden. Mineralwasser stammen aus unterirdischen Quellen, in Deutschland gibt es etwa 800, die vor Verunrei-

nigungen geschützt sein sollen. Leitungswasser stammt aus Grundwasser, Seen oder Flüssen, wird gefiltert, entwässert, mit UV-Licht behandelt, auch mal chemisch, sonst wäre es nicht trinkbar.

In Sachen Ökobilanz schneidet Leitungswasser jedoch deutlich besser ab als Mineralwasser. Laut Verbraucherzentrale ist die Klimabelastung durch Mineralwasser 600-mal höher. Kranwasser braucht keine Verpackung. Mineralwasser hingegen kommt meist in Einwegplastikflaschen: In Deutschland sind es jährlich 16,4 Milliarden. Mit den

480000 Tonnen Rohöl und Erdgaskondensaten, die die Produktion verschlingt, könnten fast 400000 Einfamilienhäuser ein Jahr lang beheizt werden. Lichtblick: Viele Hersteller setzen auf recycelbares Plastik. Bei Flaschen über einem Liter sind Ein- und Mehrweg aus Umweltsicht gleichauf. Flaschen aus Glas können bis zu 50-mal gefüllt werden, solche aus PET halb so oft. Letztere sind leichter, womit sie beim Transport punkten. Welch hohes Gut Trinkwasser ist, zeigt der Blick auf die Welt: 2,2 Milliarden Menschen haben keinen Zugang zu sauberem Wasser.



Mineralwasser

Laut Verpackungsgesetz von 2019 sollen Getränkeverpackungen eine Mehrwegquote von 70% erreichen. Ein nicht repräsentativer Marktcheck (u.a. der Verbraucherzentralen) ergab, dass viele Handelsketten diese im Schnitt nur zu 35% erfüllen. Deshalb fordern Verbraucherschützer einen konkreten Zeitplan für die Umsetzung des Gesetzes. Wenn Mineralwasser, dann aus der Region – in Glasflaschen.

Leitungswasser

Mit 0,2 Cent pro Liter ist das Kranwasser durchschnittlich etwa 65-mal so günstig wie Mineralwasser. Günstiger für die Umwelt ist es ohnehin, deswegen steigt die Menge an getrunkenem Leitungswasser pro Jahr. In kaum einem anderen Land wird Leitungswasser so streng kontrolliert wie hier. Wer das Prickeln vermisst: Mit sogenannten Wassersprudlern wie SodaStream kommt Kohlensäure in die Flasche.

Aus Deutschlands stärkster Rotwein-Region:

Württemberger Burger-Stunde.



Dazu: Ein samtiger Schwarzriesling!

Diese im „Land der Vielfalt“ heimische Rebsorte wird von unseren erfahrenen Weingärtnern mit all ihrem Können zu einem erstaunlich kräftigen, vollfruchtigen Wein gemacht. Der trinkfreudige Rote ist so vielfältig, dass er nicht nur perfekt zu einem leckeren Burger passt, sondern auch solo ein echter Genuss ist. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.

Wir schaffen Genuss. Seit Generationen.
wein-heimat-wuerttemberg.de



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union.
www.wein-heimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg

DAS BESTE ZUM SCHLUSS

Wer Kräuter-Digestif als Altherren-Getränk abstempelt, kennt unsere Sour-Variante mit Amaro noch nicht

— Denkt man hierzulande beim Wort Kräuterbitter eher an kleine Fläschchen, die am Stammtisch geklopft und gestürzt werden, ist die Situation in Italien eine andere: So gut wie jede Region hat ihren eigenen Amaro auf Basis lokaler Produkte, vom Enzian im Norden bis zur Bitterorange im Süden. Besonders beliebt sind sie mit Eis und Zitrone – daher die Idee, einen Sour daraus zu machen. Eiweiß gibt dem Drink eine schicke Schaumkrone und ein herrlich cremiges Mundgefühl. Und weil der Amaro schon genug Süße mitbringt, ist kein Zuckersirup vonnöten.

AVERNA SOUR

* EINFACH

Für 2 Gläser

- 1 Bio-Zitrone
- 1 sehr frisches Eiweiß
- 10 cl Averna (italienischer Bitterlikör)
- Eiswürfel

1. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler 2 Streifen Zitronenschale dünn abschälen. 50 ml Zitronensaft auspressen und mit Eiweiß, Averna und 5–6 Eiswürfeln in einen Shaker geben. Ca. 10 Sekunden kräftig shaken. Cocktail durch ein feines Sieb in 2 mit Eiswürfeln gefüllte Tumbler-Gläser gießen und kurz warten, bis sich der Eiweißschaum oben abgesetzt hat. Mit Zitronenschale garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO GLAS 2 g E, 0 g F, 6 g KH = 142 kcal (597 kJ)



Als sizilianischer Amaro bringt Averna kräftige Zitronen- und Orangennoten mit – perfekt für einen Sour





Feines mit Äpfeln in bester Bio-Qualität

Äpfel sind der Deutschen Lieblingsobst! Umso schöner, dass EDEKA eine große Auswahl an Äpfeln und anderen Obst- und Gemüsesorten in bester regionaler Demeter-Qualität bietet

Demeter ist der älteste Bio-Verband Deutschlands. Dessen Landwirt:innen wirtschaften nachhaltig mit den natürlichen Ressourcen und erfüllen dabei deutlich höhere Anforderungen, als es die EU-Öko-Verordnung vorschreibt. Bei EDEKA stammen Äpfel in Demeter-Qualität wenn möglich aus der Region und legen deshalb nur kurze Lieferwege zurück. So kommen sie ganz frisch in den Markt und von dort dann direkt zu Ihnen. Spritziger Topaz, säuerlich-frischer Santana, knackiger Natyra oder aromatische Klassiker wie Elstar und Jonagold: Diese Apfelsorten sind beim Demeter-Anbau besonders beliebt. Sie alle sind nicht nur als purer und gesunder Snack ein echter Genuss, Elstar und Jonagold beispielsweise eignen sich aufgrund ihres festen Fruchtfleisches auch perfekt für die Zubereitung feiner Kuchen und anderer Süßspeisen.

Bei EDEKA finden Sie ein umfangreiches Angebot verschiedenster leckerer Apfelsorten in Demeter-Qualität. Daraus lässt sich so viel Leckeres zaubern! Das Rezept für den herrlichen Apfelschlupfkuchen und unzählige andere saisonale Rezepte für Gerichte mit regionalem Obst und Gemüse gibt es in der Rezeptwelt auf edeka.de/rezepte. Eines köstlicher als das andere ...

„Regionaler
Obstanbau ist in
der Zukunft nicht
wegzudenken.
Kurze Transport-
wege schonen
unser Klima,
das sollte jedem
bewusst sein.“

Philip Stotz,
Obsthof Stotz, Friedrichshafen



FÜR DEN GENUSS
UND DIE UMWELT

Knackig frische Äpfel, Karotten, Kürbisse oder Kartoffeln: Bei Produkten in Demeter-Qualität trifft bester Geschmack auf ein Höchstmaß an Nachhaltigkeit. Eine Entscheidung für Demeter unterstützt den respektvollen Umgang mit der Natur und ist eine Entscheidung für uns und unsere Umwelt. Mehr zum Thema finden Sie auf edeka.de/demeter



Wir Lebensmittel.

NUR ECHT OHNE SIRUP

Mit ihrer Brauerei „Schneeeule“ hat Ulrike Genz ein echtes Original wiederbelebt – die Berliner Weiße. Säuerlich, erfrischend und natürlich ohne klebrige Süßungsmittel



Mit Hut, großem Kelch und Hefen vom Flohmarkt: Ulrike Genz mit ihrer Berliner Weiße



Wie würdest du den Geschmack einer traditionell gebrauten Berliner Weiße beschreiben?

Sie wird in der Flasche milchsauer vergoren, schmeckt also säuerlich und erinnert auch wegen ihres niedrigeren Alkoholgehalts eher an Cidre als an Pils. Durch die Brettanomyces-Hefe entstehen auch einige eher „wilde“ Aromen, die in Industrie-Bieren unerwünscht sind – im großen Kelch verflüchtigen diese sich aber schnell.

Die Biere von „Schneeeule“ sind u. a. im hauseigenen Onlineshop über www.schneeeule.berlin erhältlich.

Eure Hefe wurde mit großem Aufwand aus historischen Flaschen entnommen und isoliert – warum?

In den Neunzigerjahren hat die letzte Berliner-Weiße-Brauerei der Stadt die Herstellung nach traditioneller Methode eingestellt. Niemand braute mehr mit Brettanomyces, da die Säuerung mit Milchsäurebakterien weniger Aufwand und Risiko versprach. In alten Flaschen, zum Teil vom Flohmarkt, hat die Hefe aber überlebt.

Wie kommen eure Biere bei der älteren Kundschaft an, die die Berliner Weiße „von früher“ noch kennt?

Sehr gut! Viele kaufen regelmäßig ein oder besuchen unseren Salon. Erst letztens hat sich eine ältere Kundin bei mir bedankt, dass es wieder eine Weiße gibt, die man reifen lassen kann. Mit der Zeit gewinnen die Biere nämlich an Komplexität, die Säure wird dezenter und die Fruchtigkeit intensiver – ganz ohne Sirup.

DAS BESTE VON CHEFKOCH.DE JETZT IM NEUEN HEFT!

The image shows the front cover of the latest issue of the magazine 'CHEFKOCH'. The title 'CHEFKOCH' is prominently displayed in large green letters at the top. Below it, a yellow ribbon banner reads 'Kürbis im Kommen!'. A red circular seal on the right says 'DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH.DE'. The main headline on the cover is 'AUFLÄUFE & GRATINS' with the subtitle 'Heiß begehrte' written in red cursive. The central image is a large photograph of a casserole dish filled with a creamy, baked pasta dish, likely macaroni and cheese or a gratin. To the left of the dish, there's a small portrait of a woman and the text 'PROBIER WAS NEUES! Spitzenköchin Viki Fuchs testet User-Rezepte'. At the bottom of the cover, there are several smaller text boxes: 'Toller Wochentplaner', 'Tomaten-Sugo selbst gemacht', 'Karibik-Cocktail', 'Bienenstich in vier Varianten', 'FIT & GESUND Köstlicher Kohl als Superfood', 'APFELZEIT! Kuchen, Crumble, Desserts – mmh!', 'KLASSIKER Königsberger Klopse entdecken', and 'KÜRBIS & PILZE Saisonal, frisch und schnell lecker'. A large red circle on the right side contains the text 'JETZT AM KIOSK'.

EINFACH. INSPIRIEREND. KÖSTLICH.



BENS BESTE

Von wegen „Anything but Chardonnay“: Unser Getränke-Redakteur singt ein Loblieb auf die deutschen Vertreter der Rebsorte. Außerdem erfreut er sich an fruchtigem Kombucha, weißem Wermut aus Köln und einem hochklassigen Ready-to-drink-Aperitif

VOLL IM TREND

Kombucha ist das alkoholfreie Getränk der Stunde – da lässt sich auch Voelkel nicht lange bitten: Die Variante mit Maracuja und Zitrone ist leicht herb, nicht zu süß und ausgesprochen erfrischend. 1,99 Euro, über shop.voelkeljuice.de

NUMMER EINS

Sloe Gin, Sherry und Thymiansirup machen den „Aperitivo No. 1“ von The Bottled Bar zum perfekten Einstieg in den Abend – nicht nur, aber vor allem bei spontanem Besuch. 35 Euro (1 l), über www.bottledbar.de

PURE ELEGANZ

Großartigen Chardonnay gibt es nicht nur im Burgund: Das Weingut Trautwein liefert mit dem 2019er Bahlinger Chardonnay (13,50 Euro, über www.trautweingut.de) ein Beispiel für kräuterig-leichte Finesse, während der 2018er Lagen-Chardonnay Rosenberg von Dr. Wehrheim mit vielschichtiger, gelbfruchtiger Aromatik und herrlicher Länge groß auftrumpft (24 Euro, über www.weingut-wehrheim.de).

RHEINISCHE FROHNATUR

Angenehm „weinig“ und fein aromatisiert mit Limette, Ingwer und Pfirsich – das ist der weiße Vermouth de Cologne. Schmeckt im Cocktail ebenso gut wie pur auf Eis. 19,90 Euro, über www.gin-de-cologne.shop

„Chardonnay ist eine der Rebsorten, die mit den Jahren noch richtig an Komplexität zulegen kann. Beweis gefällig? Das Weingut Dr. Wehrheim öffnet seine Schatzkammer und gibt für Leserinnen und Leser von «essen&trinken» noch einige Flaschen vom ‚Birkweiler Rosenberg‘ aus dem Jahrgang 2016 in den Verkauf. Eine Anfrage via E-Mail an wein@weingut-wehrheim.de genügt – solange der Vorrat reicht.“

BENEDIKT ERNST »e&t«-Redakteur

Text: Benedikt Ernst; Porträt: Jorma Gottwald; Foto: Thorsten Suedfels / Blueberry Food Studios; Idee und Styling: Elisabeth Herzel, Krisztina Zombori

34 essen&trinken 10 | 2021

DAS MAGAZIN FÜR GASTLICHKEIT, DESIGN UND KULTUR



SALON verbindet Tradition mit Trends aus Food, Interieur, Kultur und Reise.

Neugierig geworden? Jetzt Magazin online bestellen unter www.salon-mag.de/heft

Tipp: Der neue SALON-Podcast "Our House" –
jetzt bei Audio Now*
*und überall, wo es Podcasts gibt

MIT ALLEN SINNEN

Was haben Tajine, Ribollita und Sauerbraten gemein? Sie verwöhnen uns mit einer Fülle an starken Aromen, satten Farben und Düften. »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer hat acht hinreißende Gerichte aus allen Ecken der Welt gekocht – zum Schauen, Schnuppern und Schmecken

**Titel-
Rezept**

Lamm-Tajine mit persischem Reis

Der Duft des Orients: Zimt, Nelken, Sternanis, Kardamom – was wir als Weihnachtsgewürze kennen, macht das Lamm zur kleinen Sensation. Der Reis bekommt durch Safran und Berberitze seine besondere Note. **Rezept Seite 40**



Gestürzter Gemüsekuchen mit dreierlei Dips

Mit nordischen Wurzeln: Die Kombination aus Beten, Dill und Meerrettich liebt man in Skandinavien. Beim Backen liegt der Teig oben, wie bei der berühmten französischen Tarte Tatin.
Rezept Seite 46



Sellerie in der Salzkruste mit Entrecôte

Bonjour, Raffinesse: Unter der dicken Salzschicht wird der Sellerie butterweich und unglaublich aromatisch. Eine delikate Kräuterbutter schmilzt verführerisch auf Fleisch und Gemüse. **Rezept Seite 46**

Tortillas mit BBQ-Pulled-Pork und Mole

Mexiko mag's farbenfroh: Süßsaure Zwiebeln, Avocadocreme und Tomaten-Mole begleiten das würzige, klein gezupfte Schweinefleisch. Bei Tisch wird alles in die Tortilla-Fladen gerollt.

Rezept Seite 47





Foto Seite 36 und Titel

Lamm-Tajine mit persischem Reis

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

TAJINE

- 2 Kardamomkapseln
- 1 TL Koriandersaat
- 2 Sternanis
- 2 Gewürznelken
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 1 kg Lammschulter (ausgelöst, küchenfertig)
- ½ TL Harissa-Pulver • Salz
- 180 g Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Möhren
- 3 Datteln (mit Kern; ca. 30 g)
- 2 getrocknete Limetten
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL getrocknete Kräutermischung für Ghorme (mit Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Bockshornklee, Spinat und Dill; von Pamir, persischer Lebensmittel-laden)
- 1 Zimtstange (4–5 cm Länge)
- 100 ml Granatapfelsaft
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele Dill

PERSISCHER REIS

- 250 g Basmati-Reis
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 3 Kardamomkapseln
- 15 g getrocknete Berberitzen (türkischer oder persischer Lebensmittelladen; ersatzweise Cranberrys)
- 20 g Butter
- 1 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

AUBERGINEN UND JOGHURT

- 5 kleine ovale Auberginen (à 50 g; ersatzweise 1 Aubergine à 250 g)
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 TL Schwarzkümmelsaat
- 1 Prise Harissa-Pulver
- Außerdem: Tajine oder Schmortopf, Topf (20 cm Ø)

1. Für die Tajine Kardamom, Koriandersaat, Sternanis, Nelken, Kreuzkümmel und Pfeffer im Mörser fein zerstoßen, leere Kardamomhülsen entfernen. Lammschulter in 4–5 cm große Stücke schneiden, Sehnen und grobes Fett entfernen. Lammfleisch mit der Gewürzmischung, Harissa und Salz rundum einreiben. Zwiebeln sechsteln, Knoblauchzehen halbieren. Möhren schälen und 1 cm groß würfeln. Datteln halbieren und entkernen. Limetten mit einer Nadel rundum einstechen.

2. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, getrocknete Kräutermischung darin 1 Minute braten und beiseitestellen.

3. Restliches Olivenöll (3 EL) in einer Tajine oder einem Schmortopf erhitzen. Lammfleisch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren zugeben und kurz mitbraten. Datteln, Limetten und Zimtstange zugeben und mit ca. 200 ml Wasser auffüllen. Zugedeckt bei milder Hitze 1:20–1:30 Stunden garen. Nach 1 Stunde Kräutermischung und Granatapfelsaft zugeben und Tajine fertig garen.

4. Inzwischen für den persischen Reis Basmati-Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Reis in reichlich kochendes Salzwasser geben und 8–10 Minuten bissfest garen. Reis abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Safran in 3 EL lauwarmem Wasser einweichen. Kardamomkapseln leicht andrücken. Reis mit Safranwasser, Kardamom und Berberitzen mischen

5. Butter und neutrales Öl in einem Topf (20 cm Ø) erhitzen. Reis darin kurz andünsten. Gleichmäßig im Topf verteilen und leicht

an den Topfboden drücken. Ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen (es verhindert, dass der aufsteigende Dampf als Kondenswasser zurück auf den Reis tropft). Reis bei milder bis mittlerer Hitze 25–30 Minuten garen. Dabei sollte im Topf stets ein leises Knistern zu hören sein, dann bekommt der Reis eine schöne, hellbraune Kruste. Temperatur eventuell nachregeln. Achtung: Ist die Hitze zu stark, brennt der Reis an!

6. Auberginen längs vierteln, dann quer halbieren (größere Aubergine grob in Stücke schneiden). Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Auberginen darin bei milder bis mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten, mit Saz und Pfeffer würzen.

7. Joghurt mit Mineralwasser und etwas Salz glatt rühren, in eine Schale füllen, mit Schwarzkümmel und Harissa bestreuen.

8. Reis von der Herdplatte nehmen, kurz ruhen lassen und auf eine Platte stürzen. Tajine kurz ruhen lassen, mit abgezupften Minzblättern und Dillspitzen bestreuen und mit Joghurt, Auberginen und Reis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION 56 g E, 48 g F, 69 g KH = 966 kcal (4050 kJ)

„Curryblätter schmecken herb und zitrusartig. Ich verwende sie in vielen indischen Gerichten.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Foto rechts

Dal mit Fischfilet und Möhren-Pickles

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 3 Portionen

MÖHREN-PICKLES

- 100 g Möhren
- 10 g frischer Ingwer
- 4 EL Mirin (japanischer Reiswein)
- 2 EL Limettensaft
- Salz • Pfeffer
- 1 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

KOKOS-RAITA

- 1 kleine grüne Chilischote
- 5 Stiele Koriandergrün
- 30 g Kokosraspel
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Limettschale
- 2 TL Limettensaft

PAPADAMS

- 200 ml neutrales Öl
- 6 Papadams (Asia-Laden)

DAL

- 20 g frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL neutrales Öl
- 1 TL Koriandersaat
- 2 Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange (4 cm Länge)
- 200 g rote Linsen
- 350–400 ml Gemüsefond
- 250 ml Kokosmilch
- 2–3 EL Curryblätter (ca. 2 g; Asia-Laden)
- Salz • Pfeffer
- 9 Seehechtfilets mit Haut (à 50 g)
- 1 Limette
- 4–6 Stiele Koriandergrün
- 2–3 Stiele Basilikum

1. Für die Pickles Möhren schälen und in sehr feine Streifen hobeln. Ingwer schälen, sehr fein würfeln und mit Mirin,



Dal mit Fischfilet und Möhren-Pickles

So schmeckt Indien: Rote Linsen und eine Vielzahl aufregender Gewürze sind das Herzstück vom Dal. Dazu gibt's neben Pickles eine Raita aus Kokos und Koriander sowie krachend kross Papadams. [Rezept links](#)





Ribollita

Aromenküche all'italiana: Knoblauch und Kräuter, Pancetta und Pecorino machen den Eintopf zum Geschmackserlebnis der Extra-klasse. Am besten gleich mehr kochen und am nächsten Tag aufwärmen! **Rezept rechts**



Limettensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Mit den Möhren mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen für die Kokos-Raita Chili putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Koriander mit den feinen Stielen grob hacken. Kokosraspel, Koriander, Chili, Limettenschale und -saft im Blitzhacker ganz kurz zerkleinern.
3. Für die Papadams das Öl in einer Pfanne erhitzen. Papadams einzeln für ca. 5 Sekunden im heißen Öl frittieren, dabei nicht wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitestellen.
4. Für das Dal Ingwer, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. In einem Topf in 3 EL Öl glasig dünsten. Koriandersaat, Sternanis, Kardamom und Zimtstange zugeben und kurz mitdünsten. Linsen zugeben, mit Fond und Kokosmilch auffüllen. Curryblätter zugeben, Dal bei mittlerer Hitze 12–14 Minuten offen garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Restliches Öl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets salzen, pfeffern und darin von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Vom Herd ziehen und 2–3 Minuten ziehen lassen. Limette dritteln. Abgezupfte Koriander- und Basilikumblätter grob zerzupfen.

6. Dal mit Fischfilets und Kräutern anrichten, mit Limettensaft beträufeln. Möhren-Pickles, Kokos-Raita und Papadams dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 49 g E, 50 g F, 54 g KH = 914 kcal (3829 kJ)

„Ohne den Fisch ist das Rezept auch für Veganer geeignet.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Foto links

Ribollita

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 300 g getrocknete Borlotti-Bohnen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Zweige Rosmarin
- Salz
- 1 TL Fenchelsaat
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Kartoffeln
- 150 g Möhren
- 150 g Staudensellerie
- 11–12 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 80 g Pancetta (in dünnen Scheiben)
- 150 g getrocknete Kirschtomaten (in Öl; halbiert)
- 50 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
- 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Pecorino)
- 4 Scheiben sardisches Brot (à 50 g; Pane Guttiau; z.B. über www.viani.de)
- Fleur de sel
- 4 Stiele Basilikum
- Pfeffer

1. Am Vortag Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.

2. Am Tag danach Bohnen abgießen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Lorbeer und 2 zerzupfte Rosmarinzweige zugeben, aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze 1:30 Stunden weich garen. Kochwasser 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Fertig gegarte Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei 250 ml Kochsud auffangen.

3. Fenchelsaat im Mörser grob zerstoßen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen. Möhren schälen. Sellerie waschen und putzen, das Grün abschneiden und beiseitestellen. Möhren, Kartoffeln und Sellerie in 5 mm große Würfel schneiden. In einem Topf 3–4 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Möhren und Sellerie darin 4–5 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe und Bohnenkochsud auffüllen. Aufkochen und 30 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Nach 20 Minuten die Bohnen zugeben.

4. Pancetta grob in Stücke schneiden. In einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anbraten und auslassen. Tomaten und Oliven abtropfen lassen. Käse grob zerbröckeln.

5. Brot auf einem Backblech verteilen, mit je 1 EL Olivenöl beträufeln, mit etwas Fleur de sel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1–2 Minuten hellbraun und knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in grobe Stücke brechen.

6. Basilikumblätter und restliche Rosmarinnadeln (1 Zweig) abzupfen, nach Belieben grob schneiden.

7. Ribollita mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oliven, Tomaten und Pancetta zugeben und leicht erwärmen. Ribollita, Brot und Kräuter in Schalen verteilen. Mit je 1 EL Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen, mit Pecorino bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 36 g E, 42 g F, 74 g KH = 880 kcal (3687 kJ)



ACHIM ELLMER

»e&t«-Küchenchef

„Pecorino sorgt in Suppen und Saucen für einen vollmundigen Geschmack, denn er hat ein großes Umami-Potenzial.“



Sauerbraten mit Dörrobst und Traubensalat

Auf gut Deutsch: Vor dem Schmoren badet das Fleisch mehrere Tage lang in einer pikanten Rotweinmarinade. Die eingelegten Weintrauben unterstreichen den süßsauren Charakter des Sonntagsbratens. **Rezept Seite 48**





Steinpilzpfanne mit Parmesan-Schmarren

Alpenküche mit Twist: Der pikante Schmarren wird im Ofen vorgebacken und auf dem Herd goldbraun nachgebraten. Der Clou dazu ist eine cremige Specksauce. **Rezept Seite 50**



Foto Seite 37

Gestürzter Gemüsekuchen mit dreierlei Dips

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

GEMÜSEKUCHEN

- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 100 ml Olivenöl
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- Zucker
- 4–5 kleine Rote Bete
- 4–5 kleine Gelbe Bete
- 5–6 dünne Bundmöhren
- Pfeffer
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Thymianblätter
- 1 EL Dillspitzen (grob geschnitten)

MEERRETTICH-DIP

- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 2–3 EL Milch
- 4 TL Tafelmeerrettich (aus dem Glas)
- Salz • Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch

1. Am Vortag für den Gemüsekuchen Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit 70 ml Olivenöl, beiden Mehlsorten, ½ TL Salz und 1 Prise Zucker mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

2. Am Tag danach Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 45 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3. Für den Meerrettich-Dip Frischkäse mit Milch, Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Jeweils abgedeckt kalt stellen.

4. Für den Käse-Dip Blauschimmelkäse zerdrücken, mit Frischkäse, Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Abgedeckt kalt stellen.

5. Für den Kürbiskern-Dip Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie aufplatzen. Auf einem Teller abköhnen lassen und im Blitzhacker grob zerkleinern. Knoblauch fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Kürbiskerne mit Knoblauch, Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und beiden Ölen verrühren. Abgedeckt kalt stellen.

6. Für den Gemüsekuchen Beten und Möhren putzen, Blattgrünansätze dabei nicht zu kurz abschneiden. Größere Beten längs halbieren, übriges Gemüse ganz lassen. Restliches Olivenöl (30 ml) in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Beten und Möhren darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Mit 50 ml Wasser und Essig ablöschen und bei kleinstem Feuer kochen lassen bis die Flüssigkeit eingekocht und das Gemüse knapp gar ist. Thymianblätter auf dem Gemüse verteilen. Pfanne vom Herd nehmen, Gemüse leicht abköhnen lassen.

KÄSE-DIP

- 100 g Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola oder „Bavaria blu“)
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 2–3 EL Milch
- Salz
- Pfeffer

KÜRBISKERN-DIP

- 50 g Kürbiskerne
 - 1 Knoblauchzehe
 - 4 Stiele glatte Petersilie
 - 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 2–3 EL Zitronensaft
 - Salz
 - 2 EL Kürbiskernöl
 - 5 EL Traubenkernöl
- Außerdem: ofenfeste Pfanne mit hohem Rand (24 cm Ø) oder runder Bräter

7. Hefeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten, etwas größer als die Pfanne (ca. 28 cm Ø) ausrollen, auf das Gemüse legen und zwischen Gemüse und Pfannenrand etwas nach unten drücken. Gemüsekuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht geeignet) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen.

8. Gemüsekuchen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Vorsichtig auf eine Platte stürzen. Mit Dill bestreuen und mit den Dips servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 1:20 Stunden plus Gehzeit über Nacht

PRO PORTION 21 g E, 49 g F, 72 g KH = 852 kcal (3571 kJ)

Foto Seite 38



Sellerie in der Salzkruste mit Entrecôte

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 3 Portionen

SELLERIE IN SALZ

- 1 Knollensellerie (800 g)
- ca. 1,5 kg grobes, feuchtes Meersalz (z.B. beim Feinkost- oder Fischhändler)
- 1 Eiweiß (Kl. M.)
- 1 EL fein gehackte glatte Petersilie

- 1 TL Dijon-Senf

- 2 EL Cognac
- Salz • Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 Entrecôtes (à 250 g)
- 1 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 6 Stiele Thymian

KRÄUTERBUTTER/ENTRECÔTE

- 200 g Butter (weich)
- 1 TL fein gehackte glatte Petersilie
- 1 TL fein gehackter Oregano
- 1 TL fein gehackter Estragon
- ½ TL fein gehackter Thymian
- 1 TL fein gehackter Dill

- 700 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 2 Prisen edelsüßes Paprikapulver

1. Sellerie sorgfältig waschen, grünen Stielansatz eventuell knapp abschneiden. In einer großen Schüssel Salz mit 100 ml Wasser und Eiweiß mit einem Holzlöffel gut verrühren. $\frac{1}{3}$ der Salzmasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ein Salzbett in der Größe des Selleries formen, leicht andrücken. Sellerie daraufsetzen und mit der restlichen Salzmasse umhüllen, dabei gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene 2:30 Stunden garen.

2. Für die Kräuterbutter Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Kräuter und Würzzutaten (einschließlich Paprikapulver) unterrühren. Butter in Frischhaltefolie wickeln, dabei zur Rolle formen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

3. Für die Wedges Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und vierteln. In einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Paprikapulver mischen und auf einem Backblech verteilen. Sellerie aus dem Ofen nehmen und in der Salzkruste bis zum Servieren ruhen lassen. Ofentemperatur auf 200 Grad (Gas 3–4, Umluft 180 Grad) erhöhen. Kartoffeln im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten garen, dabei 1-mal wenden.

4. Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin mit Thymian 2–3 Minuten von jeder Seite (je nach Dicke) braten. Von der Herdplatte nehmen und 3–4 Minuten ruhen lassen.

5. Kräuterbutter auswickeln und 6 Scheiben abschneiden. Restliche Butter wieder in Folie wickeln und kalt stellen (sie hält sich im Kühl schrank mindestens 1 Woche).

6. Von Salzkruste und Sellerie mit einem Sägemesser einen flachen Deckel abschneiden und abheben. 1–2 Scheiben Kräuterbutter auf dem Sellerie schmelzen lassen. Sellerie mit Entrecôte und restlichen Kräuter butterscheiben anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Beim Essen den Sellerie bis knapp zur Innenseite der Schale auslöfeln. Schale besser nicht mitessen, da sie sehr salzig ist.

ZUBEREITUNGSZEIT 3:15 Stunden

PRO PORTION 43 g E, 48 g F, 34 g KH = 785 kcal (3291 kJ)

„Die meisten Marinaden und Gewürzmischungen können etwas Zucker gut vertragen. Er rundet das Aroma schön ab.“

>e&t<-Küchenchef Achim Ellmer

Foto Seite 39

Tortillas mit BBQ-Pulled-Pork und Mole

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4–6 Portionen

BBQ-PULLED-PORK

- 3 Gewürznelken
- 2 Sternanis
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 1 Tl Fenchelsaat
- 1 Tl Kümmelsaat
- 15 g frischer Ingwer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- ½ Tl rosenscharfes Paprikapulver
- 1 Tl brauner Zucker
- Salz
- 1 kg Schweinenacken
- 1–2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

SÜSSSAURE ZWIEBELN

- 100 ml Apfelessig
- 30 g brauner Zucker
- 200 g rote Zwiebeln

TOMATEN-MOLE

- 2 Tomaten (à 150 g)
- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 El neutrales Öl
- 2 Tl Tomatenmark

- 2 Tl brauner Zucker
- 1–2 Tl Mole-Gewürzmischung (z.B. Altes Gewürzamt; über www.dinsesculinarium.de)
- Salz
- 1–2 Tl Chilisauce (z.B. Sriracha-Sauce)

GUACAMOLE

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Bund Koriandergrün
- 1 rote Pfefferschote
- 2 reife Avocados
- 2 El Limettensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

Außerdem zum Servieren:

1 Packung Weizen-Tortillas (15 cm Ø; 18 Stück; z.B. von Poco Loco, über www.bosfood.de), 1 Bund Koriandergrün, 2 Limetten

SOEHNLE

Präzision aus Leidenschaft

Auf's Gramm genau lecker!



Küchenwaage Page Profi 300

mit intelligenter 4-Sensoren-Technologie für präzise Wiegeergebnisse.



www.soehnle.de

1. Nelken, Sternanis, Pfeffer, Fenchel und Kümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis alles zu duften beginnt. Gewürze abkühlen lassen und im Mörser fein zerstoßen. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Beide Paprikapulver, Ingwer, brauen Zucker und $\frac{1}{2}$ TL Salz untermischen. Fleisch mit Öl, dann mit der Gewürzmischung einreiben. Fest und am besten doppelt in Backpapier einpacken und mindestens 3–4 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

2. Verpacktes Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Minuten temperieren lassen. Ofengitter auf ein tiefes Backblech setzen. Verpacktes Fleisch darauflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der untersten Schiene 3:30–4 Stunden garen.

3. Inzwischen für die süßsauren Zwiebeln Essig mit 100 ml Wasser und braunem Zucker aufkochen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden und zugeben. Abkühlen und 2–3 Stunden durchziehen lassen.

4. Für die Mole Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Tomaten fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark einröhren, Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Tomaten, 100 ml Wasser und Mole-Gewürz zugeben, 1-mal aufkochen. Mole abkühlen lassen. Mit Salz und Chilisauce abschmecken.

5. Für die Guacamole Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einer Schüssel mit einer Gabel (oder einem Kartoffelstampfer) fein zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch, Koriander und Pfefferschote untermischen. Guacamole mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie bedecken und bis zum Servieren kalt stellen.

6. Schweinebraten mit Rost und Backblech aus dem Ofen nehmen und 30 Minuten ruhen lassen.

7. Kurz vor dem Servieren Tortillas nach Packungsanweisung erwärmen und am besten in einem feuchten Küchentuch oder einem Dämpfungsatz über heißem Wasser warm und geschmeidig halten. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob zerzupfen. Limetten in Spalten schneiden.

8. Fleisch auswickeln, in grobe Stücke zupfen und mit etwas Bratensaft mischen. Mit Tortillas, Guacamole, Tomaten-Mole, Zwiebeln, Korianderblättern und Limetten servieren. Tortillas bei Tisch nach Belieben füllen und mit Limettensaft beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 4 Stunden plus Marinierzeit 3–4 Stunden
PRO PORTION 41 g E, 38 g F, 64 g KH = 794 kcal (3327 kJ)

„Die süßsaure Marinade macht das Fleisch nicht nur herrlich zart, sie ist auch die Basis für eine geniale Bratensauce.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 44

Sauerbraten mit Dörrobst und Traubensalat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

SAUERBRATEN

- 200 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 3 Zwiebeln (à ca. 100 g)
- 5 Stiele Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 5 Wacholderbeeren
- 3 Gewürznelken
- 400 ml Rotwein
- 250 ml Rotweinessig
- 1,2 kg Rinderbraten (z.B. falsches Filet aus der Schulter)
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Rinderbrühe
- 150 g Dörrobst (z.B. getrocknete Aprikosen, Sultaninen, Physalis, Feigen)
- 2 TL Speisestärke

TRAUBENSALAT

- 150 g helle Trauben
- 100 g blaue Trauben
- 5 EL Zirbensirup (ersatzweise 3–4 EL heller Ahornsirup)
- 3 EL Zirbenessig (ersatzweise Traubenessig)
- 4 EL Walnussöl
- 5 EL heller Traubensaft
- Salz
- Pfeffer
- 30 g geröstete Mandelkerne (z.B. Seeberger)

POLENTA

- 300 ml Milch
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 80 g Polenta (Maisgrits)
- 15 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 1 EL Butter (10 g)

1. 3–4 Tage vorher für den Sauerbraten Möhren schälen, Sellerie schälen und waschen. Beide Gemüse in kleine Stücke schneiden. 1 Zwiebel würfeln. Möhren, Sellerie, Zwiebelwürfel, Thymian, Lorbeer, Pfefferkörner, Wacholder und Nelken mit 1 l Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Abkühlen lassen und mit 250 ml Rotwein sowie Rotweinessig mischen.

2. Rinderbraten in eine nicht zu weite Schüssel legen und die Marinade darübergießen (das Fleisch sollte komplett bedeckt sein). Schüssel mit passendem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken und kalt stellen. Fleisch 3–4 Tage marinieren. Falls es nicht komplett bedeckt ist, Fleisch alle 10–12 Stunden wenden.

3. Am Tag der Zubereitung Braten aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier rundum trocken tupfen. Marinade durch ein Sieb in ein Gefäß gießen (ergibt ca. 1,4 l). Gemüse im Sieb sehr gut abtropfen lassen (je trockener es ist, desto besser lässt es sich später anbraten und bräunen). Restliche Zwiebeln in grobe Würfel schneiden.

Für besondere Genuss-Momente

Wagyu Rind gilt als das beste Fleisch der Welt. Mit seiner einzigartigen Fettmarmorierung, dem unvergleichlichen, leicht nussigen Geschmack und der zarten Textur ist es ein einmaliges Geschmackserlebnis.

Es ist die Wertschätzung für gute Zutaten und unsere Leidenschaft für Details, die unsere **adamant® comfort Pfanne** zu einem perfekten Partner für besondere Genuss-Momente macht.

Fissler. Premium Kochgeschirr.

#Fürdaswaszähl

A large, thick-cut Wagyu beef ribeye steak is shown from a top-down perspective. The meat has a rich, dark red color with extensive white marbling. It is positioned next to a black, round non-stick frying pan. In the bottom right corner, there is a red circular logo for 'fissler' with the text 'Made in Germany' and 'Seit 1845.' To the right of the pan, there is a small graphic containing a red '1' and text from 'Stiftung Warentest' about a product test.

fissler
Made in Germany
Seit 1845.

Stiftung Warentest
test
GUT (2,4)
adamant comfort
28 cm Pfanne
Im Test:
54 beschichtete
Pfannen
Ausgabe 1/2021
www.test.de

4. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze rundum braun anbraten und herausnehmen. Abgetropftes Gemüse und Zwiebeln in den Bräter geben und 10 Minuten hellbraun anbraten. Tomatenmark einröhren, mit 300 ml Marinade auffüllen und fast vollständig einkochen lassen. Braten hineinlegen, mit restlicher Marinade und Rinderbrühe auffüllen und aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 2:30 Stunden garen.

5. Dörrobst grob in Würfel schneiden und im restlichen Rotwein (150 ml) 2 Stunden einweichen.

6. Bräter aus dem Backofen nehmen, Braten herausheben, in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, Gemüse nur leicht durchdrücken. Sauce offen auf ca. 800 ml einkochen lassen. Stärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren, Sauce damit leicht binden.

7. Während die Sauce einkocht für den Traubensalat Trauben waschen, abtropfen lassen und halbieren. Zirbensirup mit Essig, Walnussöl, Traubensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Trauben untermischen. Mandeln grob hacken, darüberstreuen.

8. Für den Sauerbraten Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Dörrobst mit Wein zugeben und einkochen, bis sich der Karamell wieder gelöst hat. Mit der Sauce auffüllen und 15–20 Minuten einkochen lassen.

9. Inzwischen für die Polenta Milch mit 300 ml Wasser, Salz und Lorbeer unter Rühren aufkochen. Polenta mit einem Schneebesen einröhren und bei kleinster Hitze offen 15 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich mit einem Kochlöffel umrühren. Parmesan fein reiben, mit der Butter unter die Polenta rühren.

10. Bratensauce mit Salz und Balsamico abschmecken. Braten in Scheiben schneiden, wieder in die Sauce geben und eventuell nochmals kurz erwärmen. Braten mit Sauce, Polenta und Traubensalat anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Garzeit 2:30 Stunden plus Marinierzeit 3–4 Tage
PRO PORTION 70 g E, 47 g F, 73 g KH = 1059 kcal (4433 kJ)

„**Speck, Parmesan und Steinpilze sind jeder für sich schon eine Geschmacksbombe. Zusammen sind sie aber unschlagbar.**“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 45

Steinpilzpfanne mit Parmesan-Schmarren

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

SPECKSAUCE

- 1 Schalotte
- 100 g durchwachsener Speck
- 2 El Butter (20 g)
- 1 TL Mehl
- 250 ml Milch
- 250 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer

PARMESAN-SCHMARREN

- 50 g Parmesan
 - 4 Eier (KI. M)
 - 250 ml Milch
 - 130 g Mehl
 - Salz
 - Pfeffer
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 1 El Butterschmalz (10 g)
 - 1 El Butter (10 g)
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (28 cm Ø)

STEINPILZPFANNE

- 500–600 g frische Steinpilze
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 3 Stiele Majoran
- 2 Schalotten
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

1. Für die Specksauce Schalotte und Speck fein würfeln. Beides in einem Topf in heißer Butter farblos andünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Milch und Sahne auffüllen. Unter Rühren aufkochen und 15 Minuten cremig einkochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb passieren, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Schneidstab gut durchmixen und beiseitestellen.

2. Für die Pilzpfanne Steinpilze sorgfältig putzen. Kleine Pilze halbieren, größere in Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Majoranblätter mit den zarten Stielen grob abzupfen. Schalotten fein würfeln.

3. Für den Schmarren Käse fein reiben. Eier trennen. Eigelbe, Milch, Mehl, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eischnee und geriebenen Käse (bis auf 1 El) unter den Teig heben. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Teig einfüllen und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Schmarren im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen.

4. Inzwischen für die Pilzpfanne Öl und Butter in einer großen breiten Pfanne erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze 4–5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.

5. Schmarren aus dem Ofen nehmen (Achtung: heißer Pfannenstiel!), mithilfe zweier Gabeln vorsichtig in nicht zu kleine Stücke reißen. Pfanne auf die heiße Herdplatte stellen. Butter in Flöckchen in den Zwischenräumen verteilen. Schmarren bei mittlerer Hitze unter Wenden von allen Seiten goldbraun nachbraten. Restlichen Käse darüber verteilen und leicht schmelzen lassen.

6. Specksauce unter Rühren aufkochen und nochmals kurz durchmixen. Pilze nochmals erhitzen, Kräuter darüber verteilen. Schmarren mit Sauce und Pilzen anrichten und servieren. Dazu passt grüner Salat (z.B. Feldsalat- oder Portulak).

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 25 g E, 55 g F, 33 g KH = 762 kcal (3191 kJ)

Volle Kraft voraus

Zur intensiven Aromenküche sollte auch die Weinbegleitung etwas gehaltvoller sein. Mit unserem Weinpaket sind Sie da bestens aufgestellt: Grauburgunder aus dem Eichenholz, röstiger Bio-Tempranillo und eine samtige Cuvée aus Südalien halten auch kräftigsten Saucen stand

JETZT
BESTELLEN

je 2 Flaschen
für 59,50 statt
100,60 Euro*

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



1 Bernhard Koch Grauburgunder

Réserve 2020 Noten von reifem Kernobst und feine Holzwürze machen den Grauburgunder Réserve von Bernhard Koch zu einem Weißwein, der auch an der Seite von gebratenem oder geschmortem Fleisch eine gute Figur macht. In Bestform zeigt er sich aber zu kräftigen Pilzgerichten. 14,90 Euro

2 Condado de Haza „20 Aldeas“ 2018

Winzerlegende Alejandro Fernández hatte noch nie Angst vor beherztem Einsatz von Barrique-Fässern – und führt diese Linie auch mit seinem ersten Bio-Wein aus Tempranillo-Trauben fort. Der charakteristische Ausbau setzt die dunkle, konzentrierte Frucht der Rebsorte gekonnt in Szene. 15,90 Euro

3 Ripa di Sotto Appassimento 2019

Beim Appassimento-Verfahren, das für diese apulische Cuvée aus Primitivo und Negroamaro zum Einsatz kommt, trocknen die Trauben noch am Stock leicht ein. Konzentrierte Aromen von eingekochten Erdbeeren und Schokolade sowie eine mundfüllende Samtigkeit sind das Resultat. 19,50 Euro

*Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 59,50 Euro (statt 100,60 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Aktionspreise gültig bis 30.11.2021. Exklusiv über www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken, über die kostenlose Hotline 0049/80 07 23 39 74 oder in den Mövenpick-Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x), Stuttgart und Wiesbaden.

MÖVENPICK
WEIN

LACHS

VON SEINER BESTEN SEITE

Unsere Liebe zum Lachs ist ungebrochen. Denn sein reichhaltiges Fleisch lässt sich vielfältig nutzen. Fünf feine Rezepte mit dem gefragten Fisch jenseits des Alltäglichen: im Miso-Sud und Sushi-Style, in Frühlingsrollen, portugiesischen Pastéis – und als pures Kotelett zu einer Zwiebelspielerei

LACHS IM MISO-SUD

Perfektes Umfeld: Kombu-Alge gibt Umami, Miso erweitert den Geschmack, und Shimeji-Pilze schmücken den feinen Sud. Der auf der Haut gebratene Lachs muss nur noch kurz darin ziehen. Mit frittiertem Krupuk und Radieschen süßsauer. **Rezept Seite 56**





FLAMED LACHS-SUSHI MIT AVOCADO UND TAHIN-DRESSING

Feuer und Flamme: Das rohe Filet wird per Crème-brûlée-Brenner gratiniert und mit gegrillter Avocado, Portulak und Sesam-Dressing auf Sushi-Reis gereicht.
Lachs-Nigiri im Aburi-Style! **Rezept Seite 60**





LACHS-FRÜHLINGSROLLEN MIT GURKEN-KEFIR

Die Masse macht's: Im frittierten Reispapier steckt ein Mix aus Senfsaat, Sahne, Dill und Lachs. Zum Knusper-snack sorgen Kefir, Hanfsaat und Rotkohlsprossen für erfrischend-leichte Begleitung. **Rezept Seite 60**





Foto Seite 53

LACHS IM MISO-SUD

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 8 kleine getrocknete Krupuk-Chips zum Frittieren
 - 3 El heller Reisessig
 - 4 Tl Mirin (japanischer Reiswein)
 - 1 El geröstetes Sesamöl
 - 1 El helle Sojasauce
 - 1 El Sesamsaat (geröstet)
 - 40 g Radieschen (8 Stück)
 - 15 g frischer Ingwer
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
 - 400 ml Gemüsefond
 - 1 Stück Kombu-Alge (8 g)
 - ½ Tl Speisestärke
 - 30 g helle Miso-Paste (z.B. Reis-Miso-Paste von Schwarzwald-MISO; www.schwarzwald-miso.de)
 - Salz
 - Zucker
 - 40 g braune Buchenpilze (Shimeji)
 - 4 Lachsfilets (à 100 g; aus der Mitte, küchenfertig, mit Haut, ohne Gräten)
 - Pfeffer
 - 1 Beet Daikon-Kresse
- Außerdem: 400 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Frittieren, Küchenthermometer

1. Zum Frittieren Öl im breiten Topf oder einer breiten Pfanne auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Krupuk darin in 2–3 Portionen 1–2 Minuten knusprig frittieren (bis sie aufpoppen, eventuell 1-mal wenden). Mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Für die Radieschen Reisessig, Mirin, Sesamöl, Sojasauce und Sesam verrühren. Radieschen putzen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Radieschen in die Marinade legen und 30 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen für den Miso-Sud Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch fein würfeln. 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin 30 Sekunden glasig dünsten. Mit Gemüsefond auffüllen. Kombu-Blatt feucht abwischen, in den Gemüsefond geben und langsam bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen.

4. Kombu-Blatt entfernen, Fond aufkochen und mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke nur ganz leicht binden. Miso-Paste einrühren, Fond mit wenig Salz und Zucker abschmecken. Pilze putzen, von den dicken Wurzeln schneiden, in den heißen Fond legen und 10 Minuten ziehen lassen.

5. Inzwischen Lachsfilets auf den Fleischseiten mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl (1 El) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachsfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze auf der Hautseite 4–5 Minuten braten. Filets wenden, Pfanne von der Herdplatte nehmen und die Filets 1 Minute ziehen lassen.

6. Kresse vom Beet schneiden. Miso-Sud erwärmen. Mit Pilzen und Lachsfilets anrichten. Radieschen darin verteilen und mit Kresse und Krupuk servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Ziehzeit 30 Minuten
PRO PORTION 45 g E, 44 g F, 20 g KH = 679 kcal (2841 kJ)

Foto rechts

LACHS-BLÄTTERTEIGTÖRTCHEN („PASTÉIS“)

** MITTEL SCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Stück

- 300 g TK-Blätterteig
 - 100 ml Schlagsahne
 - 30 g Frischkäse
 - 2 Eigelb (KI. M)
 - 1 El Speisestärke
 - ½ Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - Salz
 - Pfeffer
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 1 El frische Estragonblätter (fein geschnitten)
 - 280 g frisches Lachsfilet (küchenfertig, ohne Haut)
 - 250 g gemischte Salate (z.B. Radicchio, Rauke, Blutampfer, Mangold)
 - 3 Frühlingszwiebeln
 - 3 El Weißweinessig
 - 120 ml Traubenkernöl
 - 1 Tl Zucker
 - 1 Tl Dijon-Senf
 - 1 Tl grobkörniger Senf
 - 3–4 El Gemüsefond
- Außerdem: Rollholz, runder Ausstecher (11 cm Ø), 12er-Muffin-Form, etwas Fett für die Form

1. Blätterteigplatten nebeneinander auftauen lassen (dauert ca. 30 Minuten). Aufgetaute Platten übereinanderlegen und mit dem Rollholz 3–4 mm dünn auf ca. 24 x 35 cm Größe ausrollen. Mit dem Ausstecher aus der Platte 6 Kreise (à 11 cm Ø) ausschneiden. In der 12er-Muffin-Form 6 Mulden vorsichtig leicht einfetten und mit je 1 Teigkreis auslegen. Form 20 Minuten kalt stellen.

2. Sahne mit Frischkäse, Eigelben, Stärke, Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Muskat und Estragon verrühren. Lachs in 1 cm dicke Würfel schneiden und in die Blätterteigmulden legen. Mit der Frischkäsemasse bis knapp unter den Teigrand auffüllen. Törtchen in der Muffin-Form auf dem Ofengitter im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad (Gas 4–5, Umluft 210 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen.

3. Inzwischen Salate putzen, mundgerecht zerpfücken, waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Essig, Traubenkernöl, Salz, Pfeffer, Zucker, beide Senfsorten und Gemüsefond verrühren.

4. Lachs-Pastéis aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Salate und Frühlingszwiebeln mit der Vinaigrette mischen und mit den Lachs-Blätterteigtörtchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Kühlzeit 20 Minuten

PRO STÜCK 14 g E, 43 g F, 20 g KH = 543 kcal (2276 kJ)

„Der Blätterteig dehnt sich beim Backen aus, daher backe ich die 6 Törtchen in einer 12er-Muffin-Form. Eine 6er-Form tut's aber auch. Oder 6 Brioche-Förmchen.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



LACHS-PASTÉIS

Die pikante Variante: Wir füllen die Blätterteigtörtchen mit Lachswürfeln und sahniger Estragon-Frischkäse-Masse. Und statt Pastéis de nata zum Dessert gibt's Pastéis de salmão zum Aperitivo.

[Rezept links](#)



LACHSKOTELETT MIT ZWIEBELN UND LAUCH

Wie man sichbettet: Unser gebratenes Lachsfilet liegt auf sahnigem Kräuterlauch und gebackenen roten Miso-Zwiebeln perfekt. Mit frittierten Tempura-Zwiebelringen zur Krönung. **Rezept rechts**

Foto links

LACHSKOTELETT MIT ZWIEBELN UND LAUCH

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

MISO-ZWIEBELN

- 200 g kleinere rote Zwiebeln (4–5 Stück)
- 1 Ei Butter (10 g)
- 40 g helle Miso-Paste

LAUCHGEMÜSE

- 250 g Lauch
- 100 ml Gemüsefond
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1–2 TL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauchröllchen (fein geschnitten)

TEMPURA-ZWIEBELN

- 100 g Tempura-Mehl
- 2 Msp. gemahlene Kurkuma
- Salz
- 200 g weiße Zwiebeln
- 2 EL Mehl

LACHSKOTELETTS

- 1 Ei neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
 - 2 Lachskoteletts (à 220 g; küchenfertig)
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: 200 ml neutrales Öl zum Frittieren, Küchenthermometer

2. Inzwischen für das Lauchgemüse Lauch putzen, längs halbieren, waschen und gut abtropfen lassen. Lauch in feine Streifen schneiden. Fond, Weißwein und Sahne offen bei mittlerer Hitze cremig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und beiseitestellen.

3. Für die Tempura-Zwiebeln Tempura-Mehl mit Kurkuma, 1 Prise Salz und 180 ml kaltem Wasser glatt rühren. Weiße Zwiebeln in Scheiben schneiden und als Ringe auseinanderdrücken. Zwiebelringe in Mehl wenden.

4. Für das Lauchgemüse Sahnemischung aufkochen, Lauch zugeben und 3–4 Minuten bei milder Hitze knapp garen. Mit Zitronensaft abschmecken, Schnittlauch unterheben und warm stellen.

5. Für den Lachs Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachskoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und 2–3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Koteletts wenden, 1 Minute weiterbraten und Koteletts (je nach Dicke) auf dem ausgeschalteten Herd 1–2 Minuten gar ziehen lassen.

6. Für die Tempura-Zwiebeln 200 ml neutrales Öl in breitem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Zwiebeln aus dem Mehl nehmen, überschüssiges Mehl abklopfen. Nacheinander durch den Tempura-Teig ziehen und portionsweise im heißen Öl goldgelb und knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Lauch, Miso-Zwiebeln, Lachs und Tempura-Zwiebelringe auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 46 g E, 66 g F, 47 g KH = 1006 kcal (4212 kJ)

entdecke.das-ist-thueringen.de

Freistaat
Thüringen 

An einem Tisch mit Freunden sitzen? Jetzt Thüringen entdecken.

Leckereien und Lebensfreude – in Thüringen können Sie beides genießen.

Gemeinsam Gutes genießen. In Thüringen ist das leicht. Dafür sorgen nicht zuletzt Menschen wie zum Beispiel die Spitzenköchin Maria Groß. Dabei kommen neben Thüringer Klassikern auch neue kulinarische Highlights auf den Tisch. Zubereitet mit regionalen Produkten. Was die Thüringer Küche auszeichnet und wo Sie im Freistaat besonders lecker essen und trinken können, erfahren Sie hier: entdecke.das-ist-thueringen.de.



Foto Seite 54

FLAMED LACHS-SUSHI MIT AVOCADO UND TAHIN-DRESSING

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 250 g Sushi-Reis
- 80 ml Sushi-Essig (Asia-Laden)
- 1 El Zucker
- Salz
- 20 g Tahin (helle Sesampaste)
- 4 El Gemüsefond
- 1 TI Zitronensaft
- 120 g Portulak-Salat
- 2 nicht zu reife weiche Avocados
- 4 Lachsfilets (à 100 g; aus der Mitte, küchenfertig, ohne Haut)

- 1 Beet Shiso-Kresse
 - 4 kleine Blätter geröstete, gewürzte Nori-Algen („seasoned seaweed lavers“, Asia-Laden)
 - 1–2 TI neutrales Öl
 - 2 TI brauner Zucker
 - ½ TI Togarashi (japanische Gewürzmischung; z.B. über www.dinsesculinarium.de)
 - 50 g eingelegter Sushi-Ingwer (z.B. von Arche)
- Außerdem: Grillpfanne, Crème-brûlée-Brenner, Sojasauce nach Belieben

1. Reis in eine große Schüssel geben. Mit kaltem Wasser bedecken und mit kreisenden Handbewegungen gründlich waschen. Wasser abgießen und Reis erneut waschen, Vorgang so lange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Reis im Sieb abtropfen lassen und mit 275 ml kaltem Wasser in einen Topf mit schwerem Boden geben. Reis 30 Minuten einweichen. Reis bei leicht geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen und den Reis 12–15 Minuten abgedeckt garen. Topf vom Herd nehmen und den Reis weitere 15 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Sushi-Essig in einem Topf erwärmen, Zucker und 1 TI Salz darin unter Rühren auflösen, abkühlen lassen.

3. Reis in eine Holz- oder Kunststoffschüssel füllen, Sushi-Essig sehr vorsichtig zugeben und mit einem Kochlöffel untermischen. Reis beiseitestellen und warm halten.

4. Für das Dressing Tahin mit Gemüsefond, Salz und Zitronensaft verrühren.

5. Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Avocados halbieren und entsteinen. Avocados schälen und die Hälften in je 4 Spalten schneiden. Lachsfilets nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Gewürzalgen in Streifen schneiden oder brechen.

6. Eine Grillpfanne stark erhitzen und mit wenig Öl einstreichen. Avocadospalten darin von beiden Schnittseiten hellbraun grillen.

7. Reis, Portulak und Avocadospalten in Bowls anrichten. Jedes Lachsstück mit etwas braunem Zucker bestreuen und direkt mit einem Crème-brûlée-Brenner gratinieren. Lachs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in den Bowls auf dem Reis anrichten. Mit etwas Dressing beträufeln, Shiso-Kresse und Algen darauf verteilen. Mit Togarashi würzen und mit Sushi-Ingwer servieren. Nach Belieben Sojasauce separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 25 g F, 64 g KH = 617 kcal (2584 kJ)



Foto Seite 55

LACHS-FRÜHLINGSROLLEN MIT GURKEN-KEFIR

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

GURKEN-KEFIR

- 1 Bio-Salatgurke
- 2 Stiele Dill
- Salz • Pfeffer
- 1 El Zitronensaft
- Zucker
- 400 ml Kefir oder Buttermilch

FRÜHLINGSROLLEN

- 1 El Senfsaat • Salz
- 2 Schalotten
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

- 350 g Lachsfilet (küchenfertig, ohne Haut)
 - Pfeffer • 3 El Schlagsahne
 - 1 Stiel Dill
 - 1 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 8–10 Reispapierblätter zum Frittieren (22 cm Ø)
- Außerdem: ca. 1,5 l neutrales Öl zum Frittieren, 1 El Hanfsaat (ersatzweise Sonnenblumenkerne), 1 Beet Kresse, ½ Schale Rotkohlsprossen

1. Für den Kefir Gurke putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Gurke in grobe Stücke schneiden. Dilläste von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Gurken mit Dill, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Prise Zucker und Kefir mit dem Schneidstab oder im Küchenmixer fein pürieren. Bis zum Anrichten abgedeckt kalt stellen.

2. Hanfsaat in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie zu duften beginnt. Auf einem flachen Teller abkühlen lassen.

3. Für die Frühlingsrollen Senfsaat in leicht gesalzenem, kochenden Wasser 2 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin bei milder Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Senfsaat zugeben und abkühlen lassen. Lachs grob schneiden. In einem kleinen Küchenmixer mit Salz, Pfeffer, Sahne mittelfein zerkleinern. Dilläste vom Stiel abzupfen und fein schneiden. Mit der Zitronenschale und den Senfschalotten unter die Lachsmasse heben. 30 Minuten kalt stellen.

4. Nacheinander je ein Reisblatt durch kaltes Wasser ziehen und auf die Arbeitsfläche legen. Je 1 El Lachsmasse im unteren Drittel des Blatts als kleine Rolle verteilen. Seitliche Ränder über die Füllung klappen und von der unteren Seite über die Füllung relativ fest ohne Lufteinschlüsse zur mittelgroßen Frühlingsrolle aufrollen. Restliche Reisblätter und Füllung ebenso verarbeiten.

5. Öl im breiten Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Frühlingsrollen darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze hell goldbraun ausbacken (Dabei darauf achten, dass sie zu Beginn nicht am Boden oder aneinander kleben). Frühlingsrollen mit einer Schaumkelle aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Kresse vom Beet schneiden. Gurken-Kefir kurz durchmixen, mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Frühlingsrollen darin anrichten. Mit Hanfsaat bestreuen, mit Kresse und Rotkohlsprossen dekorieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit

PRO PORTION 22 g E, 30 g F, 13 g KH = 425 kcal (1779 kJ)

**Jetzt im
Handel.
Mit Extraheft über
grünen Lifestyle.**



von Dir inspiriert

Living, Fashion und Beauty in einem Magazin.

3 Hefte für nur 5,80 Euro testen:

couchstyle.de/test

Teile, was Du liebst auf couchstyle.de

COUCH

DAS MAGAZIN
DIE COMMUNITY
LIEBLINGSSTÜCKE

7 Tage, 7 Teller

Ein lauwarmer Kartoffelsalat in Fischbegleitung, tomatige Käsespätzle oder Maiscremesuppe mit knackigem Topping – auch in diesem Monat zeigen wir wieder, was unkomplizierte Alltagsküche alles kann. Mehr, als Sie denken!



Rote Bete



MARIANNE ZUNNER

»e&t«-Redakteurin

Von Rüben und Wurzeln

Süßkartoffeln Sie schmecken, wie ihr Name verspricht: süß. Deshalb können die länglichen Knollen auch in Kuchen und Desserts lässig punkten. Wir mögen sie aber lieber pikant, gern kräftig geröstet in Ofen oder Pfanne (Dienstag), denn das verstärkt ihr Aroma. Beim Würzen von Süßkartoffeln darf es ruhig etwas großzügiger zugehen, starke Partner wie Kreuzkümmel, Chili, Curry, Koriandergrün oder Ingwer verleihen ihr noch mehr Charakter.

Petersilienwurzeln Im Suppengrün sind sie ein Muss, die cremefarbenen Rüben überzeugen aber auch als Solisten, z.B. in Suppe und Püree. Dass sie auch mit Pasta gut können (Montag), ist eine echte Entdeckung. In Geruch und Geschmack ähneln die heimischen Winterwurzeln ihrer engen Verwandten, der Blattpetersilie, und wie diese versorgen sie uns mit reichlich Vitamin C. Ein echtes Plus in der kalten Jahreszeit!

Rote Bete Ihre dunkelrote Farbe verdankt die rundliche Rübe dem hohen Gehalt an Betanin, ein Antioxidans, das die Abwehrkräfte stärkt. Reichlich Eisen und eine große Portion Folsäure festigen ihren Ruf als Powerfood. Der süßlicherdige Geschmack harmoniert hervorragend mit Saurem (Freitag).

Petersilienwurzel-Pasta mit Pistazien-Pesto

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

PISTAZIEN-PESTO

- 60 g grüne Pistazienerne
- 50 g Rauke
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; grob gerieben)
- 60 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

PASTA

- 300 g Petersilienwurzeln
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Linguine
- Salz
- 10 g Butter
- Pfeffer

1. Für den Pesto Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Rauke waschen, verlesen und trocken schleudern. 20 g Rauke beiseitelegen, restliche Rauke mit Pistazienerne, Knoblauch, Käse und Olivenöl im Blitzhacker fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

2. Für die Pasta Petersilienwurzeln putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

3. Inzwischen Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Petersilienwurzeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, Schalotten und Knoblauch zugeben und 5 Minuten weiterbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Nudeln abgießen und abtropfen lassen, dabei 5 El Nudelwasser auffangen. Nudelwasser und 4 El Pesto zu den Petersilienwurzeln geben und gut mischen. Nudeln und beiseitegelegte Rauke unterschwenken. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit restlichem Pesto servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 56 g F, 80 g KH = 983 kcal (4121 kJ)

35 Min.

Montag





40 Min.

Dienstag

Maiscremesuppe mit Bohnen-Topping

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 800 g Maiskolben (vorgegart, vakuumiert)
- 1 Zwiebel (80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml Sake (Asia-Laden)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g TK-Dicke-Bohnenkerne
- 1 Süßkartoffel (ca. 200 g)
- 8 rote Perlzwiebeln (ersatzweise 4 kleine Schalotten)
- 2 EL Honig
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- Cayennepfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 4 Stiele Kerbel

1. Maiskörner mit einem Messer vom Kolben schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob würfeln. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und grob schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Sahne, Sake und Gemüsebrühe in einen Topf geben, kurz aufkochen und abgedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen.

2. Inzwischen für das Topping Bohnenkerne in kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren. Abgießen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Süßkartoffel schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Perlzwiebeln längs vierteln.

3. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, Honig unterrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Abgedeckt warm stellen.

4. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Bohnen und Zwiebeln zugeben und weitere 4–5 Minuten braten.

5. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern verteilen, Topping daraufgeben. Mit abgezupften Kerbelblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 54 g F, 85 g KH = 940 kcal (3936 kJ)



Herbstsalat mit Maronen, Trauben und Feta

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 5 El Olivenöl
- ½ Tl Raz el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)
- 100 g Maronen (vorgegart, vakuumiert)
- 150 g Radicchio
- 100 g Chicorée
- 60 g Wildkräuter-Salatmischung
- 200 g kernlose Weintrauben (hell und dunkel gemischt)
- 1 Möhre (ca. 150 g)
- 2 El helle Sesamsaat
- 2 El Honig
- 3–4 El Limettensaft
- 3 El Gemüsebrühe
- 4 Stiele Koriandergrün
- Salz • Pfeffer
- 150 g Feta-Käse

1. 1 El Olivenöl mit Raz el Hanout verrühren und mit den Maronen mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen.
2. Inzwischen Radicchio, Chicorée und Wildkräutersalat putzen, waschen und trocken schleudern. Radicchio und Chicorée grob schneiden. Weintrauben waschen und halbieren. Möhre schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einen flachen Teller geben.
3. Für das Dressing in einer großen Schüssel Honig mit Limettensaft, Gemüsebrühe, restlichem Olivenöl (4 El), Salz und Pfeffer verrühren.
4. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, beiseitelegen. Korianderstiele fein hacken, mit dem Sesam mischen. Feta in grobe Stücke schneiden, mit Pfeffer würzen und in der Sesammischung wälzen.
5. Radicchio, Chicorée, Wildkräuter, Korianderblätter, Trauben und Möhren zum Dressing geben und vorsichtig mischen.
6. Salat mit Feta auf flachen Tellern anrichten und servieren. Dazu passt geröstetes Weißbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 19 g E, 52 g F, 57 g KH =
810 kcal (3396 kJ)

35 Min.
Mittwoch

Tomaten-Käse-Spätzle mit Zwiebelgemüse

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

TOMATEN-KÄSE-SPÄTZLE

- 300 g Mehl • Salz
- 5 Eier (Kl. M)
- 2–3 El Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- 100 g Gouda (fein gerieben)
- 50 g Bergkäse (fein gerieben)
- Muskat (frisch gerieben)

ZWIEBELGEMÜSE

- 3 rote Zwiebeln (ca. 250 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 80 g Kirschtomaten
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 20 g Butter
 - Salz • Pfeffer
 - 8 Stiele Basilikum
- Außerdem: Spätzlepresse

1. Für die Spätzle Mehl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel mischen. Eier, 5–8 EL Wasser und Tomatenmark zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren. So lange weiterrühren, bis der Teig Blasen schlägt.

2. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem breiten Topf aufkochen. Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse ins kochende Wasser drücken. Sobald sie oben schwimmen, Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen, in einen Durchschlag geben und abtropfen lassen.

3. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer breiten ofenfesten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin glasig dünsten. Weißwein und Sahne angießen, aufkochen. Spätzle und Käse zugeben, mit Salz und Muskat würzen und gut durchschwenken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3,

Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von oben 8–10 Minuten überbacken.

4. Inzwischen für das Zwiebelgemüse Zwiebeln und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebel putzen, waschen, das Hellgrüne und Weiße schräg in dünne Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Zwiebelgemüse auf den Spätzle verteilen. Mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 42 g F, 62 g KH = 765 kcal (3209 kJ)

45 Min.
Donnerstag



Kartoffel-Rote-Bete-Salat mit Kabeljau

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Rote Bete (ca. 250 g)
- 6 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 500 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 2 Schalotten (ca. 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Gewürzgurken
- 2 El Weißweinessig
- 150 ml Gemüsebrühe
- 30 g Butter
- 2 Kabeljaufillets (mit Haut; à ca. 150 g)
- 3 Stiele Dill

Außerdem: Küchenhandschuhe

1. Rote Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 2 El Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, in eine passende Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen.

2. Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Schalotten und Knoblauch grob würfeln. Abgetropfte Gewürzgurke in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen.

3. Restliches Olivenöl (4 El) in einer Pfanne erhitzen und darin Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Essig und Gemüsebrühe zufügen. Kartoffeln zugeben und vorsichtig durchschwenken. Pfanne vom Herd nehmen, Rote Bete und Gewürzgurken untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Fischfilets eventuell entgräten, halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten, wenden und weitere 1–2 Minuten braten.

5. Fischfilets und lauwarmen Kartoffelsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit abgezupften Dillspitzen bestreuen und servieren.

45 Min.
Freitag



ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 42 g F, 43 g KH = 718 kcal (3014 kJ)

One-Pot-Pasta mit Salsiccia und Romanesco

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 250 g Romanesco (ersatzweise Brokkoli)
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Fenchel-Salsiccia
- 4 El Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 200 g Garganelli (ersatzweise Penne)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Beet Kresse (z.B. rote Kresse)

1. Romanesco waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Rote Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Salsiccia häuten und in 2 cm große Stücke schneiden.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Salsiccia, Brokkoli, Romanesco, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Gemüsebrühe, Sahne und Nudeln zugeben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Inzwischen Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.

4. Fertige Pasta mit Zitronenschale und -saft abschmecken. Kresse vom Beet schneiden, Pasta damit bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 55 g F, 77 g KH = 947 kcal (3968 kJ)

30
Min.
Samstag





Geträufeltes Kalbsgeschnetzeltes mit Pommes

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 große Kartoffeln (à ca. 300 g)
- 6 El Olivenöl • Salz
- 300 g Kalbsfilet
- 200 g braune Champignons
- 150 g braune Buchenpilze (ersatzweise Champignons)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 50 ml weißer Portwein
- 100 ml Schlagsahne
- 200 ml Kalbsfond
- ½–1 Tl Trüffelbutter
- Pfeffer
- 1 Handvoll Erbsenkresse (ersatzweise Kerbel)

1. Für die Pommes Kartoffeln sorgfältig waschen, trocken tupfen und in 1–2 cm dicke Stifte schneiden. Mit 3 El Olivenöl und Salz mischen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–40 Minuten goldbraun backen, zwischen-durch 1-mal wenden.

2. Inzwischen Kalbsfilet in ca. 1 cm dicke Scheiben und diese in ca. 3 cm lange Streifen schneiden. Pilze putzen. Champignons halbieren. Schalotten und Knoblauch fein würfeln.

3. Restliches Olivenöl (3 El) erhitzen und das Fleisch darin 1 Minute scharf anbraten. Herausnehmen. Butter in die Pfanne geben.

45 Min.
Sonntag

Pilze, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten. Mit Portwein ablöschen. Sahne und Kalbsfond angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen 5 Minuten kochen lassen.

4. Trüffelbutter einrühren, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch zugeben und gut durchschwenken.

5. Geschnetzeltes mit Ofen-Pommes auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Erbsenkresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 44 g E, 58 g F, 44 g KH = 920 kcal (3860 kJ)

ANZEIGE

Essen & Trinken-
Vorteil

250 €

BORDGUTHABEN
PRO PERSON

Nur für unsere Leser:innen



HEISS AUF EIS: Argentinien trifft Antarktis

Von Buenos Aires bei 30 Grad geht es an die Südspitze Südamerikas und von dort durchs Eismeer zum kältesten Kontinent. Auf der antarktischen Halbinsel sind es im Sommer (von November bis März) 0 bis 5 Grad. Die weißen Polarlandschaften unterscheiden sich so sehr vom Rest der Erde, dass man sich fast wie auf einem fremden Planeten fühlt.



* Spezial-Preis, limitiertes Kontingent. Preise in € pro Person bei Doppelbelegung. Buchungszeitraum: 07.09.2021 - 13.10.2021
** Alle geplanten Anlandungen und Erkundungstouren sind abhängig von Wetter- und Eisbedingungen. Änderungen vorbehalten

**BUCHEN UNTER
040-8740 90 65****
STICHWORT „ESSEN & TRINKEN“
MO.-FR.: 8.30-20, SA.: 9-18.30, SO.: 10-18.30 UHR**

Meer davon!

Wenn Sie denken, Kreuzfahren sei nicht umweltfreundlich, brechen wir hier das Eis! Buchstäblich.

Mit einem der weltweit ersten Hybrid-Expeditionsschiffe cruisen Sie mit Hurtigruten Expeditions

nachhaltig in die Antarktis

Die Polarschlafsäcke ausrollen und frühstücken mit Blick auf putzige Pinguinkolonien? Ein Trip zu den antarktischen Gletschern klingt aufregend, aber auch eisig. Komfort? Fehlanzeige. Hurtigruten Expeditions bietet Ihnen einzigartige Expeditions-Seereisen zu einigen der abgelegensten und unberührtesten Meere der Welt mit allen Vorzügen eines Hotelurlaubs. MS Fridtjof Nansen kreuzt dank modernster Hybridtechnologie umweltschonend zu den Eisbergen. Bereit für das Abenteuer Antarktis?

DAS SCHIFF: MS Fridtjof Nansen

Mit einem deutlich reduzierten Kraftstoffverbrauch zeigt das Expeditionsschiff von Hurtigruten Expeditions Kreuzfahrern, dass Hybridantriebe bei großen Schiffen möglich sind. MS Fridtjof Nansen wurde erst 2020 vom Stapel gelassen und hat einiges zu bieten: 265 Außenkabinen und Suiten mit und ohne Balkon, drei Restaurants, ein Lounge- und Bar-Bereich, ein Indoor- plus Outdoorgym sowie ein Wellness-Bereich mit Panorama-Sauna. Der Infinitypool und zwei Whirlpools vollenden das Wohlfühlprogramm an Bord. Auf gleich mehreren Außendecks verteilen sich die Passagiere.

WARUM Hurtigruten?

Aus Liebe zur Umwelt. Mit Hurtigruten Expeditions gehen Sie an Bord der weltweit ersten Hybrid-Expeditionsschiffe. In Kombination mit der effektiven Nutzung von Strom an Bord, werden der Kraftstoffverbrauch und die CO₂-Emissionen deutlich reduziert. Mit über 125 Jahren Seefahrt-Erfahrung ist Hurtigruten der Experte für polare Gewässer. Die Eisklasse PC6 (die Einstufung der Eisfestigkeit von Schiffen) gewährleistet den sicheren Einsatz in Polarregionen.

REISEVERLAUF

Der außergewöhnliche Urlaub beginnt nach der Landung in Buenos Aires mit einer Übernachtung im „Paris von Südamerika“. Erst am nächsten Morgen fliegen Sie weiter nach Ushuaia, wo MS Fridtjof Nansen wartet. Das Expeditionsteam an Bord bereitet Sie mit spannenden Vorträgen auf die Antarktis vor, während das Schiff die berühmte Drake-Passage passiert. Angekommen in der weißen

PREISE
**15 Tage Expeditions-
Seereise mit
MS Fridtjof Nansen
inkl. Flug ab 8.390 € p.P.***

Reise- termine	Garantie- Außen- kabine**	Garantie- Balkon- kabine** Teils eingeschränkte Sicht	Garantie- Suite**
6.1. - 20.1.22	8.690 €	9.890 €	11.490 €
15.2. - 1.3.22	8.390 €	9.390 €	10.890 €



Höchster Genuss im Bord-Restaurant Fredheim oder in einem der beiden anderen Bord-Restaurants Aune und Lindstrøm

GESUNDHEIT: Hurtigruten Expeditions verfolgt die strengsten Hygiene- und Sicherheitsstandards. Mehr unter [hurtigruten.de/gesundheit](#)

- Änderungen vorbehalten
- Medizinischer Fragebogen erforderlich. Diese Reise ist für Gäste mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Bitte kontaktieren Sie Hurtigruten bei Rückfragen.

- **MIT GARANTIEKABINEN SPAREN: Sie überlassen uns die Wahl der Kabinennummer. Die hier aufgeführten Spezial-Preise sind bereits reduziert. Ihre Kabinennummer erfahren Sie bei der Einschiffung.

Veranstalter dieser Reise ist die Hurtigruten AS,

Langkaia 1, 0150 Oslo, Norwegen



Welt, beobachten Sie vier Tage lang die wahre Wildnis der beeindruckenden Antarktis bei Landgängen auf den Süd-Shetlandinseln oder vom Aussichtsdeck. Täglich ist eine Erkundungstour inklusive: bei jedem Landgang in der Antarktis eine Entdeckerfahrt im Landungsboot, eine Wanderung oder eine Anlandung mit dem Expeditionsteam. Erleben Sie hautnah Pinguinkolonien, Robben und Wale oder wie riesige Eisplatten vom Gletscher brechen. Die Aktivität wird je nach Wetter- und Eisbedingung an Bord bekannt gegeben.*** Genießen Sie auf der Rückreise durch die Drake-Passage einen Seetag im Spa, an Deck oder im Science Center, bevor es zurück nach Ushuaia geht, wo der Flieger nach Buenos Aires auf Sie wartet. Dort angekommen checken Sie für den Rückflug nach Deutschland ein.

HIGHLIGHTS: Inklusivleistungen

- Die 15-tägige Reise beinhaltet den Flug von Deutschland (Frankfurt, München, Düsseldorf, Berlin oder Hamburg) nach Buenos Aires und zurück. Inklusive Zug zum Flug innerhalb Deutschlands und alle Transfers laut Reiseverlauf
- Eine Übernachtung mit Frühstück in Buenos Aires vor der Schiffsreise
- Inlandsflug von Buenos Aires zur Einschiffung nach Ushuaia und zurück
- Vollpension an Bord mit Tischgetränken (Softdrinks, Bier und Wein); Wasser, Kaffee und Tee ganztägig
- Deutschsprachiges Vortragsprogramm des Expeditionsteams an Bord
- In der Antarktis: Erkundungsfahrten im Landungsboot, täglich eine Wanderung oder eine Anlandung mit dem Expeditionsteam (je nach Wetterlage***)
- Umfangreiches Aktivitätenprogramm an Bord, im Spa oder Gym
- Kostenloses WLAN an Bord****
- Kostenlose wind- und regenabweisende Jacke plus eine wiederauffüllbare Getränkeflasche



**HURTIGRUTEN
EXPEDITIONS**

REPORTAGE

EINER VON UNS

Wenn eine (sub)tropische Pflanze in Europa Wurzeln schlägt, muss das kein Grund zur Sorge sein. Dass Ingwer neuerdings in Deutschland wächst, ist keine Folge des Klimawandels. Es ist das Ergebnis einer plietschen Tüftelei

TEXT INKEN BABERG FOTOS THOMAS NECKERMANN

Ganz schön frühreif:
Nach 18 Wochen im
Boden hat das junge
Ingwer-Rhizom noch
keine Korkschicht
gebildet und schillert
gelb, rot, grün



Fabian Hüttner
baut Ingwer in
Norddeutschland
an, im Folien-
tunnel, als einer
der Ersten

5 3° 21' N, 9° 46' O. Das sind die Koordinaten von Dierstorf, Gemeinde Wenzendorf, rund 30 km südwestlich von Hamburg. 1414 Menschen leben hier, im Landkreis Harburg. Und seit einiger Zeit haben sie einen neuen Nachbarn. Einen, der von ziemlich weither kommt. Seine ursprüngliche Heimat liegt mindestens 30 Längengrade entfernt, zwischen 23. Grad nördlicher und 23. Grad südlicher Breite rund um den Äquator: in Indien, Nigeria, China. Indonesien, Peru, Costa Rica, Australien. Auf Fidschi oder Jamaika. Und jetzt: Landkreis Harburg, norddeutsche Tiefebene.

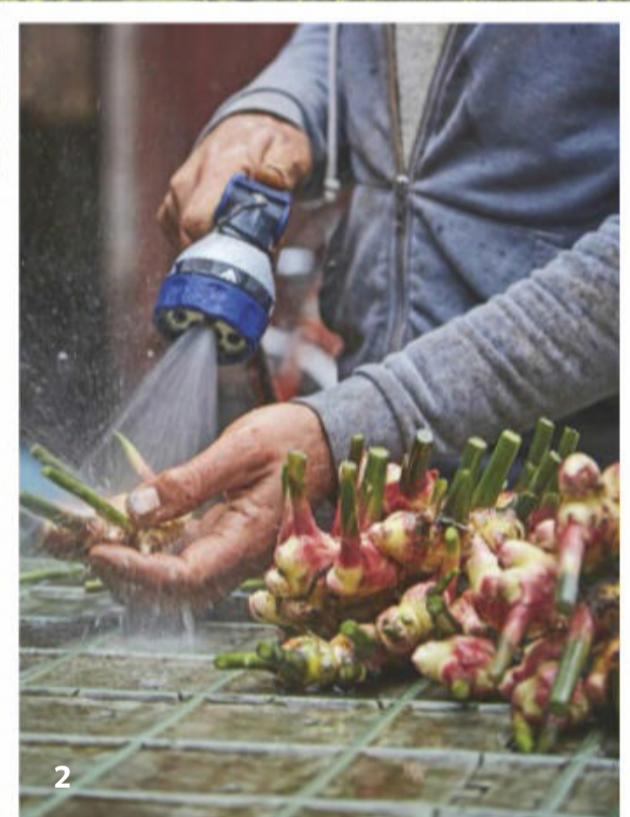
Ein Peruaner in Dierstorf

Dass der Ingwer hier Wurzeln schlug, begann mit einer Gedankenspielerei: Wo Tomaten, Gurken, Paprikas im feucht-warmen Klima des geschützten Anbaus gedeihen, kann da nicht auch ein tropischer Exot etwas werden? Er kann. Fabian Hüttner hat es ausprobiert. Nach einem Vorversuch mit peruanischem Bio-Ingwer, aus dem er 100 Jungpflanzen zog, wusste der studierte Landwirt und Selfmade-Gärtner, wie er's angeht. „Wir brechen von den Enden ca. 30 Gramm schwere Stücke ab, die ein, zwei Augen haben, sodass sie ausschlagen können. Die legen wir in einer Kiste auf Kompost, bedecken sie mit Erde und ziehen sie drei Wochen bei 25 Grad in einer Klimakammer vor. Wenn sich die ersten Triebe



1

1 Die schilfähnlichen Blätter der Ingwerpflanzen erreichen während der 18 bis 25 Wochen Wachstumszeit im Folientunnel bis zu einen Meter Länge
2 Nach der Ernte kürzt Fabian Hüttner das Grün auf etwa zehn Zentimeter und reinigt das gelb-rot-grüne Rhizom von Erdresten



2

bilden, stellen wir sie in den Kisten in den Folientunnel, wo sie noch etwas weiterwachsen. Dann pflanzen wir sie endgültig ins Beet, im Folientunnel.“

Wir stehen in einem von sieben Tunneln, in denen Fabian von Anfang Mai bis Oktober seinen Ingwer anbaut. Es ist warm in diesen schützenden Gewächshäusern, die im Frühjahr mit Kohlrabi, Salat und Radieschen belegt sind, bevor sie Platz machen für die sogenannte Sommerung: Tomate, Paprika, Gurke – und hier, auf dem Arpshof: Ingwer, kleinen, feinen peruanischen und größeren, etwas mastigen chinesischen. Durch die Folie ist es auch im

Frühjahr und Herbst konstant über 24 Grad warm, obwohl die Tunnel nicht beheizt werden. Und es ist feucht. Wie Ingwer es mag. Kondenswasser tropft von den durchsichtigen Wänden. „Wir versuchen, annähernd 100 Prozent Luftfeuchtigkeit zu halten“, sagt Fabian. Er fährt mit der Hand durch hüfthohes Grün, das aussieht wie Schilf. Meine erste Begegnung mit Ingwerlaub. Es duftet betörend. Zitronig, frisch. Der Ingwer ist jetzt, Anfang September, 18 Wochen alt und kann geerntet werden. Deutlich früher als in seinen tropischen Heimatländern, wo er bis zu 18 Monate in der Erde bleibt.

„Wir ziehen den Ingwer in einer Klimakammer auf Kompost vor.“



3

3 Damit das Rhizom bei der Ernte unverletzt bleibt, lockert Fabian zunächst den Boden um die Wurzeln herum und zieht die Pflanze dann im Ganzen am Grün aus der Erde

„Junger Ingwer hat noch keine Korkschicht, ist geschmacklich aber ausgereift.“

Fabian nimmt eine Staudengabel, sticht sie zwischen zwei Pflanzen ins Beet und lockert die Erde um das Wurzelwerk herum. Dann greift er eine Pflanze an den Blättern und zieht sie langsam im Ganzen aus dem Boden. Ein pralles hellgelbes Wurzelstück kommt zum Vorschein, zum Laub hin erst rötlich, dann grün gefärbt. Das hübsche Rhizom ist noch nicht ausgereift, hat seine typische beige Korkschicht noch nicht gebildet.

Um Ingwer komplett ausreifen zu lassen, bräuchte er mehr Zeit. Doch dafür ist das norddeutsche Klima nicht geeignet. „Von Oktober bis Mai sind die Böden zu kalt, da würde der Ingwer Schaden nehmen“, erklärt Fabian. Der Geschmack aber ist auch bei frühreif geerntetem Ingwer schon voll da: frisch, leicht blumig, fruchtige Schärfe. Kaum faserig. 300 bis 400 Gramm bringen die dreidimensional ausgreifenden knubbe-

ligen Gewächse auf die Waage, manchmal das Drei- bis Vierfache – bereit für den Einsatz in der Küche.

Ganz schön frühreif

Und der Neuankömmling macht sich. Im ersten Jahr haben Fabian und sein Team rund 500 Kilogramm geerntet, im zweiten Jahr 700, im vergangenen konnten sie mehr als eine Tonne vermarkten. Teils direkt über den Laden auf dem Arpshof, teils über den Großhandel, der norddeutsche Märkte und Biomärkte beliefert. Und Hüttner ist nicht der Einzige im neuen deutschen Ingwer-Business. Der bunte Exot wächst auch in Franken und in Dümmer in Mecklenburg-Vorpommern, wo Stefan Funke seinen Bio-Ingwer im größeren Stil in Tunneln anbaut, die er mit der Abwärme einer benachbarten Biogasanlage heizt. Als die Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau 2018 Erfolg versprechende Ergebnisse zum Ingweranbau im Gewächshaus veröffentlichte, horchte man scheint's hier und da auf in den Gärtnereien. Der junge Ingwer ist ja auch ein Hingucker, eine hübsche

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

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



The advertisement features a portrait of a man with a mustache, wearing a dark suit and tie, holding a box of Bullrich Heilerde Kapseln. The box is yellow with blue and green accents, featuring the product name and some text. To the right, there is a logo with a portrait of a man and the text "BULLRICH SEIT 1827". Below the main image, there are smaller images of other Bullrich products: a tube of cream and a box of powder. The background is a warm yellow color.

Auch erhältlich

„Ingwer lockert im Folientunnel die Fruchtfolge auf, das ist gut für den Boden.“



1 Der Arpshof verkauft Feldfrüchte, Gemüse, Kräuter, Eier, Fleisch und eine vorzügliche Leberwurst in Demeter-Qualität direkt im Hofladen 2 Der tagesfrisch geerntete Ingwer wird auch über den Großhandel vermarktet

Rarität und gut regional zu vermarkten – auch weil er nicht um den halben Globus geflogen kommt. Verwenden lässt er sich übrigens wie herkömmlicher, ist aber nicht so lange haltbar. „Was nicht gleich verarbeitet wird, legt man am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt in den Kühlenschrank“, rät Fabian. Eine Woche hält der frische Ingwer sich so, eingefroren wird er weich. Also möglichst frisch verarbeiten. Die zarte Haut lässt sich einfach mit einem Löffel abschaben, das Fruchtfleisch danach hacken, würfeln



oder schneiden. Als Tee aufgießen oder zum Smoothie mixen. Frisch reiben und mit Sojasauce und Mirin eine Marinade für Shogayaki zubereiten, dünne Scheiben gebratenes Schweinefilet. Oder süßsauer einlegen und zu Sushi servieren. Den grünroten Blattansatz kann man mitkochen, mitessen sollte man ihn wegen seiner Fasern aber nicht.

Gekommen, um zu bleiben

Er scheint angekommen zu sein, der junge Neobiont. Zur Freude des Gärtners: „Ingwer ist die perfekte Auflockerung der Fruchtfolge“, sagt Fabian. „Er kommt aus einer ganz anderen Pflanzenfamilie und ist kein Wirt für Krankheitserreger, die die klassischen Früchte der Sommerung – Tomate, Gurke, Paprika – befallen können. Für mich bedeutet es einen hohen betrieblichen Wert, dass ich die Fruchtfolge im Tunnel entzerren kann, ohne auf eine Sommerung zu verzichten oder eine zu wählen, die kaum Umsatz bringt.“ Ein wirtschaftlicher Nutzen, der sich aus dem ökologischen ergibt: Es hält den Boden gesund, wenn nahe verwandte Pflanzen nicht in direkter Folge auf derselben Fläche kultiviert werden. Umsatz und Gewinn sind hier nicht alles. Das versteht jeder, der Fabian

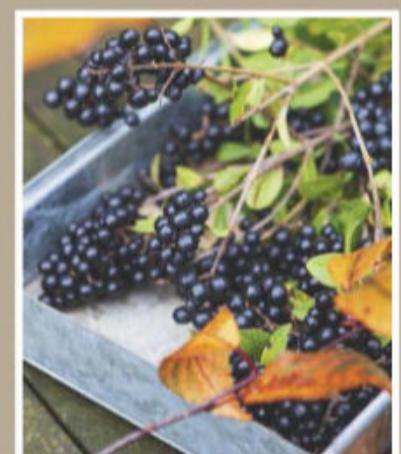
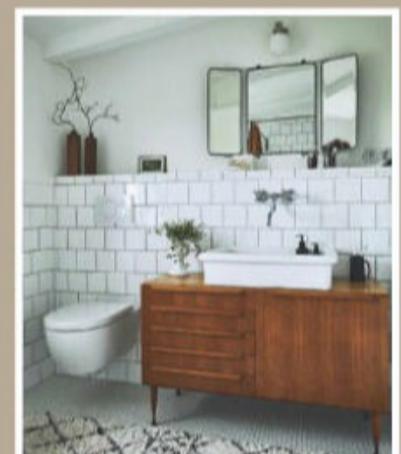
Hüttner in der Gärtnerei auf dem Arpshof erlebt. Seit 2008 baut der 42-Jährige mit an dieser ländlichen Hofgemeinschaft und trotzt dem Boden hochwertige Nahrungsmittel ab, im Rahmen der Möglichkeiten, die der biologisch-dynamische Anbau erlaubt. Kürbis, Möhren, Lauch, Pastinaken, Rote Bete, sämtliche Salate, ca. 40 Arten in ca. 70 Sorten. Er vermehrt Saatgut, baut Humus auf, legt Kompost an, der auch den Ingwer gut ernährt. Seine Folientunnel beanspruchen 1400 m² Platz und damit nur einen kleinen Teil im sieben Hektar großen Garten des Arpshofs, der neben der Gärtnerei und dem landwirtschaftlichen Betrieb auch eine Backstube umfasst, einen Hofladen mit kleinem Café und eine Handvoll hübsch restaurierter Zirkuswagen für Wochenendgäste. Nicht nur schmucker junger Ingwer ist hier herzlich willkommen. Und so gibt es bereits Überlegungen, ob nicht auch Maracujas in Dierstorf eine Heimat finden könnten.



»e&t«-Redakteurin Inken Baberg hat den deutschen Ingwer während seiner kurzen Saison im Herbst auf dem Markt entdeckt und folgte der Spur des Rhizoms.

von der Idee zum ZUHAUS.

Ein Magazin, gefüllt mit kleinen und großen Wohnideen,
für alle, die ihr ZUHAUS verschönern möchten.



Aus dem Inhalt:

- Herbstlich schmücken mit Beeren und Blättern
- Neues Leben in einer alten Villa
- Leicht zu nähen: Warme Leinenwolldecke
- Garderobe aus Ästen und Zweigen
- Mit Trennwänden Raum und Ruhe gewinnen
- Bauprojekt: Ein Haus aus Stroh
- Feuerschalen für den Garten

Jetzt bestellen: 02501/8013110 aboshop.landlust-zuhause.de

VORSPEISE

**Weinschaumsuppe mit
geschmortem Weißkohl
und Orangenöl**

Lauter edle Tropfen: Pinot Grigio, Riesling, Portwein und Sahne bilden die Basis für die elegante Suppe, Kernöl glänzt obenauf.

Rezept Seite 82

Perlen der Natur

Wenn die Blätter fallen, beginnt die Traubenlese – und die Zeit der Winzerfeste. Mit unserem Menü können Sie den Wein auch in kleinerer Runde ganz groß feiern. Wir kochen Portwein und Riesling zum Süppchen, servieren Trauben zu geflämmteten Pouladenbrüsten und verwandeln Champagner in eine exquisite Creme



DAS MENÜ

VORSPEISE

Weinschaumsuppe mit
geschmortem Weißkohl
und Orangenöl

HAUPTSPEISE

Confierte Pouladenbrust
mit Anna-Kartoffeln und
Traubengemüse

DESSERT

Champagner-Creme mit
eingelegten Trauben und
Weißweinschaum



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

So plant unser Koch
sein Menü

AM VORTAG

- Für die Vorspeise Orangenöl vorbereiten und im Sahnebereiter über Nacht kalt stellen
- Suppe zubereiten und kalt stellen
- Für das Dessert Weintrauben einlegen
- Champagner-Creme zubereiten und kalt stellen

EINE STUNDE VORHER

- Pouladenbrüste aus dem Kühlschrank nehmen
- Für die Vorspeise Weißkohl und Brotwürfel schneiden
- Orangenöl durchsieben und kalt stellen
- Für die Hauptspeise Anna-Kartoffeln in die Cocottes schichten

KURZ VOR BEGINN

- Für die Vorspeise Kohl und Croûtons anbraten
- Suppe erwärmen und aufschäumen
- Ofen für die Anna-Kartoffeln vorheizen
- Vorspeise anrichten und servieren

NACH DER VORSPEISE

- Anna-Kartoffeln backen
- Pouladenbrüste confieren
- Hauptspeise anrichten und servieren

NACH DEM HAUPTGANG

- Weißweinschaum zubereiten
- Dessert anrichten und servieren

HAUPTSPEISE

**Confite Pouletbrust
mit Anna-Kartoffeln und
Traubengemüse**

Feuer und Flamme: Erst zieht das Fleisch in Olivenöl gar, anschließend wird es knusprig abgeflammt. Mit roten Zwiebeln präsentieren sich Trauben hier mal als pikante Beilage.

Rezept Seite 84



DESSERT

*Champagner-Creme
mit eingekochten
Trauben und
Weißweinschaum*

Im Finale zeigt die Traube noch einmal ihre Talente: eingekocht in Grappa und Port, als Champagner in der Creme und als Wein in der Sauce.
Rezept Seite 84



VORSPEISE

FOTO SEITE 78/79

Weinschaumsuppe mit geschmortem Weißkohl und Orangenöl

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

ORANGENÖL

- 4 Bio-Orangen
- 150 ml Traubenkernöl

SUPPE

- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 2 El Mehl
- 200 ml Weißwein
(z.B. Riesling; siehe
Weintipp rechts)
- 300 ml Weißwein
(z.B. Pinot Grigio)
- 100 ml weißer Portwein
- 500 ml helle Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- Zucker

Salz

- Muskat (frisch gerieben)

EINLAGE

- 400 g Weißkohl
 - 2 El Olivenöl
 - Salz
 - Zucker
 - 1 Prise Zitronenpfeffer
 - 2 Scheiben Brioche (2 cm
dick; ca. 100 g)
 - 4 El Butter (40 g)
 - 1 Beet Petersilienkresse
- Außerdem: Sahnebereiter
(z.B. Isi Gourmet, 500 ml
Inhalt) mit 2 Sahnekapseln,
verschließbare sterilisierte
Flasche (oder Glas), Pinzette

1. Am Vortag für das Orangenöl Orangen heiß waschen, trocken reiben und die Schale mit dem Sparschäler in dünnen Streifen möglichst ohne das Weiße abschälen. Orangenschale und Öl in einen Sahnebereiter füllen, Sahnebereiter verschließen. Nacheinander 2 Sahnekapseln aufschrauben (durch das daraus in die Flasche gelangende Gas verbinden sich die ätherischen Öle der Orangenschale besonders gut mit dem Öl). Behälter über Nacht kalt stellen.

2. Am Tag danach für die Suppe Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und ca. 1 Minute hell anschwitzen. Weißwein vorsichtig unter Rühren mit dem Schneebesen zugießen, sodass sich keine Klümpchen bilden. Portwein, Brühe und Sahne zugeben und offen bei milder Hitze 20 Minuten kochen lassen. Suppe mit Zucker, Salz und Muskat abschmecken und im Küchenmixer fein pürieren und in einen Topf gießen.

3. Für die Einlage Weißkohl von den äußeren Blättern befreien, halbieren, den Strunk entfernen. Kohlhälften quer in sehr feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kohlstreifen darin 5 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze braten. Mit etwas Salz und Zucker würzen und 2 Minuten weiterbraten. Mit Zitronenpfeffer würzen. Bis zum Servieren abgedeckt warm stellen.

4. Brioche in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten goldbraun rösten, Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Vom Sahnebereiter die Luft sehr vorsichtig entweichen lassen, dabei den Behälter mit der Spritztülle nach oben halten und mit einem Tuch bedecken. Sahnebereiter vorsichtig öffnen. Öl erst durch ein feines Sieb gießen, dann in eine verschließbare sterilisierte Flasche oder in ein sterilisiertes Glas füllen und kühl lagern.

6. Suppe erhitzen und mit dem Schneidstab aufschäumen. Je $\frac{1}{6}$ der Weißkohlstreifen mit einer Pinzette etwas einrollen



KRAFT UND LEICHTIGKEIT

Riesling ist die Rebsorte, die immer wieder beweist, dass ein Wein auch ohne viel Alkohol immensen Druck entwickeln kann. Der Deidesheimer Orts-Riesling von Michael Andres aus der Pfälzer Mittelhaardt ist ein beeindruckendes Beispiel dafür: geradlinig und unkitschig, mit feiner Frucht zwischen Apfel und Limette und einer mundwässernden Salzigkeit.

Weingut Andres, Deidesheimer Riesling 2020, 12,50 Euro, über www.andres-deidesheim.de

und mittig in vorgewärmte tiefe Teller geben. Kohl mit jeweils 1 El Orangenöl beträufeln, Weißweinsuppe angießen. Mit Brioche-Croûtons bestreuen. Kresse vom Beet schneiden, Suppe damit garnieren und servieren. Dazu passt Weißbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Ziehzeit über Nacht
PRO PORTION 3 g E, 40 g F, 17 g KH = 479 kcal (2005 kJ)

Tipp Das restliche Orangenöl lässt sich wunderbar zum Verfeinern von Salatsaucen verwenden.

**AUCH WIR WERDEN
MIT DEM ALTER BESSER.
AUF DIE NÄCHSTEN
20 JAHRE!**



Angebot zum
JUBILÄUM
[brigitte-woman.de/
20-jahre](http://brigitte-woman.de/20-jahre)

DEIN LEBEN. **DEINE WOMAN.**

HAUPTSPEISE

FOTO 80

Confierte Pouladenbrust mit Anna-Kartoffeln und Traubengemüse

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

ANNA-KARTOFFELN

- 1,2 kg mittelgroße festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 6 Zweige Rosmarin
- 80 g Butter (zerlassen)

POULARDENBRUST

- 1 Knoblauchknolle
- 1 Bio-Zitrone
- 6 Zweige Rosmarin
- 6 Stiele Thymian
- 6 Maispoulardenbrüste (à 150 g; 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem

Kühlschrank nehmen)

- 1,5 l Olivenöl

TRAUBENGEMÜSE

- 6 kleine rote Zwiebeln
 - 600 g helle kernlose Weintrauben
 - 1 Bio-Zitrone
 - 4 El Olivenöl
 - Salz
 - 1 Beet Astina-Kresse
- Außerdem: 3 Mini-Cocottes (10 cm Ø, 6,5 cm hoch), Küchenthermometer, Crème-brûlée-Brenner

1. Für die Anna-Kartoffeln Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer würzen. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken. Kartoffeln fächerartig in die Mini-Cocottes legen, dabei abwechselnd mit zerlassener Butter beträufeln und mit Rosmarin bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten goldbraun backen.

2. Für die Pouladenbrüste Knoblauchknolle quer halbieren. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und mit dem Sparschäler die Schale dünn, ohne das Weiße, abschälen. Fleisch, Knoblauch, Zitronenschale, Rosmarin und Thymian in einen passenden Topf geben und mit Olivenöl bedecken. Bei mittlerer Hitze auf ca. 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Pouladenbrüste ca. 18 Minuten confieren.

3. Inzwischen für das Gemüse Zwiebeln längs vierteln. Weintrauben waschen und gut abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten dünsten. Trauben zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Gemüse mit Salz und Zitronenschale abschmecken.

4. Maispoulardenbrüste aus dem Öl heben, abtropfen lassen und auf eine feuerfeste Unterlage (z.B. Backblech) legen. Pouladen Haut mit einem Crème-brûlée-Brenner goldbraun abflämmen. Fleisch in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden und gefächert mit dem Trauben-Zwiebel-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Confier-Öl beträufeln. Kresse vom Beet schneiden, Pouarde damit bestreuen und mit Anna-Kartoffeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 39 g E, 29 g F, 40 g KH = 596 kcal (2498 kJ)

DESSERT

FOTO 81

Champagner-Creme mit eingelegten Weintrauben und Weißweinschaum

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

WEINTRAUBEN

- 1 Bio-Orange
- 100 g Zucker
- 100 ml roter Portwein
- 100 ml Rotwein (z.B. Merlot)
- 50 ml Grappa
- 1 Zimtstange (6 cm Länge)
- 400 g dunkle kernlose Weintrauben

CHAMPAGNER-CREME

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 200 ml Milch
- 80 g Zucker
- Salz

• 4 Eier (Kl. M)

- 200 ml Champagner
- 200 ml Schlagsahne

WEISSWEINSCHAUM/GARNIERUNG

- 3 Eigelb (Kl. M)
 - 200 ml Weißwein (z.B. Sauvignon blanc)
 - 40 g Zucker
 - fein abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
 - 1 Beet Limonenkresse (ersatzweise Zitronenmelisse)
- Außerdem: 1 kleine Auflaufform (22 x 6 cm)

1. Am Vortag für die Weintrauben Orange heiß waschen und trocken reiben. Orangenschale mit einem Sparschäler dünn, ohne das Weiße, abschälen. Orangenschale, Zucker, Portwein, Rotwein, Grappa und Zimt in einem kleinen Topf erhitzen und bei geringer Hitze ca. 2 Minuten leise kochen. Topf vom Herd nehmen. Trauben halbieren, in den Sud geben und über Nacht ziehen lassen.

2. Für die Champagner-Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Milch mit Zucker, 1 Prise Salz, Vanilleschote und -mark aufkochen, Topf vom Herd ziehen und die Mischung 20 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote entfernen.

3. Eier in einen Schlagkessel geben. Vanillemilch zugießen und die Masse über einem heißen Wasserbad 10–15 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Vanillemasse auflösen, anschließend im eiskalten Wasserbad kalt rühren. Champagner unterrühren und kalt stellen, bis die Masse leicht zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen, nach und nach vorsichtig unterheben. Creme in eine kleine Auflaufform füllen und über Nacht kalt stellen.

4. Am Tag danach für den Weinschaum Eigelbe mit Weißwein und Zucker in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen luftig-schaumig aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen, Zitronenschale zugeben und den Schaum so lange rühren, bis er etwas abgekühlt ist.

5. Champagner-Creme stürzen und in 6 gleich große Scheiben schneiden. Jeweils 1 Scheibe mit abgetropften eingelegten Weintrauben und Weinschaum anrichten. Kresse vom Beet schneiden, Dessert damit garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühl- und Ziehzeit über Nacht

PRO PORTION 9 g E, 18 g F, 44 g KH = 436 kcal (1826 kJ)

ZWEI KÖCHE, EINE KÜCHE

KEINE GNADE



ab 19. SEP SO 20:15

**MÄLZER & HENSSLER
LIEFERN AB**

und auf **TV NOW**

DER BESONDERE TELLER

FÜR MUSCHELSUCHER

Unser Carpaccio von geräucherter Jakobsmuschel ist als japanisch inspirierte Vorspeise angelegt. Und als kleine Entdeckungsreise in die formschöne Molekularküche – mit aromatisiertem Kartoffelschaum, Mini-Gewürzäpfeln und falschem Kaviar auf Saftbasis

Apfelkugeln

Aus Sternanis, Piment und Nelke beziehen die fruchtigen Kugeln eine behagliche Würze.

Apfel-Rote-Bete-Kaviar

Agar-Agar gibt den Perlen aus Rote-Bete- und Apfelsaft Stabilität, ein kühles Ölbad die frische Knackigkeit.

Unser
anspruchsvollstes
Gericht im
Heft



Heu-Kartoffel-Espuma

Der warme Kartoffelschaum wird mit dem Sahnesiphon in Tupfen aufgespritzt. Mit betörend zarter Heunote.

Geräucherte Jakobsmuschel

Das nussig-süße Muskelfleisch wird roh im Rauch veredelt und als Carpaccio arrangiert.

Zwiebel-Chutney

Rotwein, Essig, Johannisbeersaft und Zucker geben den eingekochten Zwiebeln Süße, Säure und Fruchtaromen.

Apfelkugeln

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

- 200 ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 100 ml Apfelsaft (klar)
- 2 Sternanis
- 4 Pimentkörner
- 4 Gewürznelken
- ½ TL helle Senfsaat
- ½ TL Koriandersaat
- 1 g Xanthan (Geliermittel; z.B. von Natura, Reformhaus)
- 2 festfleischige Äpfel (z.B. Holsteiner Cox)
- Außerdem: 1 mittelgroßer Kugelausstecher 1–1,5 cm Ø

1. Apfelsäfte mit Sternanis, Piment, Nelken, Senfsaat und Koriandersaat in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Beiseitestellen und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Sud durch ein Sieb gießen. Xanthan mit dem Schneebesen einrühren und den Gewürzsud damit binden. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

3. Inzwischen Äpfel schälen und mit dem Ausstecher ca. 40 Kugeln ausschneiden. Kugeln in den Sud geben und mindestens 4 Stunden ziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Ziehzeit mindestens 4 Stunden

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 10 g KH = 36 kcal (153 kJ)

Apfel-Rote-Bete-Kaviar

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

- 250 ml Apfelsaft (klar)
- 250 ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 4 g Agar-Agar-Pulver (z.B. Agaranta)
- Außerdem: 600 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl), 1 Spritzflasche

1. Öl in eine Schüssel füllen und für 1 Stunde in das Gefrierfach stellen und gut durchkühlen lassen. 5 Minuten vor Gebrauch aus dem Gefrierfach nehmen.

2. Inzwischen alle Säfte in einem Topf bei mittlerer Hitze auf ca. 300 ml einkochen. Agar-Agar unterrühren und 2 Minuten bei milder Hitze leise kochen

lassen. Flüssige Masse leicht abkühlen lassen und in eine Spritzflasche füllen.

3. Flüssige Apfel-Rote-Bete-Masse mit der Spritzflasche tropfenweise ins kalte Öl in der Schüssel spritzen, sodass ca. 2 mm große Kugelchen entstehen (siehe rechts, Foto A). Vorgang wiederholen, bis die Masse verbraucht ist. Kaviarkugeln 2–3 Minuten im kalten Öl fest werden lassen.

4. Kaviar in ein feines Sieb gießen, dabei das Öl zum Wiederverwerten auffangen (Foto B). Kugelchen vorsichtig mit kaltem Wasser abspülen, kurz abtropfen lassen. In eine Schale füllen (Foto C), bis zum Gebrauch kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 10 g KH = 42 kcal (176 kJ)

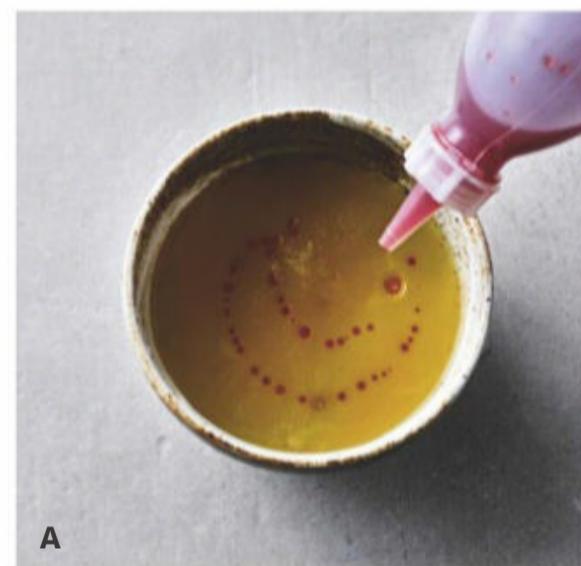
Tipp Restlichen Apfel-Rote-Bete-Kaviar im Kühlschrank lagern und als Topping zu Quarkspeise oder Salat servieren.

3. Milch, Butter und Kartoffelwasser (50 ml) in einem kleinen Topf kurz erwärmen, zur Kartoffelmasse geben und glatt rühren. Masse mit Salz und Muskat abschmecken, in eine Espuma-Flasche (Sahnesiphon) füllen und den Siphon mit 2 Kapseln befüllen.

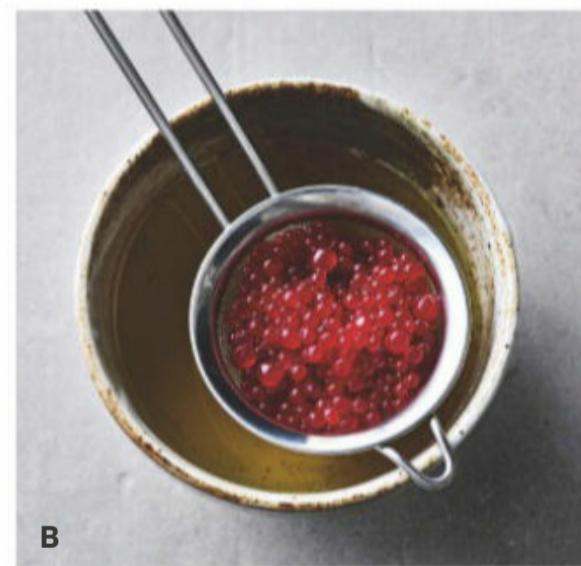
4. Espuma bis zum Servieren in einem heißen Wasserbad warm stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 2 g E, 6 g F, 10 g KH = 108 kcal (453 kJ)



A



B



C

Geräucherte Jakobsmuschel

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 4 frische Jakobsmuscheln (in der Schale; beim Fischhändler vorbestellen; siehe Tipp)
- 15 g Räucherspäne (z.B. www.smokeitall.de)

Außerdem: gusseiserner Topf mit Dämpfeinsatz, Alufolie

1. Jakobsmuscheln aus der Schale lösen. Dafür die Klinge eines scharfen Messers zwischen die Schalen schieben, unter der flachen Schale entlangfahren und die Muschel öffnen. Mithilfe eines Löffels das Muschelfleisch mit Innereien herauslösen. Innereien und Corail am Muskel vom Muschelfleisch lösen (siehe Tipp). Fleisch kurz kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. Topf mit Alufolie auslegen und Räucherspäne daraufstreuen. Jakobsmuscheln nebeneinander in den Dämpfeinsatz legen. Dämpfeinsatz in den Topf geben. Dämpfeinsatz mit Alufolie abdichten und mit einem Deckel verschließen. Topf auf dem Herd sehr stark erhitzen, bis die Späne stark rauchen. Topf am besten ins Freie stellen und die Jakobsmuscheln darin ca. 5 Minuten räuchern.

3. Jakobsmuscheln entnehmen und bis zum Gebrauch abgedeckt beiseitestellen.

4. Zum Anrichten Jakobsmuscheln mit einem scharfen Messer in je 8 dünne Scheiben schneiden und blütenformig, überlappend auf dem Teller anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 0 g F, 1 g KH = 30 kcal (123 kJ)

Tipp Wer auch den Corail zubereiten möchte, brät den geputzten orangefarbenen Rogensack der Muscheln kurz in etwas Öl in der Pfanne an und würzt nach Belieben mit etwas Salz.

Zwiebel-Chutney und Dekoration

* EINFACH, GUT VORZUBEKREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 200 g rote Zwiebeln
- 80 ml Rotweinessig
- 50 ml Schwarze-Johannisbeeren-Saft
- 50 ml Rotwein
- 100 g Zucker
- fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- Salz
- Muskat (frisch gerieben)
- ½ Schale Petersilienkresse (www.koppertcress.com/de/kollektion/persinette-cress-r)
- 4 gelbe essbare Blüten (z.B. gelbe Ringelblume)

1. Für das Chutney rote Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Mit Rotweinessig, Johannisbeersaft, Rotwein und Zucker in einer Küchenmaschine ca. 10 Sekunden mixen. Masse in einen Topf füllen und 15–20 Minuten bei milder Hitze offen leise kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

2. Chutney leicht abkühlen lassen und mit Zitronenschale, Salz und 1 Prise Muskat abschmecken und vollständig abkühlen lassen.

3. Für die Dekoration etwas Petersilienkresse mit einer Schere abschneiden und auf dem Teller verteilen. Blütenblätter vorsichtig abzupfen und auf dem angerichteten Teller verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Minuten

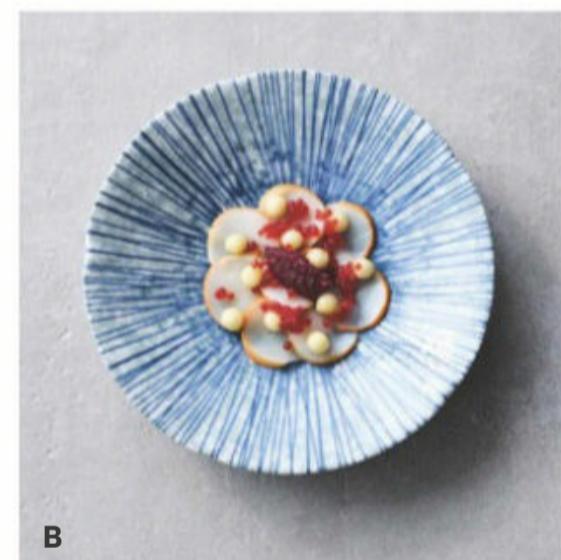
PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 41 g KH = 179 kcal (753 kJ)

So richten Sie den Teller an



A

Jakobsmuschelscheiben blütenförmig arrangieren, in die Mitte ca. 1 TL Zwiebel-Chutney geben.



B

Apfelkugeln und Apfel-Rote-Bete-Kaviar auf den Jakobsmuscheln verteilen.



C

3 große Tupfen Kartoffel-Espuma aufsprühen, mit Blüten und Petersilienkresse dekorieren.



**„ICH BIN EIN
QUALITÄTS-
FETISCHIST.
DAS MUSS
EIN KOCH
AUCH SEIN“**

**ROLAND TRETTL,
STERNEKOCH**

Der Südtiroler Roland Trettl ist Spitzenkoch, Autor mehrerer Kochbücher und auch in diversen TV-Formaten zu sehen. Lieblingsspeisen hat er nicht, das Essen muss schmecken und von bester Qualität sein.

PURER GENUSS MIT TRADITION

Bereits die Benediktinermönche des 1021 auf dem Weihenstephaner Berg gegründeten Klosters machten das Beste aus Milch. Dieser langen Tradition fühlt sich die Molkerei Weihenstephan bis heute verpflichtet – mit einem Sortiment, das aus rund 70 Artikeln besteht und somit alle Genießer glücklich macht.



Weihenstephan

**Barita-
Milch**
Ihr Fett-Eiweiß-
Verhältnis sorgt
für perfekten
Schaum



H-Milch
Schonend
behandelt
für besten
Geschmack!



Milch verdient unseren Respekt

Die Natur schenkt uns wertvolle Milch. Und das sollten wir schätzen, indem wir sorgsam mit ihr umgehen. Dieser Meinung ist auch der beliebte TV-Koch Roland Trettl



**essen &
trinken**
**Genuss-
Tipp**

It seiner charmanten, ehrlichen und direkten Art hat Roland Trettl die Herzen unzähliger Genießer und Fernsehzuschauer erobert. Er kennt sich mit den Küchen und Kulturen auf der ganzen Welt aus und ist immer auf der Suche nach neuen Trends. Eine Entwicklung begeistert ihn zurzeit ganz besonders: „Ich habe das Gefühl, dass sich das Bewusstsein der Menschen in Bezug auf das Essen positiv verändert. Es ist wichtig, dass Lebensmittel respektiert werden, dass man sich Gedanken über das macht, was man isst. Denn die Ernährung treibt unseren Körper an.“ Dieser Ansatz spiegelt sich in den Rezepten von Roland Trettl wider. Sie setzen eher auf weniger, aber dafür hochwertige Zutaten. „Qualität hat oberste Priorität. Zudem ist der Respekt vor dem Lebensmittel wichtig. Ich frage mich immer, was hinter dem Produkt steckt.“

Die Molkerei Weihenstephan stellt jedes Milchprodukt mit größter Sorgfalt und viel Erfahrung her. Deshalb wird die H-Milch besonders schonend und nur ganz kurz ultrahocherhitzt. So behält sie ihren frischen Milchgeschmack. Das ist ganz nach dem Gusto des TV-Kochs: „Ich schätze es sehr, wenn Lebensmittel von Menschen produziert werden, die ihre Arbeit mit Freude und Respekt machen.“

Mehr Infos auf: molkerei-weihenstephan.de

VEGETARISCH

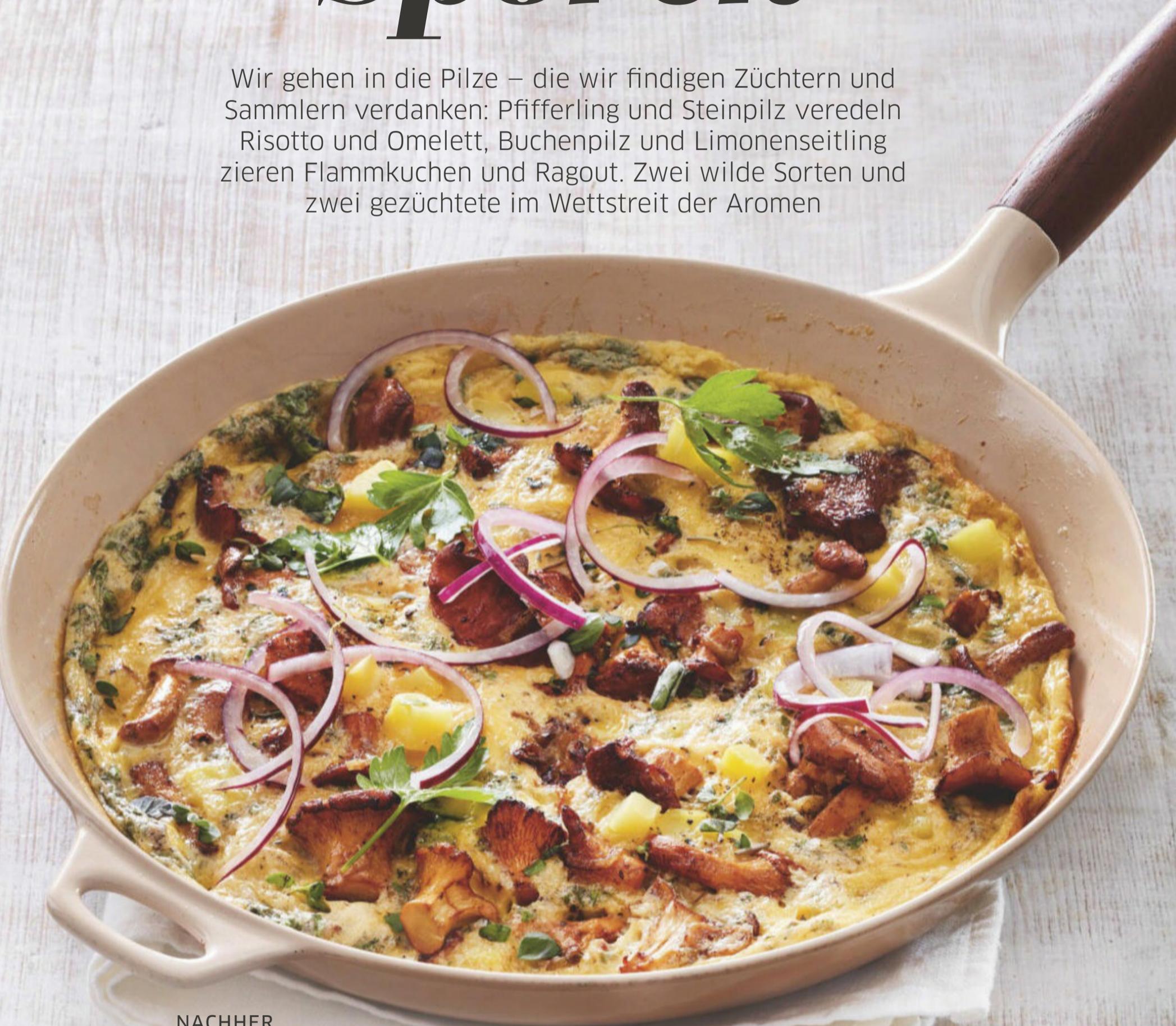
VORHER

Die Zutaten



Verdiente Sporen

Wir gehen in die Pilze – die wir findigen Züchtern und Sammlern verdanken: Pfifferling und Steinpilz veredeln Risotto und Omelett, Buchenpilz und Limonenseitling zieren Flammkuchen und Ragout. Zwei wilde Sorten und zwei gezüchtete im Wettstreit der Aromen



NACHHER **Pfifferlings-Omelett**

Wenn's stockt, ist's richtig: Die Eiersahne umfängt die pfeffrigen Wildpilze und Kartoffelwürfel à la Tortilla, und im Ofen wird das saftige Omelett schön ausgebacken. Mit spritzig angemachten Zwiebeln.

Rezept Seite 98

VORHER

Die Zutaten



NACHHER

Süßkartoffel-Gnocchi mit Pilzragout

Wir betten Nocken aus Batate auf weißen Buchenpilzen und braunen Champignons mit Port- und Weinbrandnote. Keck abgeschmeckt mit Kürbis-Pesto und Ricotta-Klecks. **Rezept Seite 98**



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Limonenseitling-Flammkuchen

Gegart verliert der Limonenseitling sein leuchtendes Gelb, nicht aber sein intensives, austernpilzartiges Aroma. Auf ofenfrischem Knusperfladen mit Paprika-Dressing ein Gedicht. **Rezept Seite 100**



VORHER

Die Zutaten





NACHHER
**Buchweizen-Risotto
mit Steinpilzen**

Ein paar Minuten in der Pfanne, Salz und Pfeffer:
Mehr braucht der Steinpilz nicht zum Glück. Doch mit
grasigem Pesto und karamellisierter Birne kommt er
auf nussigem Risotto noch mal so gut. **Rezept Seite 100**



Foto Seite 93

Süßkartoffel-Gnocchi mit Pilzragout und Kürbis-Pesto

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KÜRBIS-PESTO

- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 50 g Kürbiskerne
- 1 kleine Salzzitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Olivenöl
- 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)

SÜSSKARTOFFEL-GNOCCI

- 800 g Süßkartoffeln
- 2 Eigelb (KI. M)
- 60 g Hartweizengrieß
- 175 g Mehl
- 75 g Kartoffelstärke plus etwas zum Bearbeiten
- Salz

PILZRAGOUT

- 300 g braune Champignons
 - 300 g weiße Buchenpilze (Shimeji; z.B. Frische-paradies)
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Schalotte
 - 4 Ei Butter (40 g)
 - 100 ml weißer Portwein
 - 400 ml Pilzfond
 - 10 ml Weinbrand
 - Salz • Pfeffer
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 4 Stiele Estragon
- Außerdem: Kartoffelpresse, doppelt gemahlener Hartweizengrieß zum Bearbeiten (siehe Tipp 1), 4 Ei Ricotta nach Belieben

1. Für den Pesto Kürbis putzen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Kürbisstücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Inzwischen Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Von der Salzzitrone die Schale ohne das Weiße dünn abschneiden und in sehr feine Streifen schneiden.

2. Kürbis mit Kürbiskernen, Knoblauch, Olivenöl und geriebenem Käse im Küchenmixer fein mixen. In eine Schale füllen, Salzzitrone unterheben und beiseitestellen.

3. Für die Gnocchi Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) ca. 1:30 Stunden garen. Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, noch warm pellen und 2-mal durch die Kartoffelpresse drücken.

4. Süßkartoffeln, Eigelbe, Grieß, Mehl, Stärke und 2 TL Salz zügig zum geschmeidigen Teig verkneten. Teig in 4 Portionen teilen. Jede Portion auf der leicht mit Grieß bestäubten Arbeitsfläche zur gleichmäßig 2 cm dicken rissfreien Rolle formen, dabei mit den flachen Händen arbeiten. Jede Rolle am besten mit einer Teigkarte in 2 cm breite Stücke teilen. Handflächen mit Stärke bestäuben, Teigstücke zu runden Gnocchi formen und kurz mit leichtem Druck mit der Gabel ein Rillenmuster hineindrücken.

5. Für das Ragout Champignons putzen und halbieren, Buchenpilze einzeln abschneiden, Knoblauch und Schalotte fein würfeln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Pilze, Knoblauch und Schalotte darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Portwein ablöschen und einkochen lassen. Fond zugießen und ca. 10 Minuten offen bei milder bis mittlerer Hitze leise kochen lassen. Mit Weinbrand, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

6. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Gnocchi vorsichtig ins kochende Wasser geben und aufkochen lassen.

Hitze reduzieren. Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, 4 Minuten im leicht siedenden Wasser ziehen lassen. Gnocchi direkt aus dem Wasser mit einer Schaumkelle zum Ragout geben und vorsichtig unterheben.

7. Gnocchi mit Ragout in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Je 1 EL Kürbis-Pesto darüber verteilen, nach Belieben je 1 Nocke Ricotta daraufgeben. Mit abgezupften, grob geschnittenen Estragonblättern bestreuen und mit restlichem Pesto servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden, plus Backzeit 1:50 Stunden

PRO PORTION 20 g E, 46 g F, 115 g KH = 1018 kcal (4268 kJ)

Tipp 1 Ersatzweise Mehl oder Speisestärke verwenden.

Tipp 2 Restlichen Pesto in ein sterilisiertes Twist-off-Glas füllen und die Oberfläche mit Olivenöl bedecken. Abgedeckt im Kühlschrank gelagert, ist der Pesto 14 Tage haltbar.



Foto Seite 91

Pfifferlings-Omelett

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 200 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 300 g Pfifferlinge
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 Stiele Thymian
- 6 Eier (KI. M)
- 100 ml Schlagsahne

- Muskat (frisch gerieben)
 - 2 EL Butter (20 g)
 - 1 rote Zwiebel (50 g)
 - 1 EL Rotweinessig
 - 1 EL Waldhonig
 - 2 EL Zitronenöl
 - 4 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (28 cm Ø)

1. Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser 20–25 Minuten kochen.

2. Inzwischen Pfifferlinge putzen. Schalotte und Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

3. Olivenöl in einer großen beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen und Pfifferlinge, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Thymianblätter abzupfen und zugeben. Pilze aus der Pfanne nehmen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

4. Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz und Muskat abschmecken. Butter in der Pfanne erhitzen und die Eier darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten etwas stocken lassen. Gebratene Pfifferlinge und Kartoffeln darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 8 Minuten weiter stocken lassen.

5. Rote Zwiebel in feine Streifen schneiden. Essig, Honig und Salz mischen und die Zwiebeln darin 5 Minuten ziehen lassen.

6. Fertiges Omelett mit den eingelegten Zwiebeln belegen. Mit Zitronenöl beträufeln, mit abgezupften Petersilienblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 62 g F, 25 g KH = 786 kcal (3294 kJ)

GEERNTET NICHT GEFANGEN!

KLIMA-
NEUTRAL!

WIE DER KLASSEKER
PERFKT MIT
KARTOFFELPÜREE
UND SPINAT



VEGGIE STÄBCHEN -
IN DER TIEFKÜHLTRUHE



VEGGIE FILEES IM BACKTEIG:
GEWINNER IN DER KATEGORIE
"BESTER VEGANER FISCH"



DIE EHRLICHSTE PFLANZLICHE
ALTERNATIVE ZU FISCH.



Foto Seite 95

Limonenseitling-Flammkuchen

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

FLAMMKUCHENTEIG

- 250 g Mehl
- 3 Ei Olivenöl
- Salz

PAPRIKA-DRESSING

- 2 rote Paprikaschoten (ca. 280 g)
- 4 Stiele Kerbel (ersatzweise glatte Petersilie)
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- 80 ml Olivenöl

1. Für den Flammkuchenteig Mehl, 120 ml Wasser, Olivenöl und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Teig abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen für das Paprika-Dressing Paprika längs vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene 8–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Backofen nehmen und mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken. Paprika häuten und fein würfeln.
3. Kerbel mit den feinen Stielen grob hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Knoblauch fein hacken. Paprikawürfel, Kerbel, Zitronenschale und -saft, Knoblauch und Salz mit Olivenöl verrühren und beiseitestellen.
4. Für den Belag Pilze putzen und den Käse fein reiben.
5. Backofen mit Backblech auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Teig in 2 Hälften teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz zu dünnen Fladen ausrollen. Teigfladen auf je 1 Stück Backpapier legen. Crème fraîche mit Schmand verrühren und Flammkuchenböden damit bestreichen. Pilze darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Flammkuchen nacheinander auf das heiße Backblech ziehen und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 8–10 Minuten goldbraun backen.
6. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Fertige Flammkuchen mit abgezupften Kerbelblättern und Frühlingszwiebeln bestreuen. Mit jeweils 2 Ei Paprika-Dressing beträufeln und mit dem restlichen Dressing servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Stunde**PRO PORTION** 27 g E, 90 g F, 99 g KH = 1368 kcal (5729 kJ)

Foto Seite 97

Buchweizen-Risotto mit Steinpilzen

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

BUCHWEIZEN-RISOTTO

- 500 ml Gemüsebrühe (z.B. Frischeparadies)
- 60 g Gruyère-Käse
- 100 g Crème fraîche
- 100 g Schmand
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 4 Stiele Kerbel
- Außerdem: Rollholz

1. Für den Buchweizen-Risotto die Brühe kurz aufkochen lassen und warm stellen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter im Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Buchweizen zugeben und kurz andünsten. Mit Wein ablöschen und bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen lassen. Mit heißer Brühe auffüllen, bis der Buchweizen knapp bedeckt ist. Bei milder Hitze 20–25 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen und immer wieder umrühren.

2. Inzwischen für den Feldsalat-Pesto Feldsalat sorgfältig putzen, waschen, trocken schleudern. 20 g Salat beiseitestellen. 50 g Salat in kochendem Salzwasser blanchieren, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Käse fein reiben. Mandeln, Käse, 50 g frischen und den blanchierten Feldsalat mit Olivenöl, Salz und Zitronensaft fein pürieren. Abgedeckt beiseitestellen.

3. Für die Karamell-Birne die Birne schälen, längs vierteln, entkernen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken. Zucker mit 3 Ei Wasser in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen, Butter zugeben, Birnen zugeben und in der Butter schwenken. In eine Schale geben und beiseitestellen.

4. Für den Risotto Steinpilze putzen und halbieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Geriebenen Käse zum fertig gegarten Buchweizen-Risotto geben und unterrühren, gebratene Pilze zugeben und unterheben. Mit Salz und Muskat abschmecken.

6. Risotto auf vorgewärmeden Tellern anrichten. Mit etwas Pesto beträufeln, mit Haselnüssen bestreuen und mit je 3 Birnen-Spalten und restlichem Feldsalat (20 g) belegen und servieren. Restlichen Pesto und restliche Birnen separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Minuten**PRO PORTION** 21 g E, 57 g F, 65 g KH = 919 kcal (3848 kJ)

Tipp Restlichen Pesto in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen und die Oberfläche mit Olivenöl bedecken. Abgedeckt im Kühlschrank gelagert, ist der Pesto mehrere Tage haltbar.

BLUT IST DICKE ALS KOKS.



NIHAT – ALLES AUF ANFANG

22.+23.09. | MI+DO | 19:40 UND AUF **TVNOW**

Am Herd mit

CHRISTOPH HESSE

Sein Rezept fürs Leben stammt von seiner Mutter: Rehkeule mit Wacholderrahm.
Was er damit verbindet und wie er es zubereitet, erzählt er hier



Der Asien-Fan

Seit 2018 verantwortet der Westfale die drei Restaurants im „Schlosshotel Kronberg“, einem Luxushotel im Taunus unweit der Metropole Frankfurt. Hier lebte einst Kaiserin Auguste Victoria, die Mutter des letzten deutschen Kaisers.

Nach ihr wurde auch das Fine-Dining-Restaurant des Hauses benannt. Trotz aller Tradition: Mit seinem Kochstil, der die französische und asiatische Küche verbindet, schlägt Christoph Hesse die Brücke zur Moderne. Seinen Hang zu exotischen Zutaten entwickelte er im Restaurant „Tigerpalast“ in Frankfurt, einen Stern erkochte er im „Schellers Restaurant“ in Bad Homburg.

www.schlosshotel-kronberg.com, www.maximilianlorenz.de

Was Köche
kochen
7. Folge

„SCHMORBRATEN MACHT MICH GLÜCKLICH“

Auch asiatische Aromen begeistern Christoph Hesse. Doch wenn er die Wahl hätte zwischen Ramen und Minestrone, würde er Letztere wählen. Und das liegt an einem Urlaub in Italien, wie uns der Koch im >e&t<-Fragebogen verrät

HÜHNERSUPPE ODER PHO?

Hühnersuppe. Sie erinnert mich an meine Kindheit.

BRATWURST ODER PULLED PORK?

Bratwurst. Ich bin ein großer Fan von Currywurst...

IHR LIEBSTES KULINARISCHES REISEZIEL?

Asien. Vietnamesisches und koreanisches Essen finde ich toll. An der japanischen Küche schätze ich besonders die hohe Qualität der Produkte, die eingesetzt werden.

WELCHES KOCHBUCH NEHMEN SIE MIT AUF EINE EINSAME INSEL?

„bau steine“ von Christian Bau. Für mich ist Christian Bau einer der interessantesten Köche dieser Zeit, und dieses Buch ist unglaublich schön.

DAS GRÖSSTE NO-GO IN DER KÜCHE (PRIVAT UND PROFESSIONELL)?

In der Restaurantküche mag ich es nicht, wenn gerannt wird. Zum einen natürlich aus Gründen der Arbeitssicherheit. Zum anderen ist es mir wichtig, dass meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ruhig und überlegt arbeiten. Hektik führt meiner Erfahrung nach nicht zu mehr Effektivität. Privat mag ich es nicht, wenn Dinge, die gebraucht werden, weggeräumt werden.

WELCHER AKTUELLE TREND IST GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN?

Die Asien-Fusion-Küche. Asiatische Zutaten und Kochtechniken verschmelzen immer mehr mit europäischen Kochstilen – ein Trend, der auf jeden Fall bleiben wird.

EIN REZEPT, WELCHES SIE NICHT LOSLÄSST?

Kein Rezept, sondern eine Zutat lässt mich nicht los: die Beluga-Linse. Beluga-Linsen habe ich während meiner Kochlehre kennengelernt, und seitdem verwende ich sie immer wieder.

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

Austern, auch wenn ich mir nicht sicher bin, ob sie wirklich beliebt sind. Wenn ich weiß, wo sie gesammelt oder gezüchtet worden sind und wer sie zubereitet hat, dann esse ich sie. Aber ein Fan bin ich nicht.

KOCHEN BEDEUTET FÜR MICH ...

... Freude.

WELCHEN MUSIKSTIL HÖREN SIE ZUM KOCHEN?

Heavy Metal, weil es mich beruhigt. Höre ich natürlich in angemessener Lautstärke.

IHRE NEUESTE KULINARISCHE KREATION?

Carabinero, also eine Riesengarnele, mit einer Mango-Papaya-Salsa und einem Kokos-Chili-Schaum.

WAS SOLLTE JEMAND FÜR SIE KOCHEN?

Schwierig. Aber ich esse sehr gern Braten. Ganz traditionell zubereitet. Mit einem schönen Schmorbraten kann man mich schon glücklich machen.

IHR LIEBLINGSGAST SOLLTE...

... uns mit dem gleichen Respekt begegnen, wie wir ihm.

GIBT ES VERÄNDERUNGEN, DIE SIE SICH FÜR DIESES UND NÄCHSTES JAHR WÜNSCHEN?

Ich wünsche mir, dass die Gastronomie bei der Regierung, wie auch immer sie demnächst nach der Bundestagswahl aussehen mag, überhaupt Gehör findet und mehr wahrgenommen wird. Jeder geht gern essen, somit ist die Gastronomie ein wichtiger Pfeiler unserer Gesellschaft. Es wäre wirklich wünschenswert, dass ihr mehr Wertschätzung entgegengebracht wird.

WO GEHEN SIE LIEBER ESSEN: IN EINEM GASTHAUS ODER IN EINEM STERNE-RESTAURANT?

Die Frage finde ich schwierig zu beantworten. Ich würde beides sagen. Gute deutsche Küche mag ich sehr. Gleichzeitig gehe ich gern in ein Fine-Dining-Restaurant, weil ich es liebe, die Gerichte und Kochstile der Kollegen kennenzulernen.

SAUERKRAUT ODER KIMCHI?

Auch da bin ich etwas hin- und hergerissen. Ich würde aber eher Sauerkraut sagen, wobei mir Kimchi unheimlich gut gefällt. Ich hatte es auch auf der Karte. Da haben wir es selbst angesetzt und zu einem Rindersteak serviert. Das war eine richtige Power-Kombination, die Spaß gemacht hat.

RIESLING ODER CHARDONNAY?

Riesling.

RAMEN ODER MINESTRONE?

Da bin ich schon wieder unentschlossen. Ich esse Ramen gern, würde aber zu Minestrone tendieren. Mit der Suppe verbinde ich eine wunderbare Kindheitserinnerung. Mit meinen Eltern war ich in Urlaub in Italien, eine tolle Reise. Und dort habe ich eine unglaublich gute Minestrone gegessen. An den Geschmack kann ich mich noch heute erinnern.

DAS LETZTE WORT?

Ich wünsche uns allen ein positives Jahr 2022, dass wir gestärkt von der Krise optimistisch in die Zukunft blicken können.

GESCHMORTE REHKEULE MIT KARTOFFELPÜREE UND BROKKOLI

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 1 Zwiebel (60 g)
 - 100 g Knollensellerie
 - 1 Möhre (100 g)
 - 1,5 kg ausgelöste Rehkeule (beim Wildhändler vorbestellen) • Salz
 - 6 El neutrales Pflanzenöl (z.B. Maiskeimöl)
 - 1 Ti Tomatenmark
 - 150 ml Rotwein
 - 6 Wacholderbeeren
 - 700 g mehligkochende Kartoffeln
 - 350 g Butter
 - 500 ml Schlagsahne
 - 100 ml Milch
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 2 Brokkoli (ca. 400 g)
 - 2 cl Gin
 - Pfeffer
 - 1–2 Ti Zitronensaft
 - 1 Prise Zucker
 - 3–4 Ti Speisestärke
 - 150 g Preiselbeeren (aus dem Glas)
- Außerdem: Bratenthermometer, Kartoffelpresse

1. Den Backofen auf 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Zwiebel in 2 cm große Würfel schneiden. Sellerie und Möhre putzen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Rehkeule etwas salzen. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze rundum scharf anbraten. Keule aus dem Bräter nehmen und das Gemüse darin braun braten. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Rehkeule wieder in den Bräter legen. Mit Wasser zu $\frac{1}{3}$ auffüllen, Wacholderbeeren zugeben und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 1:45 Stunden zugedeckt schmoren.
2. Nach 1:45 Stunden die Rehkeule wenden. Eventuell Wasser wieder auf $\frac{1}{3}$ auffüllen. Die Keule für weitere 1–1:30 Stunden schmoren. Mit einem Bratenthermometer die Garprobe machen, Kerntemperatur sollte 60 bis 65 Grad sein.
3. Inzwischen für das Kartoffelpüree Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. In kaltem Wasser zugedeckt aufkochen lassen, salzen und ca. 25 Minuten bei milder Hitze garen. 300 g Butter in einem Topf erhitzen und unter Rühren leicht bräunen (Nussbutter). 300 ml Sahne mit der Milch kurz aufkochen lassen.
4. Kartoffeln abgießen und gut ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Nach und nach abwechselnd die heiße Sahne-Milch-Mischung und die Nussbutter mit dem Schneebesen einrühren. Das Püree soll eine relativ flüssige Konsistenz haben. Je nach Kartoffelsorte braucht man dann weniger Flüssigkeit. Mit Salz und Muskat abschmecken. Abgedeckt warm stellen.
5. Brokkoli putzen, waschen. In Röschen teilen, sodass man gleichmäßige Segmente hat (der Stängel darf ruhig etwas länger sein). In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten kochen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Beiseitestellen.
6. Fleisch aus der Sauce nehmen und in Alufolie eingewickelt im ausgeschalteten Backofen warm stellen. Sauce im Bräter kurz aufkochen, Gin zugeben. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gut durchdrücken. Die Sauce bei mittlerer Hitze auf ca. $\frac{1}{3}$ einkochen lassen. Die restliche Sahne (200 ml) zugeben und bei mittlerer Hitze kurz kochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken und nach Belieben mit der in wenig Wasser angerührten Stärke leicht binden.
7. Den Brokkoli mit der restlichen Butter (50 g), in einer großen Pfanne erwärmen. Salzen und pfeffern. Braten aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden, mit Sauce, Kartoffelpüree, Brokkoli und Preiselbeeren servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Schmorzeit 2:45–3:15 Stunden

PRO PORTION 59 g E, 86 g F, 34 g KH = 1197 kcal (5016 kJ)

*„Meine Mutter kochte immer dieses
Gericht an Festtagen für die Familie.
Ein Rezept also, das gute
Erinnerungen bei mir weckt.“*

Christoph Hesse



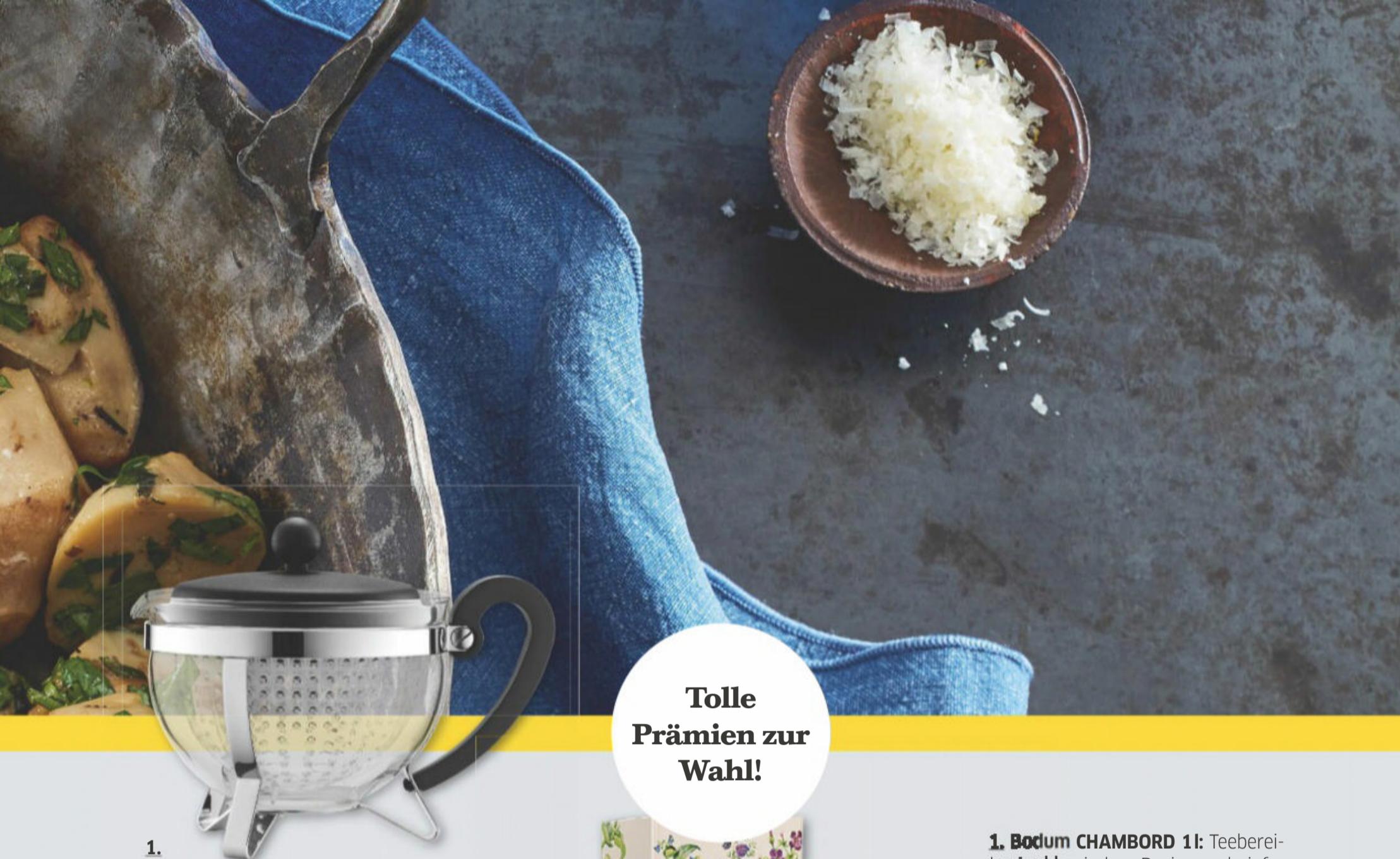
Gericht mit Retro-
Charme: Das Fleisch
badet in würzigem
Wacholderrahm

12 AUSGABEN FREI HAUS



Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

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



**Tolle
Prämien zur
Wahl!**

1.



2.



3.

1. Bodum CHAMBORD 1l: Teebereiter im klassischen Design und einfacher Handhabung. **2. 20 € 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/prämienabo

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

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

A wie Alleskönner

Als Pausensnack ist er unschlagbar, aber auch in der Küche entfaltet der Apfel viele Talente. Wir haben aus aromastarken Sorten der neuen Ernte fruchtigen Ketchup gekocht und die Äpfel mit knusprigem Teig umhüllt – für Strudel, Tarte oder eine feine Pastete

BOSKOP

Salsiccia mit Apfelketchup und Bratkartoffeln

Buntes Treiben: Weil Rote Bete mit drinsteckt, kann sich der fruchtig-scharfe Ketchup neben Kürbis, Wurst und lila Kartoffeln bestens behaupten – farblich wie geschmacklich. **Rezept Seite 114**





TOPAZ

Apfel-Tarte mit Weingelee

Beschwipstes Doppel: Auf samtiger Eiercreme funkelt ein Gelee aus Apfelwein, aromatisiert mit Sternanis, Piment und Wacholder. Dazwischen liegen hauchdünne Apfelscheiben. **Rezept Seite 114**



ALKMENE

Apfel-Geflügelleber-Pastete

Eleganter Rahmen: Im Teigmantel verschmelzen Pistazien, Leber und Apfelstückchen mit delikater Geflügelfarce zu einem köstlichen Ganzen. Feldsalat macht das Glück vollkommen. **Rezept Seite 115**





COX ORANGE

Apfel-Speck-Strudel

Delikate Verwicklung: Wer sagt, dass Apfelstrudel süß sein muss? Hier bereichern Tiroler Speck und Spinat die Obstfüllung, und ein Meerrettich-Apfel-Dip sorgt nebenbei für Frische. **Rezept rechts**



Foto links

Apfel-Speck-Strudel

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 6 Portionen

TEIG

- 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 5 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 50 g Butter
- 1 Eigelb (Kl. M)

FÜLLUNG

- 400 g Tiroler Speck (in 4–5 mm dicken Scheiben)
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 3 säuerliche Äpfel (ca. 450 g; z.B. Cox Orange)
- 2 Stiele Majoran

Salz

- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)

MEERRETTICH-APFEL-DIP

- 100 ml Schlagsahne
- 1 säuerlicher Apfel (ca. 150 g; z.B. Cox Orange)
- 1 Stiel Minze
- 3 El Meerrettich (frisch gerieben)
- 2 El Crème fraîche
- 2 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

1. Für den Teig gesiebtes Mehl, 1 Prise Salz, 4 El Öl und 150 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten (maximal 5 Minuten, sonst wird der Teig zu fest und reißt). Teig zu einer Kugel formen, mit restlichem Öl (1 El) einreiben und auf einen Teller legen. Etwas Wasser in einem Topf (ca. 20 cm Ø) aufkochen und ausgießen. Topf über die Teigkugel stülpen (vorher nicht abtrocknen). Teig 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung Speck in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Majoranblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Speck- und Apfelwürfel mit Majoran und Spinat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und beiseitestellen.

3. Für den Strudelteig die Butter zerlassen, lauwarm abkühlen lassen. Strudelteig trocken tupfen und auf einem leicht bemehlten Küchentuch flach drücken, dann mit einem Rollholz dünn ausrollen. Teig mit beiden Händen hochheben und mit den Handrücken hauchdünn auf ca. 60x60 cm ausziehen. Dickere Teigränder abschneiden.

4. Zerlassene Butter und Eigelb verrühren. Teig mit der Hälfte der Butter-Ei-Mischung dünn einpinseln. Füllung auf dem Teig verteilen, dabei ringsum einen 5 cm breiten Rand frei lassen. Ränder über die Füllung klappen. Strudel mithilfe des Küchentuchs aufrollen und diagonal, mit der Nahtstelle nach unten, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Überschüssiges Mehl mit einem Pinsel entfernen. Strudel mit restlicher Butter-Ei-Mischung bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–40 Minuten backen.

5. Für den Dip Sahne steif schlagen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Minzblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Meerrettich, Crème fraîche und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren, Schlagsahne und $\frac{3}{4}$ von den Apfelwürfeln und Minzblättern unterheben. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Schälchen füllen. Mit restlichen Apfelwürfeln und restlicher Minze bestreuen.

6. Strudel aus dem Backofen nehmen, mit einem Sägemesser in Stücke schneiden und mit dem Meerrettich-Apfel-Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Backzeit 30–40 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 43 g F, 52 g KH = 685 kcal (2872 kJ)

RIESEN AUSWAHL

**Einmachgläser
Flaschen
Einkochzubehör
Dekoration
Verpackung**



glaeserundflaschen.de
... weil Selbstgemachtes besser schmeckt!




azafran

» BIOGEWÜRZE*
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer

» MISCHUNGEN

» SUPERFOODS

» BIO TEES*

Erhältlich auf Amazon, Ebay & [Azafran.de](#)

  *DE-ÖKO-009

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



AUCH ALS GESCHENKGUTSCHEIN!
www.eat-the-world.com



Foto Seite 110

Apfel-Tarte mit Wein-Gewürz-Gelee

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

TEIG

- 100 g Zucker
- 350 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten und für die Form
- 1 Prise Salz
- 1 TL gemahlener Zimt
- 175 g Butter (zimmerwarm) plus etwas zum Fetten der Form
- 1 Ei (Kl. M)

FÜLLUNG

- 1 Vanilleschote
- 3 EL Zitronensaft
- 50 ml Apfelwein
- 100 g Zucker
- 3 Eier (Kl. M)
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 300 g Crème fraîche

1. Für den Mürbeteig alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Teig zur Kugel formen, flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.
2. Inzwischen für die Füllung Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Zitronensaft, Apfelwein und Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Eier, Eigelbe und Crème fraîche mit einem Schneebesen unterrühren.
3. Mürbeteig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen und eine gefettete, mit Mehl bestäubte Tarte-Form damit auslegen. Teig am Rand gut andrücken, überstehenden Teig abschneiden.
4. Füllung auf dem Tortenboden gleichmäßig verteilen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 45 Minuten backen. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.
5. Für das Apfel-Gewürz-Gelee Apfel waschen, trocken tupfen und auf einem Gemüsehobel in 1 mm dicke Scheiben hobeln. Sofort mit 3 EL Zitronensaft beträufeln und dekorativ auf der Tarte verteilen.
6. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Apfelwein, Apfelsaft, Zucker, Piment, Wachholder und Sternanis aufkochen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Restlichen Zitronensaft (3 EL) zugeben und Sud etwas abkühlen lassen. Gewürze mit einer Schaumkelle entnehmen. Ausgedrückte Gelatine im Apfel-Gewürz-Sud auflösen. Sud gleichmäßig auf der Oberfläche der Tarte verteilen. Tarte mindestens 3 Stunden kalt stellen, bis der Sud geliert ist. Tarte vorsichtig aus der Form lösen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit 45 Minuten plus Kühlzeit mindestens 3 Stunden

PRO STÜCK 7 g E, 24 g F, 50 g KH = 459 kcal (1922 kJ)



Foto Seite 109

Salsiccia mit Apfelketchup und lila Bratkartoffeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

APFELKETCHUP

- 1 kleiner süß-säuerlicher Apfel (ca. 100 g; z.B. Topaz)
 - 6 EL Zitronensaft
 - 3 Blatt weiße Gelatine
 - 400 ml klarer Apfelwein
 - 100 ml klarer Apfelsaft
 - 50 g Zucker
 - 4 Pimentkörner
 - 4 Wachholderbeeren
 - 1 Sternanis
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø), ersatzweise Springform

KÜRBIS-PICKLES

- 300 g Zucker
- Salz
- 150 ml trockener Cidre
- 150 ml Weißweinessig

- 1 Zimtstange (ca. 6 cm lang)

- 4 Gewürznelken
- 6 Pimentkörner
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 2 Sternanis
- 2 getrocknete rote Chilischoten
- 500 g Butternusskürbis

KARTOFFELN UND SALICCIA

- 600 g lila Kartoffeln (z.B. Blauer Schwede)
 - 5 EL neutrales Pflanzenöl (z.B. Maiskeimöl)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2 Sternanis
 - 2 Lorbeerblätter
 - 1 TL gemahlener Zimt
 - 100 g Zucker
 - 50 ml Apfelessig
 - 50 ml Apfelsaft
- Außerdem: Küchenhandschuhe

1. Für den Ketchup Rote Bete schälen und grob raspeln (Küchenhandschuhe benutzen!). Ingwer schälen und mit Zwiebel und Knoblauch grob würfeln. Äpfel vierteln, entkernen und grob würfeln. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und grob schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und darin die vorbereiteten Zutaten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten anbraten. 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und restliche Zutaten zugeben, mit 500 ml Wasser auffüllen, aufkochen und bei milder Hitze 15 Minuten offen kochen lassen. Lorbeerblätter und Sternanis entfernen. Masse in der Küchenmaschine fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ketchup in eine Schale füllen und beiseitestellen.

2. Für die Kürbis-Pickles in einem Topf Zucker, ½ TL Salz, Cidre und Essig zugedeckt aufkochen. Zimt, Nelken, Piment, Pfeffer, Anis und Chilis in den Sud geben und auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Kürbis halbieren und schälen. Das weiche Innere und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen, Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Essigsud erneut aufkochen, Gewürze nach Belieben entfernen. Kürbis zugeben und zugedeckt 6–8 Minuten bissfest garen. In eine Schale füllen und beiseitestellen.

4. Für die Bratkartoffeln Kartoffeln gründlich waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Schalotten in feine Ringe schneiden, zu den Kartoffeln geben und offen 3–4 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Apfelsaft zugießen und 4–5 Minuten bei milder Hitze offen kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

5. Für die Salsiccia restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und die Salsicce darin bei mittlerer Hitze rundum braun braten. Salsicce mit Apfelketchup, Kürbis-Pickles und lila Bratkartoffeln auf Tellern anrichten. Mit Erbsenkresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 24 g E, 58 g F, 75 g KH = 964 kcal (4039 kJ)



Foto Seite 111

Apfel-Geflügelleber-Pastete

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Portionen

TEIG

- 600 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 300 g Butter (sehr kalt; klein gewürfelt)
- 20 g Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)

FÜLLUNG

- 700 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 1 kleines Bund Majoran
- 1 kleines Bund Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 300 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Geflügelleber
- 5 g Pökelsalz (z.B. vom Metzger)
- 60 g grüne Pistazienkerne
- 2 süß-säuerliche Äpfel (à ca. 150 g; z.B. Alkmene oder Elstar)

1. Für den Teig am Vortag Mehl, Butter und Salz in der Küchenmaschine mit Messereinsatz mischen. Ei und 100 ml Wasser zugeben, kurz unterarbeiten und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem glatten Teig kneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln, mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2. Für die Füllung Hähnchenbrust in grobe Würfel schneiden. Majoran- und Thymianblätter abzupfen und hacken. Knoblauch fein würfeln. In einer Schüssel Fleisch, Kräuter, Knoblauch, Lorbeerblätter, Sahne, 1 TL Salz und etwas Pfeffer mischen und zugedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

3. Inzwischen Leber in 5 mm große Würfel schneiden, mit Pökelsalz vermengen und kalt stellen. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, abkühlen lassen und im Mörser oder mit einem Rollholz grob zerstoßen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Äpfel mit Zitronensaft, Zucker und Zimt mischen und beiseitestellen.

4. Toastbrot würfeln. Milch erwärmen, darübergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Lorbeerblätter aus der Fleischmischung

nehmen. Fleischmischung und eingeweichtes Toastbrot durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs geben oder alles portionsweise im Blitzhacker fein zerkleinern. Leber, Pistazien und Äpfel unterheben. Fleischmasse mit Salz und Pfeffer würzen, dabei gut vermengen und kalt stellen.

5. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 3–4 mm dünn zu einem Rechteck (ca. 27 x 50 cm) ausrollen. Aufgeklappte Pastetenform darauflegen und die Umrisse z.B. mit einem Messer markieren. Form abnehmen und Teigplatte rundum 2 cm größer als markiert ausschneiden. Teigabschnitte zusammenkneten und kalt stellen. Pastetenform schließen, zugeschnittene Teigplatte vorsichtig hineinlegen und mit den Fingern an die Wände der Form drücken, damit keine Löcher oder Risse entstehen. Überstehende Teigränder nicht abschneiden.

6. Füllung gleichmäßig in der Form verteilen und Form mehrmals auf die Arbeitsfläche stoßen, damit eventuelle Luftblasen entweichen können. Überstehende Teigränder über die Füllung klappen. Restlichen Teig erneut ausrollen und einen Deckel (30 x 7 cm) für die Pastete ausschneiden. Eiweiß mit einer Gabel leicht verquirlen, eingeklappte Teigränder damit bepinseln, den Teigdeckel darauflegen und am Rand andrücken. Mit einem kleinen runden Ausstecher oder Apfelausstecher 2 Löcher (ca. 1 cm Ø) in den Deckel stechen. Eigelb mit 1–2 El Wasser verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen.

7. Pastete im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas 4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 15 Minuten backen. Bei 180 Grad (Gas 2–3) weitere 45 Minuten backen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit Pastete mit Alufolie abdecken. Aus dem Backofen nehmen, Alufolie entfernen. Pastete auf einem Gitter abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

8. Am nächsten Tag Pastete 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

9. Kurz vor dem Servieren für die Vinaigrette Speck fein würfeln, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotte sehr fein würfeln. Apfelessig, Fond, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Speck und Schalotten zugeben, Rapskernöl mit einem Schneebesen unterrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zur Vinaigrette geben und beiseitestellen. Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern.

10. Feldsalat mit der Vinaigrette vorsichtig mischen. Pastete aus der Form lösen, mit einem Sägemesser in Scheiben schneiden, mit dem Salat anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden plus Backzeit 1 Stunde plus Kühlzeit über Nacht

PRO PORTION 33 g E, 47 g F, 48 g KH = 774 kcal (3243 kJ)

„Pasteten sind ideal für große Runden und Buffets, denn sie lassen sich bis zu zwei Tage vorher zubereiten.“

»e&t«-Profi-Tipp

Die Käseliebhaber von der Küste

Mittlerweile können Kunden Käse aus Schleswig-Holstein sogar bei Käfer in München kaufen. Dank dem Affineur Markus Kober und engagierten norddeutschen Landwirten

TEXT GUNTHILD KUPITZ FOTOS UTA GLEISER

Seit gut zehn Jahren arbeiten Affineur Markus Kober (links) und der Käser Malte Solterbeck zusammen. Zwei Ergebnisse der Kooperation sind ein Schnittkäse und ein Camembert



Mit 40 Schafen hat der studierte Agrarwissenschaftler Malte Solterbeck (Foto linke Seite, rechts) angefangen, mittlerweile leben 160 Muttertiere mit ihren Lämmern auf seinem Hof





1

A

Als wäre gerade ein warmer Sommerregen über das nahe gelegene Lübscher Gehölz niedergegangen, so intensiv riecht es nach feuchtem Waldboden und Pilzen. Dabei steht Markus Kober mit weißem Käppi, Clogs und Kittel in einem fensterlosen Raum der denkmalgeschützten ehemaligen Gudewill-Kaserne in Itzehoe, knapp 60 Kilometer nördlich von Hamburg. Ein mannshohes Klimagerät pustet surrend feuchte Frischluft in einen langen Stoffschlauch, der sich unter der Decke sanft hin- und herwiegkt. In den Regalen um ihn herum lagern, verhüllt von weißen Baumwolltüchern, Ziegenkäse und Camemberts in grauen Kunststoffkisten. Die einen sind geaschte, lange Rollen. Die anderen handtellergroß und mit Weißschimmel fein beflockt. Manche erinnern an verschrumpelte weiße Törtchen. Auf einer Kiste klebt ein Zettel mit der handschriftlichen Notiz „Tester MK“. Kober nimmt einen Käse heraus. Unter dem Namen „week & flööschig“, Plattdeutsch für „weich & flauschig“, soll er demnächst an Kunden aus der Spitzengastronomie verkauft werden; Kober hat den gereiften Frischkäse mit der zarten Weißschimmelrinde zusammen



2

JAHNKES ZIEGENKÄSE

1 In den fast fertigen Käse knetet die Käserin Cindy Jahnke behutsam mit der Hand Ostseesalz ein 2 Zufriedene und entspannte Tiere liefern den Rohstoff für den gereiften Frischkäse „Samtziege“

mit der Käserin Cindy Jahnke aus dem schleswig-holsteinischen Sörup entwickelt. Doch genau dieser Weißschimmel hat lange Probleme bereitet – oder vielmehr die Reifikultur, die Jahnke zum Käsen verwendete. „Die Rinde wurde zu feucht und wirkte deshalb wie ein Magnet auf all die wilden Hefen in der Luft“, erklärt Kober. Die Folge: Der Weichkäse wurde schmierig und schmeckte leicht bitter. Doch Kober ist als Affineur Experte für das perfekte Reifen von Käse und empfahl Jahnke, eine andere Kultur zu probieren. „Jetzt warten wir noch die letzten Testläufe ab“, sagt er.

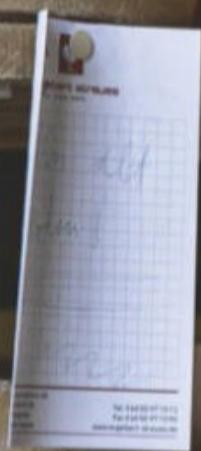
Käsen braucht viel Handarbeit – und ist gleichzeitig wie eine Meditation

Gut ein Jahr ist es her, dass Kober und Jahnke beschlossen haben, zusammenzuarbeiten: Er suchte jemanden, der für ihn einen gereiften Ziegenfrischkäse produziert, sie nach neuen Absatzwegen. „Markus hat mir bei der Wahl der richtigen Kultur sehr geholfen“, sagt Cindy Jahnke, während sie in ihrer weiß gekachelten Käserei in Sörup knapp drei Kilo eines quarkartigen Käseteigs für ihre „Samtziege“ in eine Edelstahlschüssel gibt. 30 Liter Milch hatte sie dafür drei Tage zuvor angesetzt, 24 Stunden später die Masse abgeschöpft, danach zum Abtropfen der Molke in ein Mulltuch eingeschlagen und an einer Stange aufgehängt. Die 47-Jährige schüttet etwas Ostseesalz dazu und beginnt behutsam zu kneten. „Käsen ist Meditation“, sagt sie. „Eine Knetmaschine würde den empfindlichen Ziegenkäse kaputt machen. Außerdem verarbeite ich Rohmilch, und die ist je nach Wetterlage immer anders.“

Jahnke ist gelernte Groß- und Einzelhandelskauffrau. Acht Jahre, nachdem sie in den Milchviehbetrieb eingehiratet hatte, begann sie zu käsen. „Anfangs ging viel schief, und ich war froh, dass wir einen Misthaufen hatten.“ Jahnke lacht.



In einem Lager auf dem
Festland bei Husum
reifen „Deichgraf“-Käse-
laibe, die Hauke Koll auf
der Nordseeinsel Pellworm
produziert





1

KÄSEHOF BISS

1 Nahe dem Großen Plöner See liegt der Käsehof von Sönke Biss (rechts) – hier im Gespräch mit Markus Kober 2 Seine Kühe sind eine bunte Mischung aus Rotbunten, Fleckvieh, Jerseys und Braunen



2



3



4

3 Ein Mitarbeiter des Käsehofs Biss schneidet Gallerte
4 Während des Reifens bekommen die Laibe regelmäßig eine sanfte Abreibung mit der Bürste

Das Handwerk brachte sie sich selbst mithilfe von Büchern bei, denn eine Ausbildung gab es damals noch nicht. Zu den Kühen in den Stall zogen bald vier Weiße Deutsche Edelziegen – und Jahnke legte richtig los.

Jetzt füllt sie die Masse in offene runde Plastikformen, presst mit der Hand nach und drückt sie mit einer Art Stempel aus der Form. Rundum mit Asche bestäubt kommen sie zum Reifen in einen Kühlschrank und eine Woche später in ihren Hofladen. Weil auch ihr Mann die Ziegen mag, schafften sie die Kühe schließlich ab. Seit 18 Jahren leben nun 70 Ziegen mit etwa 120 Lämmern auf dem Hof, vergnügen sich auf den Trampolinen im Stall, die extra für sie zur Beschäftigung aufgestellt wurden, oder im Auslauf. Die Arbeit wird geteilt: Wolfgang Jahnke kümmert sich um die Tiere, den Futteranbau und das Melken, seine Frau zusammen mit einer Mitarbeiterin um das Käsen und die Vermarktung. Mit ihrer Ziegenbutter, dem Ziegen-Feta, den „Ziegenknöpfen“, „-talern“ und „-batzen“ beliefert sie vor allem die umliegenden Restaurants sowie einige Edeka-Märkte, und freitags steht sie auf dem örtlichen Wochenmarkt. Seit Neuestem stellt Jahnke auch einen Camembert her. Auf Wunsch von Kober. Und für Kober. „Allein hätte ich mich da nicht rangetraut“, sagt sie.

Wo norddeutsche Laibe auch für die Sterne-Gastronomie reifen

Mit knapp 80 Hofkäsereien arbeiten der 54-jährige Kober und sein Team hierzulande zusammen, gut zwei Drittel davon

KÄSEN ERFORDERT GEDULD UND GEFÜHL

produzieren im Norden. Dazu kommen etwa 20 Käser und Affineure aus dem Ausland. Insgesamt reifen so in Kobers Räumen gut 150 verschiedene Sorten bei circa 90 Prozent Luftfeuchtigkeit und kühlen zwölf Grad. Die Käse werden regelmäßig von den Mitarbeitenden gewaschen und geschmiert, gebürstet und gewendet – manche zwei Wochen lang, einige zwei Monate, andere zwei Jahre. So lange, bis Aroma und Konsistenz perfekt sind. Dann werden der „Junge Hirte“, der „Dunkle Deichgraf“ und die „Kobunder Ziege“ an die Kunden verschickt – und das heißt vor allem an Sterne-Restaurants wie das „Kai3“, das zum Hotel „Budersand“ auf Sylt gehört, oder das „Atlantic Restaurant“ in Hamburg. Sie gehen an das Restaurant im Reichstag in Berlin, an Feinkost Käfer in München, an ausgewählte Edeka-Märkte, und natürlich werden sie über den eigenen Onlineshop verkauft.

Woher Kober den richtigen Reifezeitpunkt kennt? „Erfahrung“, sagt er. Immerhin beschäftigt er sich seit bald einem Vierteljahrhundert professionell mit seiner großen Leiden-



Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

**GENUSS UND
GESUNDHEIT
IM EINKLANG.**

Unsere hochwertigen Fruchtsäfte
mit wichtigen Vitaminen
und Mineralstoffen.



Auch erhältlich in Ihrem
Reformhaus



INSELKÄSEREI PELLWORM

1 Fast 5500 Liter Milch kann Hauke Koll in seiner Pellwormer Käserei in einem Kessel dicklegen. Dafür versetzt er die Flüssigkeit mit Lab und wartet, bis Molke und Kasein sich getrennt haben **2** Auf der Insel im nordfriesischen Wattenmeer genießen die Kühe viel Weidegang und frische Seeluft

beck beliefert. Doch seine Herde ist bereits auf 160 Mutterschafe angewachsen. „Das reicht“, sagt der Landwirt.

Während Solterbeck etwa 45 000 Liter Milch im Jahr verarbeitet – ein Schaf gibt im Schnitt nur gut zwei Liter am Tag –, sind es in der Meierei von Hauke Koll auf Pellworm rund 20-mal so viel. Dreimal die Woche fährt ein Tankwagen vor und pumpt Kuhmilch, die frühmorgens von den Bio-Höfen der Nordseeinsel geholt wurde, in seinen Tank. Ein Gewirr aus dicken und dünnen Rohren leitet die Rohmilch unter leisem Maschinensurren in den sogenannten Pasteur, wo sie für 30 Sekunden zum Abtöten möglicher Krankheitserreger auf 72 Grad erhitzt wird, bevor sie über weitere Rohre in die eigentliche Käserei fließt. Dort füllt sich gerade gemächlich der Edelstahlkessel in der Größe eines XXL-Whirlpools. Am Ende werden es 5450 Liter Milch sein. Koll schüttet ein Tütchen mit Milchsäurebakterien hinein, die eine Riesenschaufel gleichmäßig verrührt. Während die Milchtemperatur bei 33 Grad gehalten wird, steigt die Luftfeuchtigkeit in der Halle immer weiter an. Dampf wabert durch den Raum, die Fenster beschlagen. Koll nutzt die Wartezeit, bis die Bakterien untergebracht sind, und spült Formen mit heißem Wasser in einer großen Wanne ab. Später wird er noch Lab in den Kessel geben. Das legt die Milch dick. Die so entstandene Gallerte wird dann von zwei Käseharfen wieder und wieder geteilt, bis Bruch in

schaft, handwerklich hergestelltem Käse. Deshalb kennt er sich nicht nur mit Bakterien und Kulturen aus, sondern auch mit Tierhaltung und Futter – denn all das habe unmittelbaren Einfluss auf die Milchqualität.

Etwa zwei bis drei Hofkäsereien nimmt Kober jedes Jahr als Lieferanten neu auf. Mit Malte Solterbeck arbeitet er aber schon lange zusammen, zehn Jahre sind es mindestens. Erst gestern hatte er ihn kurz auf seinem Milchschafrhof in Owschlag, nördlich von Rendsburg, besucht. Zwei Sorten Schnittkäse bezieht Kober von ihm: einen „Jungen Hirten“ und einen „Alten Hirten“, außerdem einen Camembert.

Der würzige „Deichgraf“ ist ein echter Pellwormer

Solterbeck studierte Agrarwissenschaften, bevor er den Hof von seinem Vater übernahm. Er stellte ihn auf Bioland um und startete mit einer 40-köpfigen Herde Ostfriesischer Milchschafe seine Karriere als Rohmilch-Käser. „Markus hat meine ersten Versuche allerdings ziemlich in der Luft zerrissen.“ Solterbeck grinst. „Zu Recht.“ Der 41-Jährige hat dann Fachkurse besucht und anschließend entschieden, seine Milch zu pasteurisieren: „Die Qualität ist seitdem viel einheitlicher.“ Findet Kober auch. Gern würde er noch mehr Käse von ihm nehmen. Und nicht nur er. Auch einige Bio-Läden, die Solter-

GUTES FUTTER FÜR BESTE QUALITÄT

Pellworm wird auch die grüne Insel genannt. Anders als auf den Nachbarinseln Sylt und Amrum im nordfriesischen Wattenmeer wird hier viel Milchviehwirtschaft betrieben – und gekäst!





1



2

KÄSE KOBER

1 Vier bis fünf Monate reift dieser Blauschimmelkäse in Kobers Lager. Zu erkennen sind drei Reifestufen.

Zum Schluss bekommt der Käse einen leichten Pelz

2 Mitarbeiter reiben einen Weichkäse mit einer Kräutermischung ein, die Kober mit der Hamburger Gewürzmanufaktur „1001 Gewürze“ entwickelt hat

„Sterntaler“, einen kräftigen Hartkäse aus Kuhmilch, den Sönke Biss in Dersau am Großen Plöner See herstellt. Bei Kober in Itzehoe wird er noch mit einer Blütenmischung verfeinert und heißt dann „wild & blumig“. Darüber hinaus kreiert Kober auch eigene Käse: „Die Entwicklung eines Produkts von der ersten Idee bis zur Umsetzung kann durchaus mal anderthalb, zwei Jahre dauern“, sagt er.

Rosen sind duftende Partner für einen frischen Weichkäse

Beim „Rosenkäse“ ging es schneller. Im vergangenen Februar hatte Kober Sven Jacobsen kennengelernt, der auf der Halbinsel Nordstrand vor Husum die Manufaktur „Rosenfeines“ betreibt. Dann begann die Suche: Welche Käseart passt? Welcher Reifezustand? Und vor allem: In welcher Form kommen die Rosenaromen in oder an den Käse? Eignet sich eine Reduktion? Ist eine Art Gelee das Richtige? Nach vielen Testläufen gibt es nun seit ein paar Monaten den „Kober Rosenkäse“: ein frischer Weichkäse mit halbfester Rinde, der wie eine Torte horizontal aufgeschnitten und mit Rosenblütencreme gefüllt ist.

Manches dauert glücklicherweise nicht mal halb so lange: Wenige Wochen nach dem Wechsel der Bakterienkultur bei Cindy Jahnkes gereiftem Ziegenfrischkäse wurde ihr „week & flöslich“ mit einem Post auf Kobers Instagram-Konto vorgestellt: „Und alle so: Yeah! ... ein Ziegentaler... mild, frisch, samlig und sehr zart“.



»e&t«-Autorin **Gunthild Kupitz** liebt es, für ihre Geschichten zu reisen – auch dann, wenn es wie diesmal nur von Hamburg ins benachbarte Schleswig-Holstein ging. Gehört es dann noch dazu, ganz viel zu probieren, ist sie glücklich. Ihr Favorit dieser Geschichte: der „Rosenkäse“ von Kober.

BESTELL-INFO

Je nach Saison umfasst das Kober-Sortiment 140–150 Käsesorten. Im Frühjahr bis in den Herbst hinein sind frischer Ziegen- und Schafskäse zu haben. Im Winter nicht. Denn die Tiere geben nur während der Lämmerzeit (März bis Oktober) Milch. Die norddeutschen Käsespezialitäten sowie Käse aus Frankreich, Italien und der Schweiz können bestellt werden unter www.kaesefeinschmecker.de

Körnergröße für einen Schnittkäse entsteht und sich von der Molke trennt. Koll produziert heute den „Deichgraf“, einen würzigen Schnittkäse – 84 Laibe zu sieben Kilo. Und obwohl ihn Maschinen beim Einfüllen in die Formen unterstützen – „ein handwerkliches Produkt ist mein Käse natürlich trotzdem“, betont er.

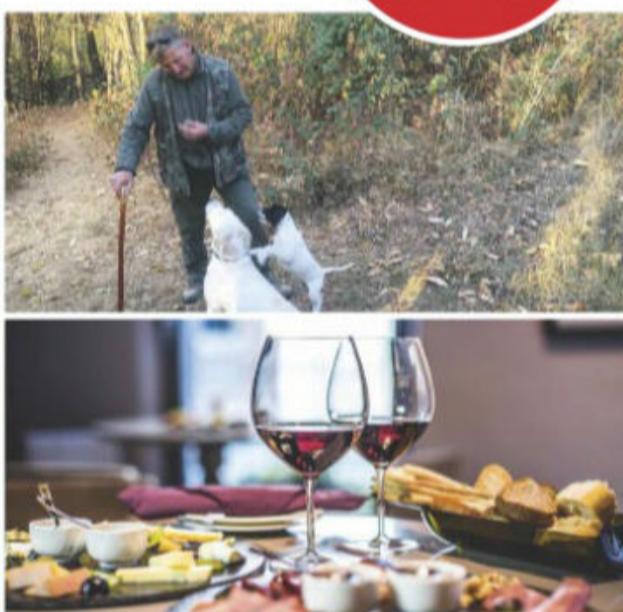
Etwa vier Wochen lang wird Koll die Käse in seinen Reifräumen auf dem Festland in Ostenfeld bei Husum lagern, bevor er einen Teil zu Markus Kober gibt. Der lässt die Laibe dann mehrmals pro Woche mit Dithmarscher Dunkelbier waschen. Mit vier Monaten ist der „Dunkle Deichgraf“ schließlich perfekt: cremiger und geschmeidiger in seiner Konsistenz, fruchtig-nussig in seinen Aromen. Denn Kober begleitet Käse nicht nur durch optimale Reifebedingungen – als Affineur verändert und veredelt er manche von ihnen auch. So wie den

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Der Gipfel des guten Geschmacks -

Auf Trüffeljagd im traumhaft schönen Piemont

Feinschmecker mit Faible für Trüffel, Barolo-Weine und mehrgängige Gourmetmenüs sind im Piemont genau richtig: Die Region ist eine Hochburg des kulinarischen Genusses.



Innenhof, 4-Sterne-Boutique-Hotel „UVE“.



Zimmerbeispiel.

Inkl.
Wein- und
Käsever-
kostung

Genussreise

Italien, Piemont, La Morra

ab € 559,-
pro Person

4 Reisetage

Inkl. Frühstück

4-Sterne-Boutique-
Hotel „UVE“

Trüffelsuche, Barolo-
Weinprobe und
Käseverkostung

Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ 3 x Übernachtung im 4-Sterne-Boutique-Hotel „UVE“ im Deluxe-Doppelzimmer
- ✓ 3 x köstliches Frühstück (inkl. einem Trüffelfrühstück)
- ✓ 1 x Abendessen in 3 Gängen am Anreisetag *
- ✓ 1 x Trüffelsuche mit einem einheimischen Trüffeljäger und seinem Hund
- ✓ 1 x 3-Gänge-Mittagessen in einem Barolo-Weinkeller, dazu eine Verkostung von 5 verschiedenen Weinen unter fachkundiger Anleitung
- ✓ 1 x Führung durch eine Käsemanufaktur mit anschließender Verkostung beim Käse-Affineur

Reisecode:
GEN2021TR08

Veranstalter dieser Reise:

Genussreisen GmbH

Meyerbeerstr. 20, 81247 München

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. 089 820 802 80

Mo-Fr: 09:00-17:30 Uhr

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters Genussreisen GmbH, die Sie unter <https://www.genussreisen.de/content/unser-agb> einsehen können.

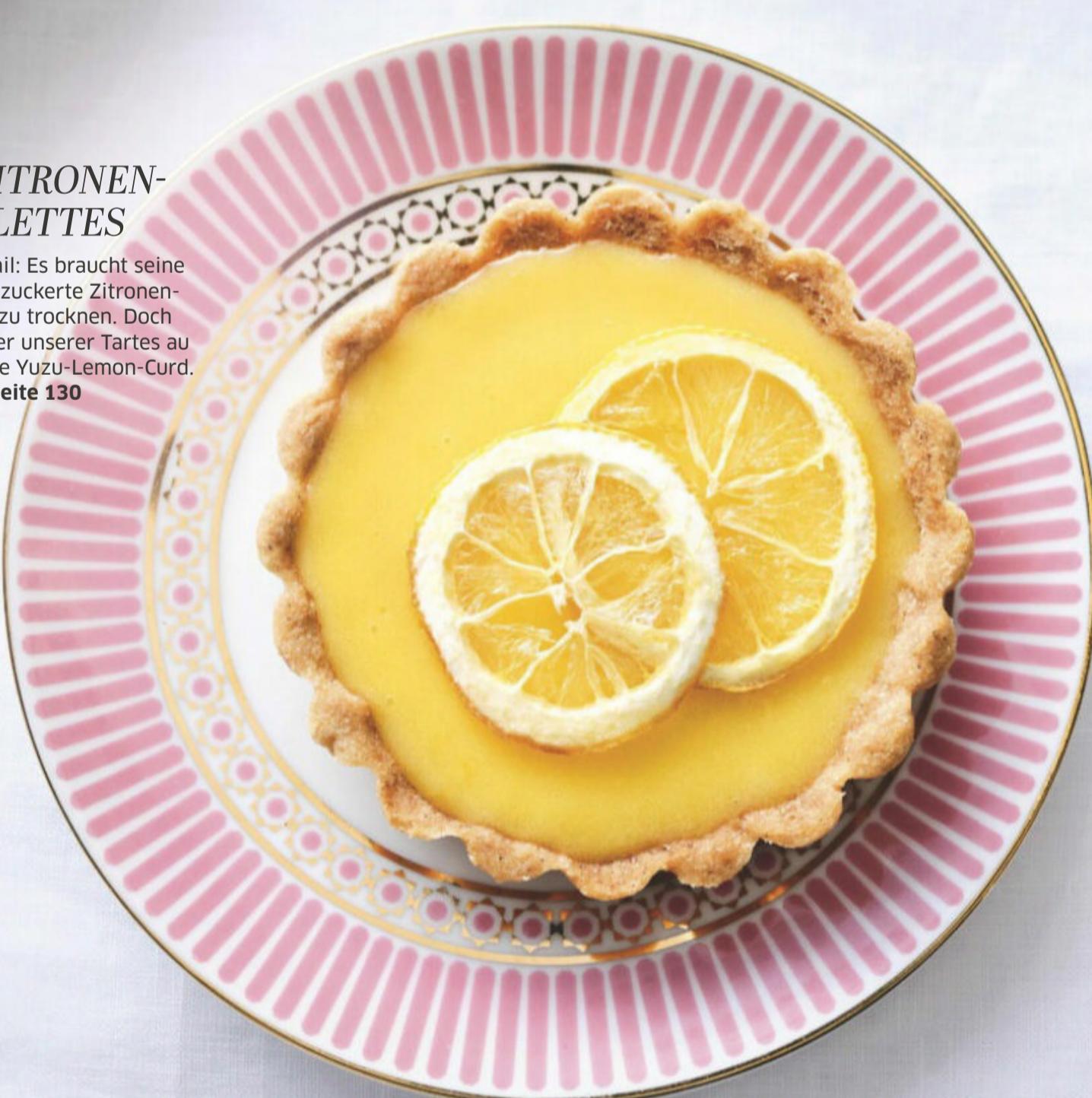
Jenseits von Chichi

Die französische Pâtisserie fußt auf sorgfältiger Verarbeitung weniger Zutaten: Ausgefallen müssen die gar nicht sein, damit Tarte au citron, Cannelé, Millefeuille und Brioche ihren Zauber entfalten. Aber Butter ist gefragt – und ein wenig Geduld

KLEINE ZITRONENTARTELETTES

Aus Liebe zum Detail: Es braucht seine Zeit, um frische, gezuckerte Zitronenscheiben im Ofen zu trocknen. Doch dann sind sie die Zier unserer Tartelettes au citron mit homemade Yuzu-Lemon-Curd.

Rezept Seite 130





BRIOCHE MIT AMARENA- MARZIPAN-FÜLLUNG

Kleiner Schatz: Im flaumigen Hefeküchlein haben wir eine saftig-süße Füllung versteckt – mit verführerisch fruchtiger Amaretto-Mandel-Note und einem Hauch von Vanille. **Rezept Seite 130**





CANNELÉS MIT VANILLESAHNE

Unwiderstehlich krustig: In heißen Förmchen gebacken, bilden die kompakten Mini-Gugelhupfe mit der feinen Vanillenote ihre einzigartige Karamellkruste aus. **Rezept Seite 131**





SCHOKO-MILLEFEUILLE MIT ORANGE

Zarter kleiner Tausendsassa:
Zwischen drei Mürbeteig-„Blättern“
ruhen sahnige Schoko-Tupfen.
Mit einem zartbitteren Hauch von
Orange und feinem Pistazien-Crunch.

Rezept Seite 131



Foto Seite 126

KLEINE ZITRONEN-TARTELETTES

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT

Für 6 Stück

DEKORATION

- 100 g Zucker
- 1 Bio-Zitrone

MÜRBETEIG

- 1 Vanilleschote
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 125 g Butter (kalt)
- Salz
- 1 Ei (KI. M)

ZITRONENCREME

- 150 g Butter (kalt)
- 3 Bio-Zitronen

- 60 ml Yuzu-Saft
- 150 g Zucker
- 3 Eier (KI. M)
- 1 Eigelb (KI. M)
- 1 Prise Muskatblüte (fein gemahlen)

Außerdem: Silikon-Backmatte, 6 kleine Tartelette-Förmchen mit herausnehmbarem Boden (ca. 10 cm Ø), Rollholz, getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken, Silikonspatel

1. Für die Dekoration Zucker mit 100 ml Wasser aufkochen und leicht abkühlen lassen. Zitrone waschen, trocken reiben und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in den Läuterzucker tauchen, leicht abtropfen lassen und nebeneinander auf ein mit einer Silikonmatte belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 120 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) ca. 6 Stunden trocknen lassen. Dabei immer wieder die Ofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann.

2. Für den Teig Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Mehl, 120 g Butter in kleinen Würfeln, 1 Prise Salz und Ei mit den Händen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zügig zum glatten Teig verkneten, zur Kugel formen, flach drücken und in Klarsichtfolie wickeln (ersatzweise mit einem tiefen Teller abdecken). Teig 30 Minuten kalt stellen. Restliche Butter (5 g) ungekühlt beiseitestellen.

3. Tartelette-Förmchen sorgfältig mit der restlichen, weichen Butter (5 g) fetten. Teig in sechs gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen, flach drücken und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nacheinander auf ca. 15 cm Ø ausrollen. Teig mittig über die Förmchen legen, in die Förmchen drücken und mehrmals mit der Gabel einstechen. Überstehenden Teig mit dem Rollholz abrollen.

4. 6 Bögen Backpapier auf Förmchengröße zuschneiden, kräftig zerknüllen, wieder auseinanderstreichen und auf den Teig legen. Mit Hülsenfrüchten beschweren und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf dem Ofenrost auf der untersten Schiene 20–25 Minuten backen. Förmchen aus dem Backofen nehmen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und die Böden in der Form auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

5. Für die Zitronencreme Butter in Würfel schneiden und kalt stellen. Zitronen waschen, trocken reiben und 3 Ei Schale fein abreiben, 90 ml Saft auspressen. Zitronensaft mit Zitronenschale, Yuzu-Saft, Zucker, Eiern, Eigelb und Muskatblüte in einem Topf mit dem Schneidstab fein pürieren.

6. Zitronen-Ei-Mischung bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Silikonspatel erhitzen (nicht kochen!), bis eine dickliche Creme entsteht. Bei Klümpchenbildung Creme mit dem Schneidstab glatt pürieren. Topf vom Herd nehmen und kalte Butter nach und nach einröhren. Creme auf den abgekühlten

Mürbeteigböden verteilen und mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen. Kurz vor dem Servieren Zitronen-Tartelettes mit getrockneten Zitronenscheiben dekorieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Stunde plus Kühlzeiten mindestens 5 Stunden
PRO STÜCK 9 g E, 41 g F, 58 g KH = 660 kcal (2765 kJ)

Tipp Rezept für getrocknete Zuckerzitronen nach Belieben verdoppeln oder verdreifachen, Zitronenscheiben nebeneinander auf Backpapier bei Zimmertemperatur in verschließbarer Dose lagern und z.B. zum Dekorieren von Desserts verwenden.



Foto Seite 127

BRIOCHE MIT AMARENA-MARZIPAN-FÜLLUNG

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT

Für 6–7 Stück

- 100 ml Milch
- 25 g Zucker
- 20 g frische Hefe
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 4 Eigelb (KI. M)
- Salz
- 60 g Butter (Zimmertemperatur, nicht zu weich) plus

- etwas für die Förmchen
- 50 g Amarenakirschen (in Sirup)
 - 60 g Marzipanrohmasse
 - 12 Ei Schlagsahne
- Außerdem: kleine Brioche-Förmchen aus Metall oder Silikon (8 cm Ø, 3,5 cm Höhe)

1. Für den Brioche-Teig Milch in einem Topf mit dem Zucker erwärmen, Hefe darin auflösen. Hefemilch, Mehl, 3 Eigelbe und 1 Prise Salz in einer Küchenmaschine mit Knethaken kurz verkneten. Butter zugeben und den Teig weitere 8–10 Minuten auf hoher Stufe kneten, bis er sehr geschmeidig und glänzend ist. Teig in der Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken (ersatzweise Küchentuch verwenden) und 1–1:30 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen des Teigs verdoppelt hat.

2. Inzwischen Amarenakirschen im Sieb abtropfen lassen und fein schneiden. Marzipan grob raspeln. Amarenakirschen und Marzipan miteinander verkneten, zu einer Rolle formen, in 6–7 gleich große Stücke schneiden und zu Kugeln formen.

3. Brioche-Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nur kurz kneten. Teig zu einer Rolle formen und in 6–7 gleich große Portionen teilen. Von jeder Portion ein ca. 5 g schweres Stück abnehmen und jeweils zu einer kleinen Kugel formen. Restliche Teigportionen nacheinander leicht flach drücken. In der Mitte mit je einem Amarena-Marzipan-Stück füllen und ebenfalls zu Kugeln formen, Nahtseiten dabei gut andrücken.

4. Gefüllte Teiglinge mit den Nahtseiten nach unten in leicht gefettete kleine Brioche-Förmchen setzen. Restliches Eigelb und Sahne verquirlen. Teigoberfläche mit der Eigelb-Sahne-Mischung bestreichen. Kleine Teigkugeln mittig daraufsetzen und ebenfalls mit der Sahnemischung bestreichen. Brioches an einem zugfreien Platz bei Zimmertemperatur 15 Minuten gehen lassen.

5. Brioches im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, aus den Förmchen lösen und leicht abkühlen lassen. Am besten lauwarm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Gehzeiten 1:15–1:30 Stunden plus Backzeit 25–30 Minuten

PRO STÜCK (bei 7 Stück) 8 g E, 19 g F, 39 g KH = 374 kcal (1585 kJ)



Foto Seite 128

CANNELÉS MIT VANILLESAHNE

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT

Für ca. 14 Stück

- | | |
|---|---|
| • 2 Vanilleschoten | • 3 Eigelb (Kl. M) |
| • 500 ml Milch | • 3 Ei brauner Rum |
| • 25 g Butter plus etwas für die Förmchen | • 250 ml Schlagsahne |
| • 130 g Mehl | Außerdem: Cannelé-Förmchen (75 ml Inhalt; 5 cm Ø, 5 cm Höhe, am besten aus Kupfer; z.B. von de Buyer; siehe Tipp) |
| • 250 g feinster Zucker | |
| • 1 Ei (Kl. M) | |

1. 1 Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch in einem Topf mit Vanillemark, Vanilleschote und Butter bei mittlerer Hitze bis kurz unterm Siedepunkt erhitzen, (nicht kochen!). Mehl und Zucker mit $\frac{1}{3}$ der Vanillemilch glatt rühren, mit der restlichen Vanillemilch verrühren und etwas abkühlen lassen. Ei und Eigelbe verquirlen, mit dem Rum zum Teig geben und einrühren. Den sehr flüssigen Teig mindestens 12 Stunden bei Zimmertemperatur abgedeckt ruhen lassen.
2. Cannelé-Förmchen dünn, aber sehr sorgfältig mit Butter ausstreichen. Teig durchrühren und bis 1 cm unter den Rand in die Förmchen füllen. Cannelés im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) 1:10–1:20 Stunden auf der 2. Schiene von unten backen. Nach 5 Minuten die Hitze auf 180 Grad (Gas 2–3) reduzieren.
3. Cannelés aus dem Ofen nehmen und 3 Minuten in den Förmchen abkühlen lassen. Vorsichtig aus den Förmchen stürzen und auf einem Kuchengitter 1 Stunde abkühlen lassen.
4. Aus der restlichen Vanilleschote das Mark herauskratzen. Sahne halb cremig aufschlagen und das Vanillemark unterrühren. Mit den abgekühlten Cannelés servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Ruhezeit mindestens 12 Stunden plus Backzeit 1:10–1:20 Stunden plus Abkühlzeit 1 Stunde

PRO STÜCK 3 g E, 11 g F, 26 g KH = 230 kcal (963 kJ)

Tipp: Wahrscheinlich hat man keine 14 Cannelé-Förmchen. Der Cannelé-Teig lässt sich aber auch gut nacheinander backen.

„CANNELÉS BEKOMMEN
DIESE EINZIGARTIGE
KARAMELLKRUSTE,
WENN MAN SIE IN
KUPFERFORMEN BACKT.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 129

SCHOKO-MILLEFEUILLE MIT ORANGE

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT

Für 10 Stück

- FÜLLUNG**
- 180 g Bitterkuvertüre (70 % Kakao)
 - 450 ml Schlagsahne
 - 10 TL bittere Orangenmarmelade
 - 2 EL Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)
- MÜRBTEIG**
- 200 g Butter (nicht ganz kalt)
 - 100 g Puderzucker
- Salz
 - 1 Ei (Kl. M)
 - 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
 - 15 g Kakaopulver plus 1 Ei zum Bestäuben
 - 2 EL Pistazien (fein gehackt)
- Außerdem: Rollholz, dicke Pappe (mind. 8x3,5 cm), Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle

1. Am Vortag Kuvertüre grob hacken. In einem runden Schlagkessel im heißen Wasserbad schmelzen. Sahne im Topf aufkochen, zu der Kuvertüre gießen und gut verrühren. Mit dem Schneidstab kurz durchmixen und abgedeckt 12 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen
 2. Am Tag danach für den Mürbeteig Butter, Puderzucker und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers glatt rühren. Ei zugeben und kurz unterarbeiten. Mehl und Kakaopulver darüber sieben und kurz unterkneten. Teig mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen, in Folie wickeln (ersatzweise mit einem tiefen Teller abdecken) und mindestens 2 Stunden kalt stellen.
 3. Am besten aus etwas dickerer Pappe eine rechteckige Schablone ausschneiden (8x3,5 cm).
 4. Mürbeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mit dem Rollholz 3–4 mm dünn auf 26x37 cm ausrollen. Teig direkt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mithilfe der Schablone 30 kleine Rechtecke auf dem Teig vorzeichnen bzw. mit einem Messer oder glatten Teigrad vorritzen (dabei den Teig nicht durchschneiden!).
 5. 10 Rechtecke sehr dünn mit Wasser bestreichen und mit den Pistazien bestreuen. Mürbeteig im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160) Grad auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und die Teigplatte noch heiß in die 30 vorgezeichneten Rechtecke schneiden. Rechtecke vollständig abkühlen lassen.
 6. Inzwischen die Schokoladencreme mit den Quirlen des Handrührers wie Schlagsahne steif schlagen. Schoko-Creme in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Marmelade und Orangenlikör in einem Schälchen glatt rühren.
 7. 10 Mürbteigblättchen nebeneinanderlegen. Hälfte der Schoko-Creme in kleinen Tupfen darauf verteilen. Mit weiteren 10 Teigblättchen belegen und die restliche Creme daraufspritzen. Mit je 1 TL Orangenmarmelade beträufeln und mit den Pistazien-Mürbeteig-Blättchen belegen. Mit Kakaopulver bestäuben. Sofort servieren oder bis zum Servieren kalt stellen.
- ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Kühl- und Ruhezeiten
- PRO STÜCK** 6 g E, 38 g F, 45 g KH = 563 kcal (2356 kJ)

KUCHEN DES MONATS



Mit Piment gewürzte Schlagsahne macht den Kuchen noch ein bisschen unwiderstehlicher!
Rezept Seite 134



Ganz
schnell
gemacht

Wucht mit Frucht

Aromatische Birnen, versunken in saftigem Schokoladenteig und gekrönt von einer goldbraunen Schicht karamellisierter Mandeln. Mit unserem Kuchen des Monats heißen wir den Herbst herzlich willkommen!

Birnen-Schoko-Kuchen mit Karamell-Mandeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT

Für 12 Stücke

- 200 g Zartbitterkuvertüre
 - 100 ml Milch
 - 4 reife, aber feste Birnen (à ca. 150 g; z.B. Williams Christ)
 - Saft von 1 Zitrone
 - 4 Eier (Kl. M.)
 - Salz
 - 250 g Zucker
 - 250 g Butter (weich)
 - 200 g Mehl
 - 200 g gemahlene Mandeln
 - 2 TL Weinsteinbackpulver
 - 100 g Birnenfruchtaufstrich (z.B. von Alpe Pragas)
 - 100 g Mandelkerne (ohne Haut)
 - 200 ml Schlagsahne
 - ½ TL gemahlener Piment
- Außerdem: rechteckige Backform (30x25 cm)

1. Kuvertüre grob hacken, mit Milch in einen kleinen Topf geben und bei milder Hitze schmelzen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und beiseitestellen. Birnen schälen und längs halbieren, nach Belieben Stiele und Kerngehäuse entfernen. Birnen mit Zitronensaft beträufeln.

2. Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. 100 g Zucker nach und nach unter Rühren einrieseln lassen und 30 Sekunden weiterschlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entstanden ist. 240 g Butter und 100 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers ca. 5 Minuten cremig-weiß rühren. Eigelbe nacheinander zugeben und jeweils ca. 30 Sekunden unterrühren. Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver mischen. Mehlmischung abwechselnd mit der Kuvertüre-Milch-Mischung unterrühren. Eischnee nach und nach mit einem Spatel unterheben.

3. Schoko-Teig gleichmäßig in einer mit Backpapier ausgelegten rechteckigen Backform verteilen und glatt streichen. Birnenhälften darauf verteilen, dabei leicht in den Teig drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen.

4. Birnenauflstrich in einem Topf bei milder Hitze unter Rühren erwärmen und die Birnen damit bestreichen.

5. Mandeln grob hacken. Restlichen Zucker (50 g) und 2 EL Wasser in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen. Restliche Butter (10 g) zugeben und rasch unterrühren. Mandeln zugeben, gut vermengen und noch heiß auf dem Kuchen verteilen.

6. Schlagsahne steif schlagen, Piment unterrühren. Kuchen in Stücke schneiden und mit der Piment-Sahne servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Backzeit
35 Minuten
PRO STÜCK 9 g E, 41 g F, 54 g KH =
651 kcal (2725 kJ)

„Alternativ können Sie die Birnen in Spalten schneiden und den Schoko-Teig gleichmäßig damit belegen.“

»e&t«-Profi-Tipp



1



2



3

1 Mit etwas Wasser wird der Zucker in der Pfanne erhitzt und nach dem Schmelzen zu goldbraunem Karamell gekocht. Achtung: Karamell nicht zu dunkel werden lassen, sonst schmeckt er bitter! **2** Ein Stückchen Butter macht den Karamell geschmeidiger und gibt noch mehr Geschmack **3** Die Mandeln werden schnell und sorgfältig unter den Karamell gerührt, sodass sie von allen Seiten damit überzogen sind. Danach wird die noch warme Masse sofort auf den Kuchen gegeben, denn wenn sie zu sehr abkühlt, wird sie zäh und lässt sich nicht mehr so gut verteilen



Die Birnenhälften einfach dekorativ auf dem Teig verteilen und nach dem Backen mit Fruchtaufstrich bepinseln

Wie wecke ich am besten Fonds ein?

“

Ich möchte eine größere Menge an Fleisch- und Gemüsefonds in Twist-off-Gläsern einwecken. Wie mache ich das am schnellsten und einfachsten?”

Ira Baum-Bezler, Ludwigsburg

Liebe Frau Baum-Bezler, bitte gehen Sie vor wie folgt: Den heißen Fond in sterilisierte Gläser füllen und mit sterilisierten Deckeln verschließen. Im Backofen: Gläser in einer Fett-pfanne auf der 2. Schiene von unten in den vorgeheizten Ofen bei 180 Grad stellen. 1–2 cm hoch heißes Wasser in die Fettpfanne füllen (Gläser dürfen sich nicht berühren). Beginnt der Glasinhalt zu perlen (nach 30–40 Minuten), Ofen ausschalten, aber nicht öffnen! Gläser 30 Minuten im Ofen lassen. Am besten mit einem Glasheber herausholen und auf einem Geschirrtuch abkühlen lassen. Im Dampfgarer: Gläser im Dampfgarer aufs Gitter stellen. Dampfgarer auf 50 Prozent Wasserdampf oder Medium Steam und 120 Grad einstellen. Fond 1:30 Stunden erhitzen. Dampfgarer ausschalten, öffnen und die Gläser abkühlen lassen.



SEIN FLEISCH IST IHR GEMÜSE

Schweres Herz

„Schade! »e&t« war mal ein super Food-Magazin. Allmählich wird aber daraus wohl ein Rezeptkatalog für Vegetarier. In »e&t« 7/2021: 21 Rezepte vegetarisch, zehn Rezepte mit Fleisch, fünf Rezepte mit Fisch, neun süße. Wenn das die Marschrichtung für die Zukunft ist, werde ich nach Jahrzehntelangem Abo schweren Herzens leider kündigen müssen. Auf Ihre Antwort bin ich gespannt.“

Willi Sommer, per E-Mail

Lieber Herr Sommer, das schwere Herz muss nicht sein. Auch künftig werden Sie in »e&t« jeden Monat neue Anregungen finden, um zweimal bis dreimal pro Woche Fleisch zuzubereiten. Sofern Sie dies möchten.

Grandiose Hilfe

„Während der Pandemie habe ich meine Ernährung auf vegetarisch umgestellt. Zu Beginn ohne Vorstellung, wie ich regelmäßig neue schmackhafte Rezepte ausprobieren kann. Hier habt ihr mir grandios geholfen. Ich bin verblüfft, wie gut mir Gerichte schmecken, die ich früher nie ausprobiert hätte. Manchmal schaue ich mir noch wehmütig die Fleischgerichte an, die so lecker aussehen. Wäre es möglich, hier die geschmacklich passende vegetarische Alternative zu nennen?“

Annika Ender, per E-Mail

Liebe Frau Ender, Fleisch lässt sich leider nicht eins zu eins vegetarisch ersetzen. Immer, wenn es eine Alternative gibt, werden wir sie nennen.



LESERSERVICE

Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion

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

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

E-Mail leserservice@essen-und-trinken.de

Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Fragen zum Abonnement siehe Seite 138

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

Saubere Abreibung

„Zu Pasta wird oft Parmesan serviert. Dazu lege ich das Parmesanstück auf eine Schale und eine Reibe von Microplane dazu. Nun kann sich jeder selbst mit Parmesan versorgen. Ich finde es unschön und auch unhygienisch, wenn jeder das Parmesanstück mit der Hand anfasst. In Hotels wird oft bei Stangenbrot zum Selberschneiden eine Serviette dazugelegt. Das habe ich auch beim Parmesan probiert, war aber auch nicht so toll. Haben Sie eine Idee?“

Edith Schmidt-Meyer, Germering



Liebe Frau Schmidt-Meyer, Sie könnten es mit einer Parmesanhähnle probieren. Die ist hygienisch und praktisch. Gute Mühlen sind bereits für ca. 30 Euro erhältlich (Foto: Cilio Kässerei Deluxe), verfügen über Edelstahl-Schneideinsätze und sind spülmaschinenfest, was sinnvoll ist, sofern sie sich auch zum Reiben oder Hobeln von Schokolade oder Nüssen nutzen lassen. Es gibt diverse Modelle, mit und ohne Kurbel. Zudem könnten Sie den Parmesan auch vorab selbst reiben und in einer Schale mit Löffel dazustellen.

Traumhafte Lavendel-Torte

„Ein Lob für Ihre tollen Sommerrezepte: Die Tarten, Salate, diese traumhafte Lavendelcreme-Torte (siehe Foto) sind einfach ein Genuss und eine Freude beim Kochen. Ein Riesenlob an das Team, man merkt, wie viel Freude es auch Ihnen macht, solche Rezepte zu entwickeln. Leider fehlt bei der Gemüse-BBQ-Sauce die Anleitung, wie das Gemüse zu verarbeiten ist. Wir haben unser Bestes getan und sind mit dem Ergebnis ganz zufrieden, wüssten aber gern, wie das Rezept genau gedacht war.“

Theresia Gottwald, per E-Mail

Liebe Frau Gottwald, vielen Dank für Ihr ermutigendes Lob! Das tut gut. Für den Lapsus im BBQ-Saucen-Rezept möchten wir uns entschuldigen (und freuen uns, dass Sie trotz lückenhafter Anleitung zu einem befriedigenden Ergebnis gekommen sind). Auf unserer Website finden Sie das korrigierte Rezept.



Lavendelcreme-Torte,
nachgebacken



Lavendelcreme-Torte
aus »e&t« 8/2021

INVESTIEREN SIE IN KINDHEIT

FÜR JUNGE MENSCHEN MIT VIEL POTENZIAL

Kinder und Jugendliche so zu stärken, dass sie alle ihre Fähigkeiten ausschöpfen können, ist eine direkte Investition in das Wohl aller. Denn es sind diese jungen Menschen, die ihre Gesellschaft nachhaltig gestalten und das Herz und das Wissen haben, die Welt zu verändern. *Das ist Hilfe, die wirkt.*



**SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**



TITEL
REZEPT UND FOODSTYLING: ACHIM ELLMER
FOTO: THORSTEN SUEDFELS / BLUEBERRY FOOD STUDIOS
KREATIVIDEE UND STYLING: ELISABETH HERZEL, KRISTINA 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«,
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN

STELLV. PUBLISHER SINA HILKER

REDAKTIONSLITUNG UND TEXTCHEF ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS FOODSTYLING: VLADLEN GORDIYENKO, TOM PINGEL
Foto: DENISE GORENC, TOBIAS PANKRATH, THORSTEN SUEDFELS

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

LAYOUT MELANIE KÖHN, THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER, ANDREAS SYLLA

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

HONORARE ANJA SANDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR MARINA KLÖTING

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

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

VERANTWORTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

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

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELEN INHALT JAN SPIELHAGEN
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

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

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

LITHOGRAPHIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG
DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



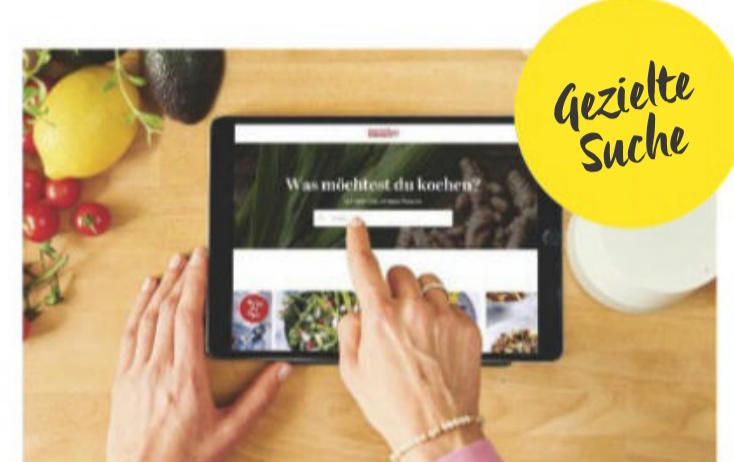
HERSTELLER

BITOSSI
www.bitossihome.it

REICHENBACH
www.porzellanmanufaktur.net

KÜHN KERAMIK
www.kuehn-keramik.de

ROSENTHAL
www.rosenthal.de



Smart gekocht

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

Alle Infos unter www.audiocooking.de

ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

Fax 02501/801 58 55

E-Mail service@DMMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

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

3 AUSGABEN TESTEN



Ganz nach Ihrem Geschmack.

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

Gleich bestellen!

Ja,

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

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



02501/8014379



www.esSEN-UNd-trinken.de/miniabo

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046

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

Kultur und Kuchen

Unsere Kolleginnen von SALON nehmen Sie mit an die schönsten Tafeln vom Lago Maggiore bis nach New York. In unserem Schwesternmagazin dreht sich derweil alles ums Backen



Endlich wieder
in die Ferne
schweifen –
dafür gibt es
hier reichlich
Inspiration



Backrezepte für
jeden Anlass und
Geschmack –
eine Fundgrube
für Hobbybäcker



»ESSEN & TRINKEN FÜR JEDEN TAG« SPEZIAL

BIS DER OFEN GLÜHT

Wenn der Herbst naht, rücken wir gern ein bisschen näher an den Backofen. Erst recht, wenn darin ein selbst gerührter Kuchen der Vollendung entgegenseht. Da trifft es sich gut, dass die Kollegen von »essen & trinken Für jeden Tag« jetzt 62 ihrer besten Backrezepte in ein Spezialheft gepackt haben. Die bunte Mischung reicht vom simplen Rührteig über saftige Käsekuchen bis zur aufwendigen Festtagstorte mit Step-by-Step-Anleitung. Dazu gibt es Tipps fürs Back-Equipment und eine kleine, feine Kaffeewarenkunde. Also ran an den Schneebesen!

Jetzt im Handel, 4,90 Euro

Gastgeben mit Stil

— Wer sich weltgewandt und geschmackvoll geben will, kommt um das Thema Kulinarik nicht herum. Darum waren unsere Kolleginnen von SALON für ihre Herbstausgabe wieder in Deutschland und der Welt unterwegs, um der zeitgenössischen Tischkultur auf den Grund zu gehen. Ein Besuch beim Obstkelterer Peter van Nahmen gibt tiefe Einblicke in die faszinierende Welt der Streuobstwiesen, während die Kräuterexpertin Annika Krause einen Crashkurs zum Sammeln und Anwenden saisonaler Heilkräuter bietet. Top-Sommelière Bärbel Ring vom „Söl’ring Hof“ an der Sylter Nordseeküste präsentiert die besten Rosé-Weine für kleine und große Feste; in den Südtiroler Dolomiten zeigen hochtalentierte junge Winzerinnen, wie sie ihre traditionsreichen Familienweingüter in die Zukunft führen wollen. In der Rubrik „Legendary Dinner“ wird ein Fest der New Yorker Malerin Georgia O’Keeffe rekonstruiert. Passend dazu dreht sich im Dossier „Tischgespräch“ alles um die großen Kunst- und Kulturthemen der Saison – wer also bei der nächsten Einladung mit Wissen glänzen möchte, greift besser zu.

Jetzt im Handel, 9,80 Euro



VERLIEBT IN

GUTE IDEEN

MONTAGS 20:15

DIE HÖHLE DER
LÖWEN

VORSCHAU



1

Eingetaucht:
Bärentatzen mit
Ruby-Ganache

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Auf die Plätzchen

Die neuen sind da: Rauchmandel-Berge, Rosen-Lebkuchentaler, Earl-Grey-Bethmännchen, Walnuss-Kichererbse-Cookies, Matcha-Dominosteine ... Und sie sind groß!

2 Zum Entdecken

Wie Mini-Knödel, Trauben-Tarte und Pulled-Mushroom-Burger das Herz erwärmen. Vier vegetarische Ideen

3 Für den Vorrat

Wir gehen ans Eingemachte: mit Rehgulasch, Tafelspitz-Sülze, Leberpastete, Confit de canard und Räucher-Knoblauch-Confit



Mit Lauch & Co.

Saftiger Hefekuchen,
französische
Zwiebelsuppe und
eine pfiffige Pasta

Plus:
Auf der Suche
nach dem
besten Brot



2

Eingespielt:
Rote-Bete-Feigen-
Salat mit
Sanddorn-Dukkah

3

Eingemacht:
Confit de canard
mit schnellem
Rotkohl-Kimchi



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

ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

46
Rezepte

Mit Fleisch



Apfel-Geflügelleber-Pastete Seite 115



Apfel-Speck-Strudel Seite 113



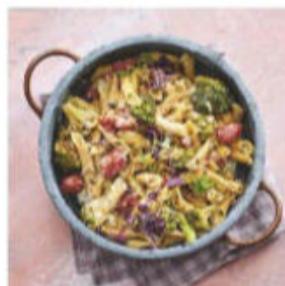
Kalbsgeschnetzeltes mit Pommes Seite 69



Kumpir mit Pancetta und Ei Seite 22



Lamm-Tajine mit persischem Reis Seite 40



One-Pot-Pasta mit Salsiccia Seite 68



Poulardenbrust, Anna-Kartoffeln Seite 84



Rehkeule, Püree und Brokkoli Seite 104



Ribollita Seite 43



Salsiccia mit Bratkartoffeln Seite 114



Sauerbraten, Dörrrost und Salat Seite 48



Sellerie in Salzkruste mit Entrecôte Seite 46



Steinpilzpfanne mit Schmarren Seite 50



Tom Kha Gai Seite 146



Tortillas mit BBQ-Pulled-Pork Seite 47

Vegetarisch



Buchweizen-Risotto mit Pilzen Seite 100



Gemüsekuchen mit drei Dips Seite 46



Herbstsalat mit Traubben und Feta Seite 65



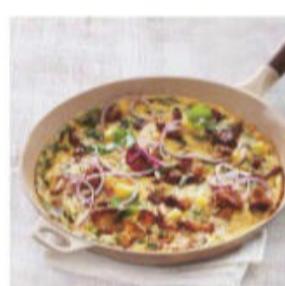
Limonenseitling-Flammkuchen S. 100



Maiscremesuppe mit Topping Seite 64



Petersilienwurzel-Pasta Seite 63



Pfifferlings-Omelett Seite 98



Süßkartoffel-Gnocchi mit Ragout Seite 98



Tomaten-Käse-Spätzle mit Zwiebeln Seite 66



Weinschaumsuppe mit Weißkohl Seite 82

Mit Fisch



Dal mit Fischfilet und Pickles Seite 40



Jakobsmuschel mit Chutney Seite 88



Kartoffel-Bete-Salat mit Kabeljau Seite 67



Lachs-Blätterteigtörtchen Seite 56



Lachs-Frühlingsrollen mit Kefir Seite 60



Lachs im Miso-Sud Seite 56



Lachskotelett, Zwiebeln, Lauch Seite 59



Flamed Lachs-Sushi mit Dressing Seite 60

Süß



Apfel-Tarte mit Weingelee Seite 114



Birnen-Schoko-Kuchen Seite 134



Brioche mit Füllung Seite 130



Cannelés mit Vanillecreme Seite 131



Champagner-Creme mit Trauben Seite 84



Müsli-Muffin, Joghurt und Nektarine Seite 12



Schoko-Millefeuille mit Orange Seite 131



Kleine Zitronen-Tartelettes Seite 130

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

A	Apfel-Geflügelleber-Pastete	* * 115
	Apfelkugeln	* 86
	Apfel-Rote-Bete-Kaviar	* * 86
	Apfel-Speck-Strudel	* * 113
	Apfel-Tarte mit Wein-Gewürz-Gelee	* 114
	Averna Sour	* 30
B	Birnen-Schoko-Kuchen mit Karamell-Mandeln	* 134
	Brioches mit Amarena-Marzipan-Füllung	* * 130
	Buchweizen-Risotto mit Steinpilzen	* 100
C	Cannelés mit Vanillecreme	* * 131
	Champagner-Creme mit eingelegten Weintrauben und Weißweinschaum	* * 84
D	Dal mit Fischfilet und Möhren-Pickles	* 40
G	Gemüsekuchen, gestürzter, mit dreierlei Dips	* * 46
H	Herbstsalat mit Maronen, Trauben und Feta	* 65
	Heu-Kartoffel-Espuma	* 87
J	Jakobsmuschel, geräucherte	* 88
K	Kalbsgeschnetzeltes, geträufeltes, mit Pommes	* 69
	Kartoffel-Rote-Bete-Salat mit Kabeljau	* 67
	Kumpir mit Pancetta und Ei	* 22
L	Lachs-Blätterteigtörtchen („Pastéis“)	* * 56
	Lachs-Frühlingsrollen mit Gurken-Kefir	* * 60
	Lachs im Miso-Sud	* 56
	Lachskotelett mit Zwiebeln und Lauch	* * 59
	Lachs-Sushi, flamed, mit Avocado und Tahin-Dressing	* * 60
	Lamm-Tajine mit persischem Reis	* * 40
	Limonenseitling-Flammkuchen	* 100
M	Maiscremesuppe mit Bohnen-Topping	* 64
	Müsli-Muffin mit Joghurt und Nektarine	* 12
O	One-Pot-Pasta mit Salsiccia und Romanesco	* 68
P	Petersilienwurzel-Pasta mit Pistazien-Pesto	* 63
	Pfifferlings-Omelett	* 98
	Poulardenbrust, confierte, mit Anna-Kartoffeln und Traubengemüse	* * 84
R	Rehkeule, geschmorte, mit Kartoffelpüree und Brokkoli	* * 104
	Ribollita	* 43
S	Salsiccia mit Apfelketchup und lila Bratkartoffeln	* 114
	Sauerbraten mit Dörrrost und Traubensalat	* 48
	Schoko-Millefeuille mit Orange	* * 131
	Sellerie in der Salzkruste mit Entrecôte	* 46
	Steinpilzpfanne mit Parmesan-Schmarren	* 50
	Süßkartoffel-Gnocchi mit Pilzragout und Kürbis-Pesto	* 98
T	Tomaten-Käse-Spätzle mit Zwiebelgemüse	* 66
	Tom Kha Gai	* 146
	Tortillas mit BBQ-Pulled-Pork und Mole	* 47
W	Weinschaumsuppe mit geschmortem Weißkohl und Orangenöl	* 82
Z	Zitronen-Tartelettes, kleine	* * 130
	Zwiebel-Chutney und Dekoration	* 88

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

GUTEN ABEND!

Tom Kha Gai bedeutet Suppe vom gekochten Galgant-Huhn. Die Galgantwurzel, ein Ingwergewächs, sorgt für die bittersüße, pikante und dabei frische Note des thailändischen Exportschlagers



Mit Showeinlage: Paprika und Thai-Basilikum geben der pikanten Kokossuppe mit Huhn frischen Biss

Tom Kha Gai

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für 4 Portionen

- 800 ml Geflügelfond
 - 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g; ohne Haut)
 - 3 Stangen Zitronengras
 - 30 g Galgantwurzel (Asia-Laden)
 - 2 grüne Chilischoten
 - 500 ml Kokosmilch
 - 5 Kaffirlimettenblätter
 - 2 El Fischsauce • Salz
 - 200 g Champignons
 - 20 g frischer Ingwer
 - 100 g Zuckerschoten
 - 1 rote Paprikaschote (ca. 150 g)
 - 4 Stiele Thai-Basilikum • 1 Bio-Limette
- Außerdem: Plattiereisen (ersatzweise schwerer Stieltopf)

1. Fond und 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren, Hähnchenbrüste zugeben und knapp unter dem Siedepunkt garen. Fleisch herausnehmen, Fond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Vom Zitronengras äußere harte Blätter entfernen, Stangen mit Plattiereisen (oder schwerem Stieltopf) flach klopfen, in 4 cm lange Stücke schneiden. Galgant schälen, in feine Streifen schneiden. Chilis putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Geflügelfond mit Kokosmilch, Zitronengras, Galgant, Chili und Kaffirlimettenblättern aufkochen. Mit Fischsauce und wenig Salz würzen und 10 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

3. Inzwischen Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen, in feine Stifte schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen, quer halbieren. Paprikaschote putzen, waschen, vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden.

4. Pilze, Ingwer, Zuckerschoten und Paprika in die Suppe geben und bei milder Hitze 10 Minuten garen. Hähnchen in feine Scheiben schneiden und 2 Minuten darin erwärmen. Zitronengras nach Belieben entfernen. Suppe in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit abgezupften Thai-Basilikumblättern bestreuen. Limette halbieren und dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 23 g F, 11 g KH = 391 kcal (1625 kJ)



Freu dich

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

Brigitte

WOHNEN

Nachhaltig wohnen: zu Besuch in den Niederlanden

MODE

52 Seiten Extra-
Booklet voller
Accessoires



DOSSIER

Loslassen

Die vielen Vorteile
des Neuanfangs



FOOD

Fruchtige Desserts

BEAUTY

Wie Hormone
unsere Haut
beeinflussen

Jetzt im Handel!



Miele



SCHNELL AUF HÖCHSTLEISTUNG.
SCHNELL KONTROLLIERT.

DAS NEUE MIELE TwoInOne IST UNSERE LEISTUNGSSTÄRKSTE KOMBINATION AUS
INDUKTIONSKOCHFELD UND DUNSTABZUG. DAS IST QUALITÄT, DIE IHRER ZEIT VORAUS IST.

EXTRAHEFT
NACHHALTIG GENIESSEN

essen & trinken

EXTRA

Plus

Klimafreundlich
kochen: CO₂-
Fußabdruck von
Lebensmitteln



MIT WEITSICHT

Von Bio-Winzern
und Klimabauern

OHNE RESTE

Gemüsegerichte, die
aufs Ganze gehen

MIT NEUEN IDEEN

Wie Restaurants
grüner werden

BERLINER EIS-MANUFAKTUR SEIT 1927

Florida Eis *green*

SCHON PROBIERT?

UNSER ABSOLUTER GOURMET STAR VANILLE

NEU IM NACHHALTIGEN BECHER



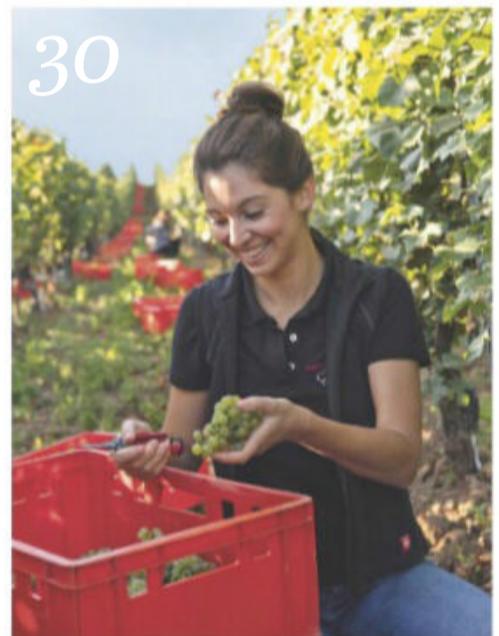
BEQUEM DEUTSCHLANDWEIT
NACH HAUSE BESTELLEN

www.floridais.de

* bis 31.12.2021 auf alle Eissorten im Online-Shop

Florida-Eis Manufaktur GmbH · Am Zeppelinpark 53 · 13591 Berlin





Liebe Leserin, lieber Leser,

als Genießer plagt einen ja ständig das Gewissen: Muss ich für immer auf Thunfisch verzichten? Auf Avocado? Und wie viel Fleisch ist noch akzeptabel? Schließlich hat unser Essverhalten enorme Auswirkungen aufs Klima. Ganze 15 Prozent der Treibhausgas-Emissionen der Bundesbürger pro Jahr verursacht die Ernährung. Immerhin: Wer mit frischen Zutaten saisonal kocht, macht schon einiges richtig. Für alle, die mehr wollen, sind unsere Rezepte gedacht (ab Seite 12) – darin verarbeiten wir Gemüse vom Blatt bis zur Wurzel. Doch bevor Sie loslegen, möchte ich Ihnen noch das Porträt eines umtriebigen Bio-Bauern ans Herz legen (Seite 6). Wir haben den Nirschlhof in Bayern besucht, der im Rahmen des Projekts „KlimaBauer“ der Andechser Molkerei Bäume auf seine Weiden pflanzt, um CO₂ zu binden. Noch so ein Schritt in die richtige Richtung.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen

INHALT

- 4** Magazin
Faire Schokolade, plastikfreies Kaugummi, und Haushaltsgeräte zum Mieten
- 6** Weidewirtschaft
Wie es ein Milchbauer in Bayern schafft, CO₂ zu reduzieren. Besuch auf einem Bio-Hof
- 12** Leaf to Root
Sechs vegetarische Rezepte, die restlos glücklich machen
- 26** Grüne Restaurants
Nachhaltig wirtschaften und ambitioniert kochen, geht das? Sieben besondere Konzepte
- 30** Weinbau
Zum Wohl der Natur – Bio-Winzer im Porträt
- 34** Fakten
Der CO₂-Fußabdruck von Lebensmitteln



BEWUSSTER LEBEN

NICHT NUR IM TINY HOUSE

Alles ein paar Nummern kleiner – Wohntrends wie das Tiny-House, aber auch kompakte Stadtwohnungen wecken den Wunsch nach cleveren Haushaltsgeräten wie diesem Mini-Backofen, Grill und Dampfgarer in einem. Er findet überall Platz, ist innen sehr geräumig und besonders energieeffizient. 3-in-1-Dampfbackofen von Miji, 449 Euro, www.miji.de



GRÜNER KAUEN

Den kann man getrost untern Tisch kleben: True Gum ist ein biologisch abbaubarer, plastikfreier Kaugummi aus dem Saft lateinamerikanischer Chicle-Bäume. 21 g, ca. 2 Euro, www.truegum.com



NICE TO MIET YOU

Nutzen statt besitzen ist im Trend. Autos teilen oder per CarSharing nach Bedarf mieten hat sich schon durchgesetzt. Das schont Ressourcen. Das Start-up BlueMovement bietet nun in Zusammenarbeit mit Bosch auch Haushaltsgeräte wie Kühlschränke und Spülmaschinen im Abo an: alle energieeffizient, Reparatur und Ersatz inklusive. Ist das Gerät nicht mehr nutzbar, wird es wiederaufbereitet. Ab 13 Euro/Monat, www.bluemovement.de

NO MILK TODAY

Kuhmilch-Alternativen sind nicht nur für Allergiker interessant, sondern auch ökologisch sinnvoll, weil CO₂-sparend. Doch der fehlende frische Kuhmilchgeschmack hinterlässt meist eine Leerstelle. Ein neuer Naturghurt auf Haferbasis füllt diese sehr überzeugend mit zart nussigem Hafer, fermentiert mit veganen Milchsäurebakterien für den frischen Geschmack. Bio, regional (aus dem Schwarzwald) und im Mehrwegglas. VeLike Hafer-Naturghurt, 500 g, ca. 2,50 Euro, www.ve-like.de



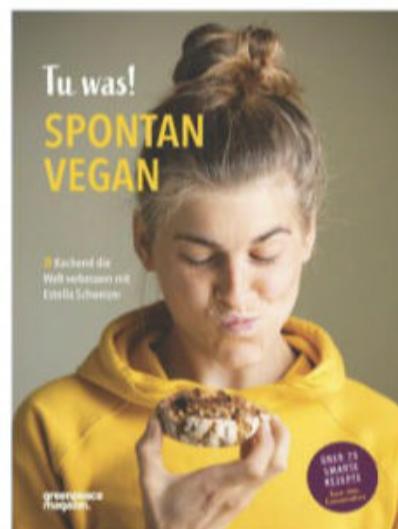


SCHOKO MACHT SCHULE

Bei einigen Schokoladenherstellern ist mittlerweile ins Bewusstsein gedrungen, dass Bezahlung und Arbeitsbedingungen der Kakaobauern besser werden müssen. Das Start-up myChoco hat nicht nur Kreationen wie die neue „Weiße Karamell-Meersalz“ am Start, es engagiert sich auch mit eigenen Schulbauprojekten in Tansania, der Heimat des verwendeten Kakao. MyChoco, 180-g-Tafel, ca. 3,30 Euro, www.mychoco.com

SCHNELL VEGAN

Eine pflanzenbasierte, regionale Ernährung kann den individuellen CO₂-Fußabdruck um 30 Prozent reduzieren. Wer vegan leben möchte, aber mit der Umstellung so seine Schwierigkeiten hat, dem hilft dieses Buch. Mit guten Ideen und 75 smarten Rezepten gelingt der vegane Lifestyle praktisch aus dem Stand. 29 Euro, www.greenpeace-magazin.de



ENTSCHLEUNIGT

Die Walze des Omega Juicers drehen sich nur 43-mal die Minute, aber mit viel Power. Damit kann man Obst und Gemüse entsaften, aber auch Nuss- und Getreidedrinks zubereiten – und das aufgefangene Nussmehl für Brote verwenden. Omega Juicer VSJ843, 439 Euro, www.keimling.de

SÜFFIGER WELTRETTER

Was dem Hamburger sein „Knust“, ist dem Hessen sein „Knärzje“ – das Endstück vom Brot. Zwei Millionen Tonnen Brot und Backwaren landen jährlich im Müll, obwohl sie noch genießbar wären. Ganz im Sinne von Zero Waste brauen darum drei junge Frankfurter Bier aus Brotresten. Das Knärzje-Bier tut damit nicht nur was gegen Lebensmittelverschwendungen – es schmeckt herbfrisch und lässt sich prima wegziehen. 3x0,33 l, 7,99 Euro, www.knaerzje.de



DER
UMWELTFREUNDLICHE
GESCHIRRSPÜLMITTEL-
HERSTELLER
AUS ÖSTERREICH.

DIE GUTE MILCH

Der Nirschlhof wirkt wie ein bayerisches Postkartenidyll mit Kindern, Kühen und Kaninchen. Tatsächlich ist es ein progressiver Bio-Hof, der seine Heumilch konsequent ökologisch produziert

TEXT PATRICIA ENGELHORN FOTOS FLORIAN JAENICKE



Ehepaar Veicht mit ihrer Tochter Josefina auf einer ihrer Kuhweiden

Leonhard Veicht mit
Frau Maria und Tochter
Josefine auf dem
Weg zur Kuhweide

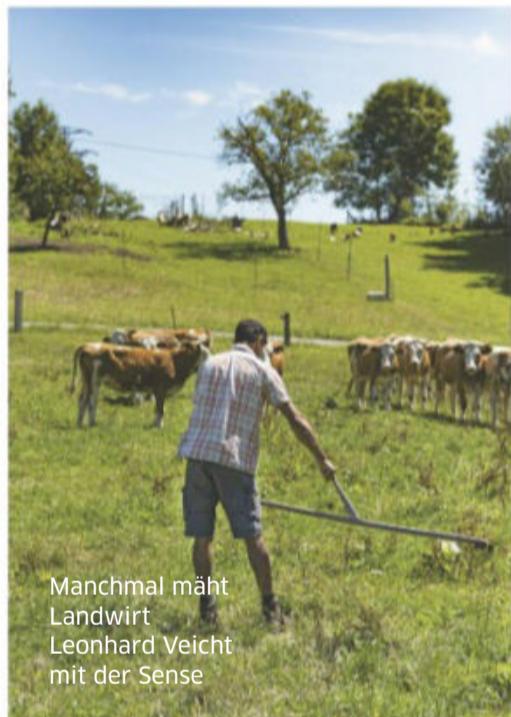


Z

„Zirbel, Fritzi, Dalie, auf geht's, vorwärts“, ruft Leonhard Veicht aufmunternd in die Runde. Seine Kühe schauen so gelangweilt, wie nur Kühe das können. Erst als er das breite Holztor, das den Stall von der Weide trennt, aufschiebt und noch mal laut „Jetzt kommt schon“ sagt, setzen sich die braunweiß gefleckten Tiere in Bewegung. Ohne erkennbare Eile und mit Leitkuh Zirbel vorneweg.

Vor dem Tor liegt eine jener Landschaften, für die Bayern berühmt ist: sattgrün, sanft gewellt, kaum bebaut. Der Nirschlhof der Familie Veicht steht bei Grafing im Umland von München. Zum Hof gehören rund 50 Hektar bewirtschaftetes Land sowie ein großes, weiß getünchtes Wohnhaus mit Solarzellen auf dem Dach, eine wuchtige, aus Holz errichtete Heuhalle und der luftig-helle Kuhstall mit Außenbereich und Zugang zur Weide. Katzen, Hühner und Kaninchen laufen frei herum, die Johannisbeersträucher sind voller Früchte, auf den Wiesen blühen Klatschmohn, Nachtkerzen und wilder Majoran.

Der Stall wird gerade erweitert, damit Zirbel, Fritzi, Dalie und die anderen 50 Simmentaler Fleckvieh-Kühe mehr Platz bekommen. „Zwölf Quadratmeter pro Tier dürfen es schon sein“, findet Landwirtin Maria Veicht.



Manchmal mäht
Landwirt
Leonhard Veicht
mit der Sense

Sie hat die dunkelblonden Haare lässig im Nacken zusammengesteckt und ihre dreijährige Tochter Josefine, genannt Finni, auf dem Arm. Sie möchte, dass die Kühe sich wohl fühlen: „Wir habe eine separate Box zum Abkalben gebaut. Die meisten unserer Kühe kalben zwar selbstständig auf der Weide, aber wenn wir merken, dass eine Kuh bald so weit ist, kommt sie in den Abkalbebereich und bleibt mit ihrem Kalb ein paar Tage. Dort haben sie ihre Ruhe.“ Seit einem Jahr ist auch der 150000 Euro teure Melkroboter in Betrieb. Jetzt kann jede Kuh selbst entscheiden, wann sie gemolken werden möchte, auch wenn sie auf der Weide steht. „Das funktioniert sehr gut“, sagt Maria Veicht.

Den Nirschlhof gibt es seit 1870, er war immer in Familienbesitz. Angefangen haben die Ururgroßeltern



Die Weiden der
Familie Veicht liegen
nah dem Städtchen
Grafling in Oberbayern

„DIE UMSTELLUNG AUF **BIO** BEGINNT IM KOPF“

Leonhard Veicht

mit zwei Ziegen, heute tummeln sich rund 110 Hausrinder im Stall und auf den Weiden, darunter auch Ochsen, Kälber und Färsen. 2012 übernahm Leonhard Veicht den Hof seiner Eltern, die weiter dort leben und bei der Arbeit helfen. Nach und nach hat er vieles verändert: Die Kühe bekamen mehr Platz im Stall und freien Zugang zur Weide, anstelle von Kraftfutter gibt es jetzt Heu und Gras von den eigenen Feldern, die Kälber dürfen bei den Muttertieren bleiben und so viel Milch trinken, wie sie möchten, die Jungtiere werden nicht mehr durch Verödung enthornt, es kommen auch keine durch genetische Veränderung hornlosen Stiere zur Zucht auf den Hof. „Die Umstellung auf Bio-Landwirtschaft beginnt im Kopf“, findet der 40-Jährige. Schon während der Ausbildung zum staatlich geprüften Wirtschafter hatte er mit seinen Klassenkameraden darüber nachgedacht, ob die damals von Lehrern und Fachzeitschriften propagierte Einstellung, immer mehr und immer billiger zu produzieren, die richtige sei – „uns schien das keine gute Lösung.“ Im Rahmen eines Seminars, das er nach der Lehre absolvierte, war er auf unterschiedlichen Höfen tätig: „Vieles von dem, was ich sah, wollte ich auf keinen Fall machen. Anderes schien mir durchaus sinnvoll.“



Maria Veicht vor
dem Wohnhaus
des Nirschlhofs,
der seit 1870 in
Familienbesitz ist



Wenn es nicht gerade für
ein Foto posieren muss,
läuft das Huhn der
Familie Veicht wie seine
Artgenossen frei auf dem
Hof herum

Das war vor 20 Jahren. Die Bio-Landwirtschaft stand noch am Anfang, wer sich dafür entschied wurde belächelt. Die wenigen Bio-Bauern, die es damals in der Region gab, galten als Außenseiter. Auch die Eltern, die den Hof ausgebaut hatten, glaubten nicht daran: Bio, so die gängige Meinung, rechnet sich nicht. Das änderte sich erst, als die Andechser Molkerei Scheitz, die schon in den 1980er-Jahren mit der Verarbeitung von Bio-Milch begonnen hatte, komplett auf Bio umstellte. Seit 2009 ist Andechser die einzige reine Bio-Molkerei in Bayern, inzwischen ist sie die größte Europas. Die Veichts erfuhren, dass dort nach Bio-Betrieben gesucht wurde, die Milch liefern, und fragten bei Andechser an. Sie wussten, dass sie auf dem richtigen Weg waren, brauchten allerdings Unterstützung für die letzten Schritte. Mitarbeiter von Andechser kamen, um den Hof zu inspizieren. Passt alles, bescheinigten sie schon nach der ersten Besichtigung. Alle Voraussetzungen – Weidenhaltung, Nahrung, genügend Platz für die Kühe – waren vorhanden. Nur die Flächen, auf denen Ackerbau betrieben wird, mussten zwei Jahre lang umgestellt werden – Mineraldünger, Pflanzenschutz oder andere synthetische Mittel durften nicht verwendet werden.

Seit 2015 ist der Nirschlhof ein Bio-Hof mit Zertifikat. „Natürlich passierten am Anfang Fehler, die gerade im Bio-Bereich lange nachwirken“, sagt Leonhard Veicht, „aber dann entwickelten wir den Ehrgeiz, es richtig zu machen. Wir haben uns informiert, fragten andere Bio-Bauern und begannen, anders zu denken und zu wirtschaften.“

Vor der Umstellung auf Bio gab eine Nirschlhof-Kuh im Durchschnitt 9000 Liter Milch pro Jahr. Jetzt sind es 6200, rund 20 Liter am Tag, manche Kühe geben 18 Liter. Für die Familie Veicht ist das vollkommen in Ordnung so, sie möchte keine Hochleistungskühe. „Der Leistungsgedanke geht auf Kosten der Gesundheit der Tiere und dann auch auf unsere“, erklärt

Maria Veicht. Mittlerweile ist es Mittagszeit. Die Landwirtin muss die drei Söhne von der Schule abholen. Zurück auf dem Hof kocht sie schnell eine Nudelpfanne, spricht nebenbei mit dem Schwiegervater über einen neuen Stier, den sie bald brauchen. Sie schaut nach den Hühnern, die ihre Eier lieber irgendwo im Gelände legen als ins dafür angelegte Gehege, stellt einen bunten Blumenstrauß auf den Terrassentisch, setzt sich und erklärt, warum Bio sich für ihre Familie lohnt. „Mal ganz davon abgesehen, dass wir uns wohlfühlen, mit dem, was wir tun, und stolz sind, auf das, was wir erreicht haben, ist Andechser ein guter Partner, mit dem wir auf Augenhöhe verhandeln können“, sagt sie. „Wir wissen, was wir am Monatsende auf unserem Konto haben, und es ist für uns ein fairer Betrag.“ Ihre Bio-Heumilch bringt mit gut 60 Cent pro Liter deutlich mehr als konventionell erzeugte Kuhmilch, für die der Bauer derzeit gerade einmal rund 30 Cent bekommt.

Heumilch ist Milch von Kühen, die nur mit Heu und Gras gefüttert werden. Der Nirschlhof hat 2017 auf diese Produktion umgestellt und eine Heuhalle gebaut:

„KEINE SILAGE, SONDERN FUTTER, DAS DIE NATUR VORGESEHEN HAT“

Leonhard Veicht





Drinnen oder draußen? Im offenen Stall entscheiden Kühe, wo sie sein möchten



„**UNSERE BÖDEN SOLLEN HUMUS AUFBAUEN**“

Leonhard Veicht

„Ich wollte keine Silage mehr verfüttern, sondern das Futter, das die Natur für Kühe vorgesehen hat. Die Tiere lieben das Heu – und ich freue mich jedes Mal riesig, wenn ich sie genussvoll kauen höre“, sagt Leonhart Veicht und lacht.

Die ersten Jahre waren schwierig. Die Familie hatte viel investiert und noch keinen festen Abnehmer für ihr Produkt. Andechser zerteilt sich noch, Heumilch ins Sortiment aufzunehmen. Zu riskant, hieß es, das Produkt sei ein absolutes Nischenprodukt. Schließlich einigte man sich dann auf ein geteiltes Risiko: Der Hof verzichtet auf die Hälfte des Preises für die teurere Heumilch und bewirbt seine Milch selbst. Der Erfolg kam überraschend schnell. Mittlerweile sind 35 bayerische Bauern am Heumilch-Sektor beteiligt, rund doppelt so viele stehen auf der Warteliste.

Experten wie der niederländische Milch-Sommelier Bas de Groot sind der Meinung, dass die Milch einer Kuh, die Gräser und Kräuter frisst, deutlich anders schmeckt, als wenn sie Kraftfutter bekommt. Den Bio-Bauern geht es um mehr. „Wenn ich meine Kühe weiden lasse und ihnen gutes Heu gebe, bleiben sie gesund und geben gute Milch“, erklärt Leonhard Veicht. Auch die Böden profitieren. Ein Heumilchbauer mäht nicht alle Flächen auf einmal, sondern etappenweise. Jede Wiese bekommt Zeit, sich zu erholen. Das Gras darf wachsen, je mehr Pflanzen sprühen, umso besser. Die Wurzelmasse bildet Humus – und der wiederum speichert nicht nur Nährstoffe und Wasser, sondern filtert Schadstoffe aus der Luft. Er fördert die Bindung und Speicherung von Kohlenstoff und anderen Spurengasen und ist ein wertvoller Lebensraum für Insekten, kleine Tiere und Mikroorganismen.

Bei dem Projekt „KlimaBauer“ der Andechser Molkerei geht es ebenfalls um die CO₂-Reduktion: „Dabei arbeitet die Bio-Molkerei mit den Bio-Milchbauern aus der Region. Unsere Böden sollen so bewirtschaftet werden, dass sie Humus aufbauen“, erklärt Leonhard Veicht das Projekt. „Die Bauern bekommen eine professionelle Beratung und einen Plan, was



Bis zu drei Monate bleiben die Kälber vom Nirschlhof bei der Mutter



Pflanzen auf den Weiden locken nicht nur Bienen an, sondern können CO₂ im Boden binden

optimiert werden könnte.“ In der Praxis funktioniert das so: Erst wird die Zahl der Tonnen CO₂, die jeder der beteiligten Bio-Bauern voraussichtlich einsparen kann, von einem Sachverständigen geschätzt. Nach zwei Jahren erfolgt eine zweite Schätzung von dem, was im Betrieb tatsächlich erreicht wurde, das Gleiche passiert nach fünf Jahren noch einmal. Für jede Tonne CO₂, die gespeichert oder vermieden wurde, bekommt der Bio-Betrieb eine Prämie von zehn Euro.

Den Veichts wurde zum Beispiel empfohlen, Bäume auf ihre Weiden zu pflanzen. Bäume speichern Wasser und binden CO₂, sie sorgen für Schatten, der auch Zirbel, Fritzi und Dalie gefallen wird. „Wir werden das machen“, sagt Maria Veicht, „es ist ein guter Plan fürs nächste Jahr.“

Milch? Nein, danke! Das war bis vor Kurzem die spontane Reaktion von »e&t«-Autorin Patricia Engelhorn. Die frisch gemolkene Heumilch vom Nirschlhof probierte die Münchenerin dann aber doch – und war erfreut, wie gut sie schmeckt.

Reformhaus



Reformhaus® - das Fachgeschäft für bewusstes Naschen.

Jede Nuss handgeknackt

Zum Verfeinern von Müslis, für herzhafte und süße Gerichte, zum Backen oder als purer Knabberspaß für zwischendurch – in Ihrem Reformhaus® erwartet Sie eine Vielfalt an natürlichen und auch saisonalen Leckereien.

Die naturbelassenen Walnusskerne von Lihn werden in den besten Gebieten Chiles unter fairen Bedingungen angebaut und jede Nuss ist per Hand geknackt. Zusätzlich zu einem unverkennbar, aromatischen Geschmackserlebnis sind die Kerne außerdem eine optimale Ballaststoffquelle und tragen zu einem normalen Cholesterinspiegel* bei.

Sie wollen Ihrem Körper beim Naschen etwas Gutes tun? Dann lassen Sie sich von unseren engagierten Mitarbeiter*innen fachkundig beraten und gönnen Sie sich gesunde Snacks – natürlich aus Ihrem Reformhaus®.



*Linolsäure bzw. Alpha-Linolensäure tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Hierzu täglich 10 g Linolsäure bzw. 2 g Alpha-Linolensäure aufnehmen; dies entspricht einer Portion Lihn Walnusskerne (30 g). Bitte achte auf eine abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Auch die Blätter haben's
in sich: Sie schmecken
kräftig und übertreffen die
Knolle in Sachen Vitalstoffe
um ein Vielfaches



RESTLOS GLÜCKLICH

Weniger Abfall, dafür extraviel Geschmack: Unsere Köche verwerten diesmal alle Teile des Gemüses – vom Blatt bis zur Wurzel. Sechs vegetarische Rezepte, die aufs Ganze gehen



Kartoffel-Borschtsch mit Rote-Bete-Grün

Russisch Duett: Mit Blättern und Knolle ist die Rote Bete gleich doppelt vertreten. Statt Speck gibt Salzzitrone dem Eintopf einen würzig-frischen Schliff.
Rezept Seite 21

Durch Blanchieren und Pürieren können auch die äußeren Blätter verwendet werden



Das dunkle Grün der Frühlingszwiebel bringt Farbe und Schärfe



Wer die Schale mit verarbeitet, darf sich über sattes Aroma freuen



Endiviensuppe mit Kartoffel-Croûtons

Bittere Endivie wird durch Kartoffeln geerdet. Der Clou dazu: mit Ahornsirup abgeschmeckte Crème fraîche.
Rezept Seite 21





Gemüseeintopf mit Knusper-Topping

Aus Gemüseabschnitten und -blättern wird ein Fond gekocht. Auf dem Eintopf knacken Sesamsalz und kross frittierte Kartoffelschalen.

Rezept Seite 22





Freekeh mit Ofengemüse

Die gerösteten grünen Weizenkörner sind eine arabische Getreidespezialität, sie schmecken aber ganz ausgezeichnet zum heimischen Gemüse. Das Möhrengrün findet sich in einem Pesto wieder, junge Beteblätter setzen Akzente. Rezept Seite 22

Die grasigen Aromen
vom Möhrengrün
harmonieren mit
süßlichen Noten,
etwa vom Parmesan

Gut abgebürstet
ist auch die Schale
von Bio-Möhren
verwertbar

Ofenmöhren mit Selleriecreme und Möhrengrün-Pesto

Neubesetzung: Möhren kleiden sich in Mohn, Möhrengrün taucht mit Parmesan und Öl püriert als würziger Pesto auf. Pumpernickel kommt geröstet und Sellerie als cremiges Mus daher. Rezept Seite 23



Roggen-Gnocchi mit Kürbissauce

Durch das Roggenmehl schmecken die Kartoffelklößchen extra kräftig. Dazu gibt es Brokkoli, der samt Stielen verarbeitet wird. Würzige Kräuterbrösel kommen on top.
Rezept Seite 24





Foto Seite 13

Kartoffel-Borschtsch mit Rote-Bete-Grün

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 2–3 Portionen

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| • 2 Zwiebeln (à 50 g) | • Pfeffer |
| • 1 junge Knoblauchzehe | • 600 ml Gemüsebrühe |
| • 500 g Bio-Kartoffeln | • 1 Bio-Zitrone |
| • 600 g Rote Bete mit frischem Grün | • 6 Stiele Majoran |
| • 300 g Tomaten | • 6 Stiele glatte Petersilie |
| • 3 EL Olivenöl | • 5 Stiele Dill |
| • Salz | • 200 g Schmand |
| | • 1 TL gemahlener Kümmel |

1. Zwiebeln und Knoblauch halbieren und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Von der Roten Bete die Stiele abschneiden. Blätter von den Stielen schneiden und in kaltem Wasser beiseitelegen. Stiele in 1,5 cm lange Stücke schneiden. Rote Bete schälen und in 1 cm große Würfel schneiden (Küchenhandschuhe benutzen!). Tomaten waschen und die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten 1 cm groß würfeln.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln, Rote Bete und Rote-Bete-Stiele zugeben und unter Rühren ca. 4 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten unterröhren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

3. 100 ml Wasser mit $\frac{1}{2}$ TL Salz aufkochen. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Zitronenschale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft ins Salzwasser geben. Die Schale darin bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten weich garen. Zitronenschale aus dem Wasser nehmen, abkühlen lassen und schräg in sehr feine Streifen schneiden.

4. Majoran- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, fein schneiden. 5–6 Rote-Bete-Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blätter erst längs in 2 cm breite Streifen, dann quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Schmand mit Kümmel und etwas Salz verrühren. Kräuter und Rote-Bete-Blätter in den Borschtsch rühren. Borschtsch in Schalen oder tiefe Teller füllen, Zitronenschale und restliche Rote-Bete-Blätter darauf verteilen. Mit Kümmelschmand servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 9 g E, 27 g F, 42 g KH = 468 kcal (1967 kJ)



Foto Seite 15

Endiviensuppe mit Kartoffel-Croûtons

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 2–3 Portionen

- | | |
|---------------------------------------|---|
| • 6 Bio-Kartoffeln (à 100 g) | • 1 Endiviensalat (ca. 500 g) |
| • Salz | • 1 rote Frühlingszwiebel (mit dicker Knolle) |
| • 4 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) | • 2 EL Ahornsirup |
| • 1 Zwiebel (60 g) | • 150 g Crème fraîche |
| • 50 g Butter | • 600 ml Gemüsebrühe |

1. Kartoffeln waschen und sorgfältig abkürzen. Für die Croûtons 2 Kartoffeln ungeschält in 5 mm große Würfel schneiden und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die blanchierten Kartoffeln unter gelegentlichem Schwenken 5–6 Minuten goldgelb ausbacken. Kartoffel-Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und auf einem Teller beiseitestellen.

2. Für die Suppe restliche Kartoffeln ungeschält in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Kartoffelwürfel zugeben, mit Salz würzen und unter Rühren ca. 4 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten weich garen.

3. Vom Endiviensalat den Strunk entfernen. Blätter waschen, trocken schleudern und in 2 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen. Die Knolle abschneiden und beiseitelegen, das Grün in 2 cm lange Stücke schneiden. Endivienblätter und Frühlingszwiebelgrün in reichlich kochendem Salzwasser 10 Sekunden blanchieren, in ein Sieb abgießen und abschrecken, dann gut ausdrücken und kalt stellen.

4. Ahornsirup mit Crème fraîche verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Frühlingszwiebelknolle in feine Ringe schneiden.

5. Suppe in eine Küchenmaschine geben, Endiviensalat und Frühlingszwiebelgrün zugeben und auf höchster Stufe fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Suppe in Schalen oder tiefe Teller füllen. Mit Kartoffel-Croûtons und Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit Ahornsirup-Crème-fraîche servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 7 g E, 42 g F, 34 g KH = 562 kcal (2360 kJ)



Foto Seite 16

Gemüseeintopf mit Knusper-Topping

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4–6 Portionen

- 250 g getrocknete weiße Bohnenkerne
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Olivenöl
- 1 Knollensellerie (mit Grün; 450 g)
- 300 g Bundmöhren (mit Grün)
- 1 Stange Lauch (240 g)
- Salz
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 2 Wacholderbeeren
- 2 TL Zitronensaft
- 450 g festkochende Kartoffeln
- 10 g frischer Ingwer
- 2 Schalotten
- 200 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- Pfeffer
- ¼ TL Chiliflocken
- 100 g Champignons
- 1 runde Zucchini (220 g)
- 3 El Bockshornkleesaat
- 20–30 g helle Miso-Paste
- 3 TL Gomasio mit Meeresalgen (Mischung aus Sesam, Salz und Nori-Flocken; von Arche)

Außerdem: Entsafter, Küchenthermometer, Twist-off-Glas (200 ml Inhalt)

1. Am Vortag Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.

2. Am Tag danach Bohnen in ein Sieb abgießen, mit 1,5 l kaltem Wasser, Rosmarin, angedrückter Knoblauchzehe und Olivenöl in einem Topf langsam aufkochen. Bohnen bei milder Hitze halb zugedeckt 1:30–2 Stunden weich kochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Sellerie waschen, das Grün abschneiden, abtropfen lassen und zum Entsaften beiseitelegen. Sellerieknoten schälen (ergibt ca. 80 g Schale). Möhrengrün abschneiden, waschen, abtropfen lassen, die Hälfte zum Bestreuen beiseitelegen. Möhren waschen, putzen, schälen (ergibt ca. 100 g Schalen und Abschnitte). Lauch putzen, die äußeren Blätter ablösen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden (ergibt ca. 100 g äußere Blätter). Gemüseschalen, Gemüseblätter und -abschnitte in einem Topf mit 2 l kaltem Wasser, Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren langsam aufkochen, 30 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen (ergibt ca. 1,8 l Gemüsefond). Selleriegrün in einem Entsafter entsaften (ergibt ca. 200 ml Selleriesaft), mit Zitronensaft mischen und in ein Twist-off-Glas füllen.

4. Kartoffeln waschen, trocken tupfen, schälen, Schalen beiseitelegen. Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden. Schalotten fein würfeln. Möhren, Sellerie und Kartoffeln 2 cm groß würfeln. In einem Topf 4 El Öl erhitzen, Gemüse, Schalotten und Ingwer darin bei mittlerer Hitze andünsten (ohne zu bräunen). Mit 600 ml Gemüsefond

auffüllen (restlichen Fond gegebenenfalls einfrieren oder anderweitig verwenden). Weiße Bohnen mit 400 ml Bohnenkochwasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. 25–30 Minuten mit leicht geöffnetem Deckel bei milder bis mittlerer Hitze sanft garen.

5. Restlichen Lauch waschen. Den hellgrünen Teil längs halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Pilze putzen, in grobe Stücke oder Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und 1 cm groß würfeln. Alles nach 15 Minuten in den Eintopf geben.

6. Restlichen, dunkelgrünen Teil vom Lauch gut trocken tupfen, längs in sehr feine Streifen schneiden und zu den Kartoffelschalen geben. Bockshornklee in einer Pfanne ohne Fett 3–4 Minuten rösten. Restliches Öl (160 ml) in einem kleinen Topf auf 160 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Kartoffelschalen und Lauch darin in 2–3 Portionen jeweils 2–3 Minuten knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Beiseitegestelltes Möhrengrün fein schneiden. Eintopf mit Salz, Pfeffer, 3–4 El Selleriesaft und Miso-Paste abschmecken. In Schalen verteilen und je 1 El Selleriesaft darübergeben. Möhrengrün, Gomasio und Bockshornklee darübergeben und mit den frittierten Kartoffelschalen und Lauchstreifen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeiten 2 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 14 g E, 34 g F, 36 g KH = 553 kcal (2317 kJ)



Foto Seite 17

Freekeh mit Ofengemüse

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4–6 Portionen

JOGHURT

- 500 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)

ZITRONEN-CHUTNEY

- 1 große Bio-Zitrone (250 g)
- 1 kleine Salzzitrone (45 g)
- 10 g frischer Ingwer
- 30 g getrocknete Aprikosen
- 150 g Bio-Gelierzucker (2:1)

PESTO

- 50 g Nusskernmischung (z.B. von Seeberger)
- 30 g Möhrengrün (von

den Bundmöhren beim Ofengemüse)

- 15 g Minze
- 20 g Dill
- 100 ml Traubenkernöl
- Salz

OFENGEMÜSE

- 300 g Bundmöhren
- 300 g kleine Gelbe und Rote Bete (mit Grün)
- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g)
- Salz
- 5–6 El Olivenöl
- 3–4 El Molke (vom abgetropften Joghurt)
- 2 El Weißweinessig

FREEKEH

- 300 g Freekeh (gerösteter grüner Weizen; z.B. über www.conflictfood.com)
 - Salz
 - 1 Zwiebel (60 g)
 - 2–3 EL Olivenöl
 - 1 TL Kreuzkümmelsaat
 - 2 Kardamomkapseln
 - 1 TL Harissa-Pulver
 - 2–3 EL Molke (vom abgetropften Joghurt)
- Außerdem: Mulltuch, Twist-off-Glas (500 ml Inhalt), Blitzhacker

1. Am Vortag Joghurt in ein mit einem feuchten Mulltuch ausgelegtes feines Sieb geben. Sieb über eine Schüssel hängen. Tuchenden über dem Joghurt zusammenbinden, Joghurt über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

2. Am Tag danach für das Zitronen-Chutney die Zitrone heiß waschen und komplett in sehr kleine Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen. Salzzitrone ebenfalls in kleine Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen. Ingwer schälen, fein würfeln. Aprikosen fein würfeln. Alles mit Gelierzucker und 100 ml Wasser in einen Topf geben, unter Röhren aufkochen und 10 Minuten einkochen lassen. Zitronen-Chutney heiß in ein sterilisiertes Twist-off-Glas füllen, verschließen. Abkühlen lassen und kalt stellen.

3. Für den Pesto Nussmischung in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Möhrengrün waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Minzblättchen von den Stielen zupfen, Dill mit Stielen grob schneiden. Möhrengrün, Kräuter, Nüsse und Öl im Blitzhacker fein pürieren. Pesto mit Salz abschmecken und beiseitestellen..

4. Für das Ofengemüse Möhren putzen, unter fließendem kalten Wasser schrubben. Bete putzen, zarte Beteblätter abzupfen und beiseitelegen. Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen, dann vierteln oder sechsteln. Gemüse mit Salz und 2–3 EL Olivenöl auf einem Backblech mit den Händen mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3–4, Umluft 190 Grad) auf der 2. Schiene von unten 50–60 Minuten rösten.

5. Freekeh in einem Sieb kalt abspülen. In einem Topf in kochendem Salzwasser halb zugedeckt 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Im Topf im heißen Olivenöl mit Kreuzkümmelsaat und angedrückten Kardamomkapseln andünsten. Freekeh zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Harissa und Molke (vom Joghurt abgetropft) abschmecken.

6. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Molke, Salz, Essig und restlichem Olivenöl abschmecken. Freekeh mit Ofengemüse und jungen Betebättern anrichten. Mit Pesto, Joghurt und Zitronen-Chutney servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Garzeiten 1:30 Stunden plus Abtropfzeit über Nacht

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 12 g E, 42 g F, 68 g KH = 743 kcal (3118 kJ)

„Bei vielen Gemüsesorten sind alle Pflanzenteile essbar, es gibt aber Ausnahmen. Daher sollten Sie sich vorher informieren.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 19

Ofenmöhren mit Selleriecreme und Möhrengrün-Pesto

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 2–3 Portionen

PUMPERNICKEL UND NÜSSE

- 200 g Pumpernickel
 - 1 Schalotte (40 g)
 - 1 EL Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 EL Weißweinessig
 - 1 EL Haselnussöl
 - 40 g Paranusskerne
 - 1 EL Zucker
- SELLERIECREME**
- 250 g Knollensellerie
 - 1 EL Butter (10 g)

• Salz

- MÖHREN UND PESTO**
- 600 g Bundmöhren
 - 125 ml Olivenöl
 - 80 g Mohnsaat
 - Salz
 - ½ junge Knoblauchzehe
 - 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
 - 30 g Cashewkerne
- Außerdem: Blitzhacker, Küchengarn

1. Pumpernickel im Blitzhacker fein mixen. Schalotte sehr fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten bei milder Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Pumpernickel zugeben und 3 Minuten anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essig ablöschen. Abkühlen lassen und mit Haselnussöl mischen

2. Paranüsse grob hacken. Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen, Paranüsse zugeben und unter Röhren karamellisieren lassen. Nüsse auf Backpapier auskühlen lassen, grob hacken und abgedeckt beiseitestellen.

3. Für die Selleriecreme Sellerie putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Sellerie zugeben, salzen und bei mittlerer Hitze unter Röhren 3 Minuten dünsten. Mit 300 ml Wasser auffüllen und zugedeckt 20 Minuten weich garen. Sellerie abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Sellerie in der Küchenmaschine fein pürieren, gegebenenfalls mit etwas Kochwasser verdünnen.

4. Für die Möhren das Grün von den Bundmöhren abschneiden, beiseitelegen. Möhren waschen, abbürsten

und trocken tupfen. Dickere Möhren längs halbieren. Möhren mit etwas Olivenöl einpinseln, salzen und rundum in Mohn wälzen. Möhren auf 2 Bogen Backpapier verteilen. Papier über den Möhren zusammenfalten und gut verschließen, dabei die Enden wie bei einem Bonbon mit Küchengarn zubinden. Päckchen nebeneinander auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten garen.

5. Inzwischen für den Pesto Möhrengrün waschen und trocken schleudern. Ästchen von den Stielen abzupfen. Knoblauch fein würfeln. Parmesan fein reiben. Mit 70 g Möhrengrün, Knoblauch, Öl, Cashews und 1 Prise Salz in der Küchenmaschine fein mixen. Restliche Möhrengrünästchen zum Garnieren beiseitelegen.

6. Selleriecreme unter Rühren erwärmen. Jeweils 2–3 Ei auf die Teller streichen. Je 3 Ei Pumpernickel und 3–4 Möhren darauf verteilen. Mit karamellisierten Paranüssen und Möhrengrün bestreuen und mit Pesto servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:50 Stunden

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 18 g E, 61 g F, 49 g KH = 861 kcal (3606 kJ)

Tipp Der Pesto hält sich mit Öl bedeckt ca. 1 Monat.



Foto Seite 20

Roggen-Gnocchi mit Kürbissauce

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH**

Für 4–6 Portionen

ROGGEN UND KÜRBISSAUCE

- 100 g Roggen
- Salz
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel (60 g)
- 2 El Rapsöl
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 El Zitronensaft
- 400 ml Gemüsefond plus eventuell etwas mehr

GNOCCHI

- 600 g gleich große vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Msp. Natron • Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 140 g Roggenmehl (Type 1150) plus etwas zum Bearbeiten

BROKKOLI

- 400 g Brokkoli
- 2 El Sonnenblumenöl
- Salz
- 1–2 El Zitronensaft

KRÄUTERBRÖSEL

- 10 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 40 g Semmelbrösel
- 10 g Dillspitzen (von ca. 4 Stielen)
- 10 g Basilikumblätter (von ca. 3 Stielen)
- ½ Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Außerdem: 4–6 Tl Kürbiskernöl, Kartoffelpresse, Blitzhacker

1. Roggen in leicht gesalzenem Wasser aufkochen, bei milder Hitze zugedeckt 45 Minuten garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Für die Kürbissauce

Kürbis waschen, putzen, halbieren, mit einem Esslöffel Kerne und Fäden herausschaben. Kürbis in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Rapsöl im Topf erhitzen, Zwiebeln und Kürbis darin 2–3 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Mit Fond auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und beiseitestellen.

2. Für die Gnocchi Kartoffeln waschen, in Backpapier einschlagen und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 1 Stunde garen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken (ergibt 450 g Kartoffelmasse). Mit Natron, Salz, Eigelb und Roggenmehl zum glatten Teig verkneten. Teig in 4 gleich große Portionen teilen, jeweils zur Rolle formen. Rollen in je ca. 15 Stücke teilen. Teigstücke mit leicht bemehlten Händen zu kleinen Kugeln formen. Mit den Zinken einer Gabel leicht eindrücken. Gnocchi auf ein leicht mit Mehl bestäubtes Geschirrtuch legen und mit etwas Mehl bestäuben.

3. Backofentemperatur auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) erhöhen. Brokkoli waschen, putzen, den Stiel schälen. Brokkoli samt Stiel in nicht zu kleine Röschen bzw. Stücke teilen. Auf einem Backblech verteilen, mit Öl mischen und salzen. Im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten braten.

4. Für die Kräuterbrösel Käse grob reiben. Semmelbrösel, Dill, Basilikum, Zitronenschale und Käse im Blitzhacker fein zerkleinern.

5. Für die Gnocchi in einem breiten Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Inzwischen die Kürbissauce erwärmen, falls sie zu dick erscheint, noch etwas Gemüsefond zugeben. Gnocchi ins kochende Wasser geben, Hitze sofort reduzieren. Sobald sie an die Oberfläche kommen, Gnocchi noch 6–8 Minuten ziehen lassen. Brokkoli aus dem Backofen nehmen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kürbissauce und Brokkoli auf Tellern anrichten. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und darauf anrichten. Mit Roggen und Kräuterbröseln bestreuen, mit je 1 Tl Kürbiskernöl beträufeln, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeiten 2 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 9 g E, 12 g F, 54 g KH = 387 kcal (1623 kJ)

„Für diese Rezepte sollten Sie möglichst Bio-Gemüse verwenden. Achten Sie beim Kauf darauf, dass das Grün noch schön frisch und knackig ist.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

HERBSTZEIT IST ERNTEZEIT!

FRISCHES länger frisch halten

Einfach mal Luft ablassen – so bleiben Ihr selbst geerntetes Gemüse und Salat über einen langen Zeitraum knackig

Im Herbst laufen Grünkohl, Kürbis, Pastinaken und Feldsalat im ansonsten eher leeren Gemüsebeet zur Hochform auf und bieten uns die Möglichkeit, saisonale Gerichte zuzubereiten: dampfende Eintöpfe, deftige Aufläufe, duftende Suppen. Doch auch wenn wir sehr gern kochen – nicht immer können wir die Ernte sofort verarbeiten. Kein Grund zur Sorge, denn vakuumiert lassen sich Salat, Gemüse und Kräuter ganz einfach länger aufbewahren.



1 Clever: Auf Knopfdruck entzieht die handliche Vakuumpumpe der Box Luft

2 Nachhaltig: Die Boxen und Beutel lassen sich wiederverwenden **3 Sorgsam:** Selbst empfindliche Lebensmittel werden nicht zerdrückt

Knusprig,
aromatisch,
herb-süßlich:
Der Auflauf
passt perfekt in
die Jahreszeit



Grünkohl-Kürbis-Auflauf mit FETA

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

- 600 g Grünkohl ■ Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln ■ 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Hokkaido) ■ 1/2 Bund Thymian
- 4 EL Olivenöl ■ 100 ml Gemüsebrühe ■ 300 g Feta ■ 2 EL flüssiger Honig ■ 2 EL Apfelessig

ZUBEREITUNG:

1 Grünkohl putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Strunk entfernen. Von den einzelnen Blättern die Blattrippen heraus schneiden. Blätter klein schneiden, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausheben, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kürbisfleisch in Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin kurz andünsten. Grünkohl zugeben, Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten garen.

3 Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die FRESH & SAVE Auflaufform mit Öl einpinseln. Gemüse in die Form geben. Feta in ca. 1 cm große Würfel schneiden und unter das Gemüse heben.

4 Restliches Olivenöl, Thymian, Honig, Apfelessig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, verrühren und über das Gemüse verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Mehr Informationen unter: zwilling.com

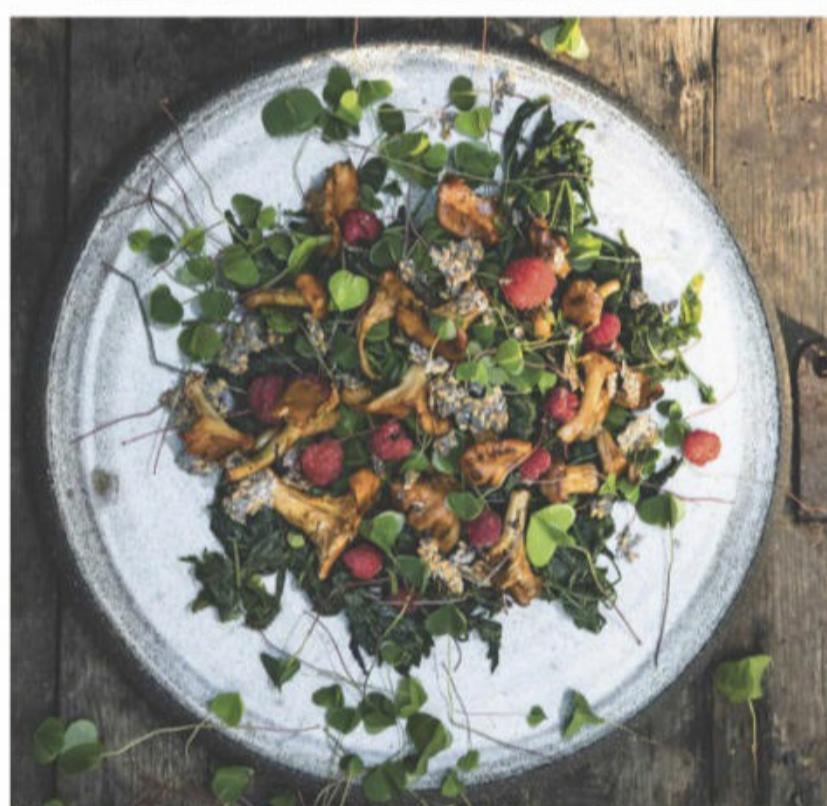
Unser Nachhaltigkeits-Tipp:

Zu viel Grünkohl? Blanchiert lässt er sich bis zu zehn Monate einfrieren. Wird er mit ZWILLING FRESH & SAVE vakuumiert, lässt sich Gefrierbrand verhindern.



VORBILDLICH!

Können Köche ihr Restaurant nachhaltig betreiben und trotzdem auf hohem Niveau kochen? Sieben Konzepte, die zeigen, dass beides sich aufs Köstlichste vereinen lässt



„Stedsans“, Schweden

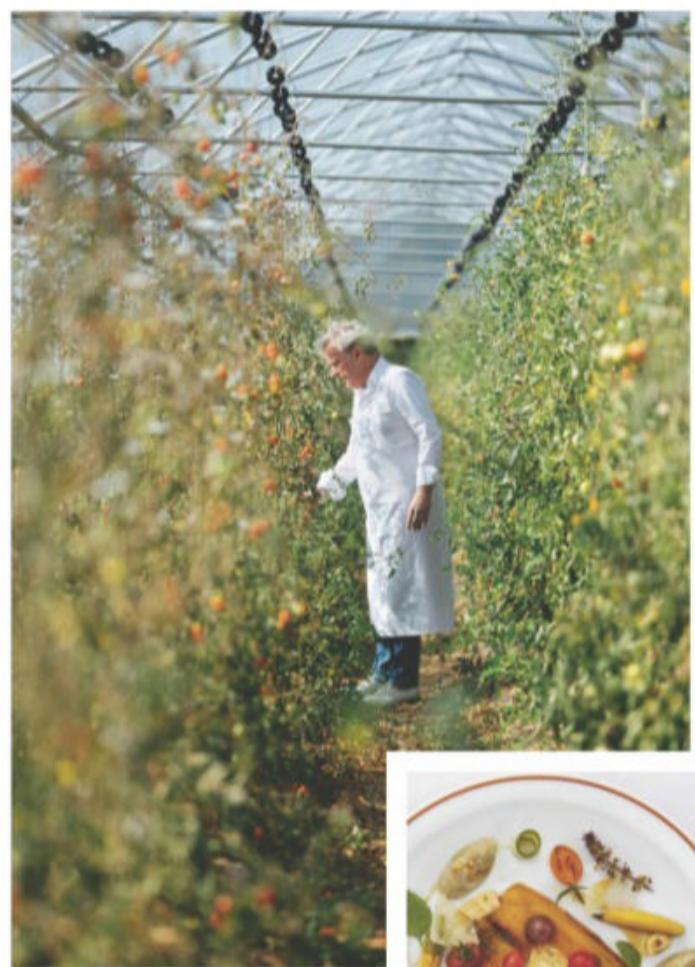
NULL-KILOMETER-KÜCHE

Das Paar Mette Helbæk und Flemming Hansen (Foto) kaufte in Südschweden ein Stückchen Wald mit See und eröffnete dort sein Freiluft-Restaurant. Gäste genießen ein Sechs-Gänge-Menü, zubereitet mit Produkten von der eigenen Bio-Farm, mit Fisch aus dem See und Essbarem aus dem Wald. www.stedsans.org

„Rest“, Oslo

TELLER STATT TONNE

Der Name „Rest“ verrät es schon: Verarbeitet werden Lebensmittel, die optisch Macken haben und es daher nicht in den Handel schaffen. Aus krummen Gurken und buckligen Kartoffeln werden Gourmetgerichte. Die „Queer Carrot“ (Foto) etwa legt Küchenchef und Ideengeber Jimmy Øien süßsauer ein, grillt sie dann und serviert sie mit Karottencreme und Dashi. Innere Werte zählen eben doch. www.restaurantrest.com



„Arpège“, Paris

VORDENKER

Als der Drei-Sterne-Koch Alain Passard (Foto) 2001 seine Küche auf vegetarisch umstellte, erklärte die Welt ihn für verrückt. Er behielt seine Sterne und wurde mit Gerichten wie Bigouden Ratatouille (kl. Foto) mit Gemüse aus den eigenen Gärten zum Vorbild für eine neue Generation von Köchen. www.alain-passard.com



„Azurmendi“, Bilbao

GRÜNE RÄUME

Schon das Restaurantgebäude ist ein Statement: Gebaut aus recycelten und natürlichen Materialien, Solaranlagen, die Innenräume beschatten, und Regenwassersammelbecken auf dem Dach. Geheizt wird zu 90 Prozent mit Erdwärme, spezielle Pflanzen und Bäume verbessern das Raumklima. Der baskische Drei-Sterne-Koch Eneko Atxa (kl. Foto) ist der Erste, der Nachhaltigkeit als Gesamtkonzept versteht und umgesetzt hat. www.azurmendi.restaurant





„Silo“, London

ZERO MÜLL

Das Restaurant funktioniert wie ein geschlossenes Ökosystem, in dem kein Müll produziert wird. Herzstück ist eine Kompostiermaschine, die Essensreste in Kompost verwandelt. Das Team stellt aus übrig gebliebener Milch Frischkäse her, fermentiert, legt ein und kreiert so wunderbare Gerichte wie Gelbe Tomaten im Fichtensud (kl. Foto).

www.silolondon.com



„Mil“, Maras, Peru

ESSBARE BIODIVERSITÄT

Perus berühmtester Koch Virgilio Martínez begreift sein Restaurant in den Anden als Labor. Sein Forschungsprojekt „Mater Iniciativa“ sammelt mithilfe der Indio-Gemeinden unbekannte Pflanzenarten, die kulinarisch nutzbar sind und bewahrt werden sollen. Bei seinem Gericht „Andes Central“ (Foto) zeigt Martínez eine kleine Auswahl der Vielfalt: die Kartoffeln Papa Leona und Decorane sowie eine Mashua-Knolle. www.milcentro.pe

„Credo“, Trondheim

KREISLAUFWIRTSCHAFT

Zum Sterne-Restaurant gehören zwei Bio-Bauernhöfe, die die Küche mit Gemüse, Obst, Fleisch und Milch versorgen. Fisch und Krustentiere kommen von lokalen Fischern. Alle natürlichen Abfälle, die das „Credo“ produziert, werden kompostiert, vom Humus profitieren dann die Farmen. www.restaurantcredo.no



byodo®
bio vom feinsten



MICH GIBT'S
IM BIOLADEN
UND IM BYODO
ONLINESHOP!

EINMACHEN VOM FEINSTEN
**Genieß Gutes
aus der Natur!**

Wer gerne genießt und sich und seinen Lieben Gutes tut,
der wird für die 100 % Bio-Produkte von Byodo schwärmen!

Wie für den wunderbar intensiven Kräuteressig.

Perfekt zum Einlegen und Einmachen von liebevoll
gezogenen Köstlichkeiten. Absolut naturbelassen!

Lust auf köstliche Einmach-Inspiration?

www.byodo.de/einmachen



ZUM WOHL DER NATUR

Nachhaltig hergestellte Weine sind längst keine Randerscheinung mehr. Von der jungen Naturwein-Enthusiastin bis zum Weltspitze-Winzer produzieren qualitätsorientierte Betriebe heute im Einklang mit der Natur – auf ihre ganz eigene Weise

Früchte der Arbeit

Im vergleichsweise kühlen Klima Deutschlands ist Bio-Weinbau eine echte Herausforderung



**Global denken,
lokal handeln**

Jas Swan behält
bei ihrer Arbeit
das große Ganze
im Blick

KATLA WINES **DIE POLITISCHE**

An einem Tag feiert sie die LGBT-Community mit einem Wein-Tasting an der Seite befreundeter Dragqueens, an einem anderen organisiert sie via Twitter interkontinentale Klimakongresse für die Weinbranche. Nebenbei produziert Jasmin Swan aufregend unkonventionelle Naturweine, wie man sie an der Mosel wahrlieblich nicht an jeder Ecke findet. Als Quereinsteigerin ohne eigenes Weingut blickt sie aus einer anderen Perspektive auf die Frage, was Betriebe besser machen können – und wo die Fehler im System liegen. Am Staffelter Hof in Kröv, wo sie ihre Weine aus zugekauften Bio-Trauben vinifiziert, hat sie tatkräftige Mitstreiter gefunden.

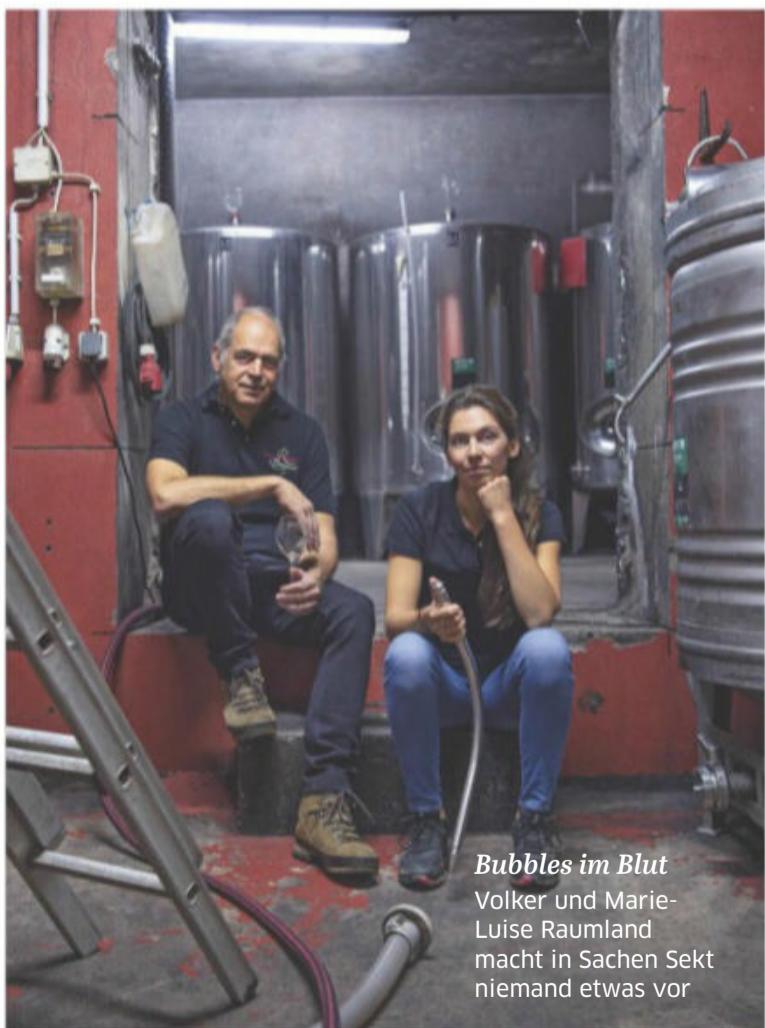
*Katla Wines/Staffelter Hof;
Robert-Schuman-Straße 208, 54536 Kröv,
Twitter/Instagram: @terroirmerroir*



NIKOLAIHOF DER GANZHEITLICHE

In den letzten Jahren ist die biodynamische Bewirtschaftung von Weinbergen zum gefühlten State of the Art im Weinbau erhoben worden. Die Richtlinien von entsprechenden Verbänden wie Demeter sind besonders streng und verfolgen das Ziel, Irdisches mit Kosmischem zu verbinden. Während manche Winzer nur auf den Mondkalender blicken, weil die Resultate im Weinberg ihnen recht geben, folgt die Familie Saahs am Nikolaihof in der Wachau der Anthroposophie seit 40 Jahren mit voller Überzeugung – und ist spätestens 2014 in der Weltspitze angekommen, als einer ihrer gereiften Rieslinge zum ersten österreichischen 100-Punkte-Wein in Robert Parkers „Wine Advocate“ gekürt wurde. Schon im Basis-Segment brillieren die Nikolaihof-Weine mit puristischer Eleganz.

Nikolaihof; Nikolaigasse 3, 3512 Mautern an der Donau (AT), www.nikolaihof.at



Bubbles im Blut
Volker und Marie-Luise Raumland machen in Sachen Sekt niemand etwas vor

MAX GEITLINGER DER GASTRO-WINZER

Es sind große Fußstapfen, die Max Geitlinger heute ausfüllt – sein gleichnamiger Großvater hatte das „Gasthaus zum Hirschen“ in Egerten nahe Basel über Jahrzehnte geprägt und zur Institution gemacht. Neue Wege wollte der Enkel dennoch beschreiten und nutzt seine Winzerausbildung dazu, neben der Gastronomie hochklassige Bio-Weine in kleinen Mengen zu keltern – spontan vergoren, unfiltriert und in trauter Harmonie mit der regionalen, saisonalen Slow-Food-Küche im „Hirschen“.

Gasthaus zum Hirschen; Am Neuweg 2, 79400 Egerten; www.max-wein.de



Zwei Herzen in einer Brust
Weinbau oder Gastronomie? Max Geitlinger wollte sich nicht entscheiden und macht heute beides

SEKTHAUS RAUMLAND DIE SEKT-INSTANZ

Wenn es um deutschen Sekt geht, dauert es nie lange, bis der Name Volker Raumland fällt – mit Innovationsgeist und Akribie hat er das Thema Sekt in Deutschland auf ein neues Level gehoben und den Weg für eine blühende Szene geebnet. Was bei den Lobgesängen auf seine edlen Schäumer oft vergessen wird: Seit knapp 20 Jahren wird mit Bio-Zertifikat produziert, was bei Sekt-Grundweinen eine extrem hohe Herausforderung darstellt. Einige Weine sollen für 10 Jahre und länger reifen, die Trauben dafür müssen in perfektem Zustand gelesen werden. Raumlands Töchter Marie-Luise und Katharina werden in Zukunft dafür sorgen, dass es so bleibt.

Sekthaus Raumland; Alzeyer Straße 123c, 67592 Flörsheim-Dalsheim; www.raumland.de



CLEMENS BUSCH DER PIONIER

In der internationalen Weinwelt wird die Mosel für ihre steilen Hänge und ihr kühles Weinbauklima verehrt, für die Winzer bringt die Situation große Herausforderungen mit sich.

So wird etwa noch immer großflächig per Hubschrauberflug gespritzt – für Clemens Busch und seine Frau Rita aus Pünderich schon in den 1980er-Jahren ein No-Go. Mit tatkräftigen Gleichgesinnten legten sie den Grundstein für den Bio-Weinbau in Deutschland – und zählen heute zu dessen gefeierten Vertretern, inzwischen gemeinsam mit Sohn Johannes. Für den Einstieg empfiehlt sich ein Vergleich der drei Ortsrieslinge vom grauen, blauen und roten Schiefer.

Weingut Clemens Busch; Kirchstraße 37, 56862 Pünderich;
www.clemens-busch.de

Gegen den Strom
Clemens Busch
hat für nachhaltigen
Weinbau schon
viele Kämpfe
ausgefochten

KÜRZERTREten

Schon beim Einkaufen können wir umweltfreundlich handeln.

Dabei hilft uns der sogenannte ökologische Fußabdruck.

Ein paar Lebensmittel im Vergleich

Äpfel

aus der Region im Herbst
aus der Region im April
aus Neuseeland

0,3*
0,4*
0,8*



15%

der Treibhausgas-Emissionen pro Bundesbürger und Jahr verursacht die Ernährung

Quelle: Bundesumweltamt

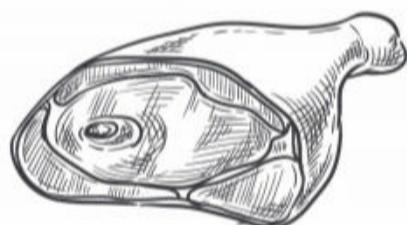


Ananas

per Schiff
per Flugzeug

0,6*
15,1*

Der CO₂-Fußabdruck umfasst den Lebensweg eines Produkts vom Anbau über Verarbeitung, Transport, Verpackung bis zur Supermarktkasse. Dabei fließen auch Faktoren wie etwa die Düngemittelproduktion und die Entsorgung von Verpackungen mit ein. Weil Gase wie Kohlendioxid (CO₂), Methan (CH₄) und Lachgas (N₂O) die Atmosphäre unterschiedlich erwärmen, rechnen Forscher die Mengen in „CO₂-Äquivalente“ um: Vergleichseinheiten, die sich am Treibhauspotential pro Kilo CO₂ orientieren.



Fleisch

Schweinefleisch, bio
Tofu
Rindfleisch, bio

5,2*
1,0*
21,7*

Tomaten

aus Deutschland, saisonal
aus Südeuropa, Freiland
aus Deutschland,
beheiztes Gewächshaus, Wintertomate

0,3*
0,4*
2,9*



Erdbeeren

frisch, aus der Region, saisonal
frisch, Wintererdbeeren

0,3*
3,4*

* Alle Angaben zum CO₂-Fußabdruck: Emissionen in Kilogramm CO₂-Äquivalent pro Kilogramm Lebensmittel (**kg CO₂e**), Bezugsjahr 2019 laut Veröffentlichung „Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland“ des Ifeu-Instituts für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (2020), www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fußabdrücke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf

Besser kochen, nachhaltiger leben – für bewusste Genießer –

Zum
Selbstlesen
oder
Verschenken



6 Ausgaben
für nur 29,40 €

GRATIS
Coffee-to-go-Becher
von Villeroy und Boch –
für eine saubere Umwelt



Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinken.de/september2021



0 25 01 / 8 01 43 79

Bei telefonischer Bestellung bitte Bestellnummer angeben: **0260038** (selbstlesen) oder **20626041** (verschenken)

Wir & Jetzt
für unsere
Region



**Gut für Bratkartoffeln.
Und die Region.**

Um immer beste Qualität und Frische bieten zu können, arbeiten wir mit lokalen Landwirten und Lieferanten zusammen und fördern damit die Region. Darüber hinaus unterstützen wir viele soziale Einrichtungen und Vereine vor Ort. Mehr auf edeka.de/regionalität

Wir ❤ Lebensmittel.

