

essen & trinken

Köstliches Brot

Auf der Suche nach dem Geschmack der Kindheit

FÜR GÄSTE: GETRÜFFELTE PASTA

FEINER VORRAT *Pastete, Gulasch, Enten- Confit*

Wunderbare Plätzchen

12 neue Ideen für himmlisches Gebäck:
knusprig, nussig, fruchtig oder schokoladig





Dallmayr

RÖSTKUNST

MOLTO BENE

QUALITÄT

d'Oro



Dolce Vita in Dallmayr Qualität.

 dallmayr.com/dOro



*„Mein
Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 111“*

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich bin, wie Sie wissen, ein Kind der 80er-Jahre. Die kulinarischen Highlights meiner Jugend hießen Wiener Schnitzel mit lauwarmem Kartoffel-Gurken-Salat, Ente süßsauer – und wenn es mal fein sein sollte, gab's Weinbergschnecken.

Die Süßspeisen dieser Zeit waren Spaghetti-Eis, Pfirsich Melba und Tiramisu. Vor allem letzteres habe ich geliebt.

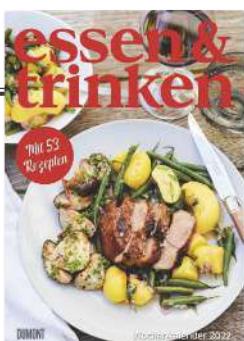
Ich vermute sogar, dass ich deshalb in meinem Leben Kaffee eher gegessen als getrunken habe. Sie wissen ja, dass beim Tiramisu die Löffelbiskuits in gekochtem Kaffee und Amaretto eingeweicht werden.

Später bin ich zum Espresso-Fan geworden, und ich glaube, das bin ich heute noch.

Aber auch die Desserts mit Kaffee haben mich nie mehr losgelassen, und deshalb freue ich mich ganz besonders, Ihnen in dieser Ausgabe vier wunderbare Rezepte mit eben dieser wunderbaren Zutatenkombination anzukündigen (ab Seite 130).

Hoffentlich machen diese Sie ebenso glücklich wie mich ein gutes Tiramisu – bis heute.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



MIT »E&T« DURCHS JAHR

Hängt an der Wand und macht Appetit: Unser **Wochenkalender** begleitet Sie mit den schönsten Rezepten aus »essen & trinken« durchs nächste Jahr. Thai-Salat mit Hähnchenbrust, grüne Minestrone oder Rote-Bete-Risotto mit Garnelen – jetzt gehen Ihnen nie mehr die Ideen aus. Freuen Sie sich auf 53 Rezepte – von Suppe bis Parfait. **Dumont**, Format: DIN A4, für 18 Euro im Buchhandel oder <https://shop.essen-und-trinken.de/eut-buecher-und-produkte>

Neu

INHALT

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 142



36

Bildschöne
Plätzchen:
Bärenatzen mit
rosa Kuvertüre

ESSEN

12 Guten Morgen

Starten Sie deftig in den Tag – mit einem Bauernfrühstück und Chili-Pickles. Einfach gut!

24 Top 5

Ein Produkt, fünf köstliche Möglichkeiten. Diesmal: Schweinebratenaufschnitt

36 Wunderbare Plätzchen

Fruchtig oder nussig, weich oder knusprig, streng oder verspielt – süße Gegensatzpaare, die große Freude machen

56 Für den Vorrat

Enten-Confit, Rehgulasch oder Tafelspitz-Sülze – unser Küchenchef zeigt, was sich hervorragend einmachen lässt

66 Menü des Monats

Gefüllte Portobello-Pilze, geträufelte Fettuccine und pochierte Birnen – was für ein schönes Herbstmenü!

72 Die schnelle Woche

Sieben flotte Gerichte, die den Alltag bereichern – von Kartoffeleintopf bis Kotelett

84 Zwiebeln und Lauch

Auf dem Hefekuchen, zur Pasta oder als Suppe – drei starke Rezepte mit Lauch & Co.

102 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche dreht sich diesmal alles um Seeteufel und Linsen

106 Vegetarisch

Mit Pilzen, Roter Bete oder lila Kartoffeln – unsere Gemüseküche feiert den Herbst in all seinen Farben

118 Serie: Rezepte fürs Leben

Warum die Köchin Sandra Hofer so gern Spinat-Pasta mit Hähnchen isst und was sie damit verbindet

124 Serie: Kuchen des Monats

Marzipan-Nuss-Torte mit Zitronengel – ein Traum in Weiß

130 Kuchen und Desserts

Lauter süße Muntermacher – von Tiramisu bis Kaffee-Crème-brûlée

146 Das letzte Gericht

Kalbsleberstulle mit karamellisiertem Apfel

TRINKEN

26 Gemixt

Als Aperitif gibt's eine flotte Birne mit Wermut

28 Getroffen

Ein Winzer von der Ahr über den Wiederaufbau nach der Flut

30 Getrunken

Bens Flaschen des Monats



84

Willkommener Auftritt: Lauch und Zwiebeln in der Hauptrolle



56

Feiner Vorrat:
Rehrgulasch und
noch mehr
Schätze für Ihre
Speisekammer

106

Vegetarische Vielfalt: im Ofen gegarte Rüben mit Feigen und Feldsalat



ENTDECKEN

8 Saison

Passionsfrucht und Sternanis sind unsere Helden des Monats

14 Magazin

Gute Fonds, schönes Steingut und der »e&t«-Adventskalender

22 Was machen Sie denn da?

Ein Bergbrenner erzählt

32 Die grüne Seite

Warum Reisanbau so klimaschädlich ist und wie es besser laufen könnte

34 Der kleine Unterschied

Gänse aus dem Ausland oder aus Deutschland – ein Vergleich

90 Dem Brot auf der Spur

Unser Autor machte sich auf die Suche nach dem Geschmack seiner Kindheit – in kleinen Backstuben und Großbäckereien. Die Reportage

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Vorgeschmack

128 Impressum/Hersteller

138 Unsere Leserseite

140 Hausmitteilung

141 Vorschau

142 Rezeptverzeichnis

DREI VON UNS

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

Thorsten Suedfels

Geht optisch ans Eingemachte

Gut zwölf Jahre lang hat Thorsten Suedfels als freier Fotograf gearbeitet. Immer im Bereich Food. Jetzt ist er einer von uns, setzt in enger Abstimmung mit Artdirection und Bildredaktion die Ideen unserer Foodstylisten in Szene. Sein Blick aufs Einmachen macht Gulasch, Sülze und Confit zu den Rising Stars der Vorratshaltung. » **Seite 56**



Benedikt Ernst

Hält den Draht mit der Ahr

Die Flut an der Ahr ging auch unserem Wein-Redakteur nahe. Bei einem betroffenen Winzer fragte er nach, wie man jetzt am besten helfen könne – und ging auf Spendenjagd in der Redaktion » **Seite 28**



2



Julia Otto

Lässt Plätzchen sprechen

Als Julia Otto (rechts, mit »e&t«-Redakteurin Inken Baberg) uns ihre neueste Plätzchenkollektion vorstellte, war Hochsommer. Kein Problem für die Konditormeisterin. Seit ihrer Ausbildung in Karlheinz Hausers Spitzenrestaurant auf dem Hamburger Süllberg und ihrer Zeit in der Pâtisserie des 5-Sterne-Hotels „The Fontenay“ steht sie auch bei 30 Grad in der Backstube. Für uns hat sie ein köstliches Kontrastprogramm entwickelt. » **Seite 36**

WORAN SIE UNS MESSEN KÖNNEN

Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

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

Wir beherzigen die Saison.

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

Wir achten auf die Herkunft.

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

Wir genießen das Gute.

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

Eine echte Erdbeerraschung!



Wer Erdbeeren mag, wird unser Gourmet-Frühstück Erdbeere lieben,
denn es schmeckt so unvergleichlich fruchtig. Schon probiert?

MÖVENPICK
OF SWITZERLAND

Gefüllt

Maracuja

Vorweg die Antwort auf die Frage, die immer als Erstes auftaucht, wenn von ihr die Rede ist: Gibt es einen Unterschied zwischen Maracuja und Passionsfrucht? Oh ja! Denn es gibt nicht nur eine Passionsfrucht, sondern viele. Und eine davon ist die Purpurgranadilla, die Maracuja. Ihren lateinischen Beinamen „granadilla“, kleiner Granat, erhielt die Beere, weil sie so viele Kerne enthält. Die Pflanze mit besonderer Blütenschönheit stammt aus dem brasilianischen Regenwald, in Australien, Neuseeland, Südafrika und Hawaii wird sie heute gehegt und gepflegt. Was haben wohl die Spanier gedacht, als sie das erste Mal eine Maracuja aufschnitten und das Innere probierten? Wahrscheinlich waren sie von ihrem Duft und Geschmack geradezu berauscht. Kaum eine Beere ist so aromastark, duftet so parfümiert und unverwechselbar. Ein berühmtes Rezept mit ihr ist die „Pavlova“ – ein Ring aus Baiser mit weichem Kern, gefüllt mit geschlagener Sahne und Maracuja. Der Favorit der Autorin dieser Zeilen ist allerdings die Kombi mit Schokolade in jeglicher Form (etwa Mousse au chocolat). Dabei darf die Schokolade ruhig hell sein, damit die Bitternoten nicht überwiegen. Und die Früchte sollten reif sein, zu erkennen an der leicht schrumpeligen Schale.





Gezackt

Sternanis

In den meisten deutschen Haushalten fristet die Kapselfrucht wohl ein einsames und langweiliges Dasein. Von Januar bis Mitte November steht sie unbenutzt in der hintersten Ecke des Küchenschranks, bis sie dann für die Weihnachtsbäckerei (Pfefferkuchen!) hervorgeholt wird. Dabei ist das Gewürz nicht nur wunderschön anzuschauen, sondern auch ziemlich aufregend. Lassen Sie ruhig zwei, drei Sterne in Ihrer nächsten selbst gemachten Rinderbrühe mitköcheln. Die nächste Rotweinsauce verträgt ebenfalls ein leichtes Sternanisaroma (hier reicht ein Stern). Zusammen mit einer Zimtstange und etwas Kurkuma brilliert das Gewürz aus Südostasien in einem Gemüse-Curry. Apfel- und Pflaumenkompott? Passt. Brombeerkonfitüre? Perfekt. Süßsauer eingelegtes Gemüse? Geht bestens. Sie merken schon: Dem Sternanis sollten Sie dieses Jahr die Poleposition im Gewürzregal gönnen. **Rezepte mit Sternanis finden Sie auf den Seiten 62 und 71.**



GUTEN MORGEN!

Manchmal reicht ein kleines Detail, um Altbewährtes noch besser zu machen. Probieren Sie mal unsere pikanten Gürkchen zum Pfannenschlager ...



Vom Rest-
zum Festessen:
Kartoffel-Omelett
mit Schinken und
sauren Chili-Gurken

Bauernfrühstück mit Chili-Pickles

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

PICKLES

- 375 g Bio-Mini-Gurken
- 1 rote Habanero-Chilischote
- 125 ml Weißweinessig
- 1 EL Meersalz
- 1 TL Rohrzucker
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL helle Senfsaat
- ½ TL schwarze Pfefferkörner

BAUERNFRÜHSTÜCK

- 250 g festkochende Kartoffeln • Salz
 - 150 g Kirschtomaten
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 2 EL Butter (20 g)
 - 1 EL Sonnenblumenöl
 - 100 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)
 - 6 Eier (Kl. M.) • Pfeffer
 - 1 Frühlingszwiebel
- Außerdem: 1 Einmachglas (ca. 500 ml Inhalt)

1. Für die Pickles Gurken putzen, waschen, längs halbieren. Chili putzen, waschen, entkernen, achteln. Gemüse ins Einmachglas geben. Restliche Zutaten mit 250 ml Wasser im kleinen Topf aufkochen, sofort über das Gemüse gießen, sodass es bedeckt ist. Bis zum Servieren ziehen lassen.

2. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und in dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.

3. Butter und Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze in 6–8 Minuten hellbraun braten. Schinken grob würfeln. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarin zugeben. Eier, Tomaten und Schinken zu den Kartoffeln geben und Eier bei mittlerer Hitze leicht stocken lassen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 3–5 Minuten backen, bis die Eier an der Oberfläche gestockt sind. Frühlingszwiebel putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Bauernfrühstück mit Frühlingszwiebeln bestreuen und mit Pickles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 32 g F, 23 g KH = 533 kcal (2239 kJ)

Wir & Jetzt
für unsere
Region



**Gut für Bratkartoffeln.
Und die Region.**

Um immer beste Qualität und Frische bieten zu können, arbeiten wir mit lokalen Landwirt:innen und Lieferant:innen zusammen und fördern damit die Region. Darüber hinaus unterstützen wir viele soziale Einrichtungen und Vereine vor Ort. Mehr auf edeka.de/regionalität

Wir ❤ Lebensmittel.





Vom Einfachen das Gute

— **HINGEHEN** Seit acht Jahren führen Manuela Rehn und Jörg Reuter in Berlin ihr kleines Feinkostgeschäft „Vom Einfachen das Gute“. „Handwerk statt Industrie“ haben sich Rehn und Reuter auf die Fahne geschrieben – sie verkaufen beste Waren kleiner Produzenten.

— **ENTDECKEN** Angefangen hat alles mit feinem Schinken und Wein, Würste und ausgesuchtes Fleisch kamen hinzu. Mittlerweile hat sich die Käseauswahl dank regionaler Hersteller so sehr ausgeweitet, dass ein zweiter Tresen aufgestellt wurde.

— **MITNEHMEN** Den geträufelten Käse „La Bouse“ von der schweizerischen Jumi-Käserei, sagenhaften Schinken vom schwarzen Schwein aus Kampanien, frisch gemahlener Mandelmus. Lassen Sie sich unbedingt beraten: Das Team kennt jede Salami mit Vornamen.

Invalidenstraße 155, 10115 Berlin
www.vomeinfachendasgute.com

ANREICHERN

TYPISTCH RAUE

Süße, Säure, Schärfe: Sterne-Koch Tim Raue hat mit seinem Team Saucen entwickelt, die seine Aromenwelt repräsentieren. Im Sechserpack enthalten sind eine vietnamesische Fischsauce, eine Sojasauce mit Dashi und Liebstöckel, eine Reisessig-Sauce, rote und grüne Chilisaucen sowie ein Citrus Splash zum Marinieren. 6er-Karton ab 64 Euro www.gutscheinkshop.online/fuh-kin-great



ANSEHEN

KUCHEN IM KINO

2018 lud das Metropolitan Museum of Art den englischen Starkoch Yotam Ottolenghi ein, anlässlich einer Ausstellung über Versailles ein süßes Buffet zu kreieren. Ottolenghi bat fünf Spitz-Pâtissiers hinzu. Was in den zwei Tagen vor und hinter der Küchentür passierte, von Erfolgen und Misserfolgen, zeigt der Dokumentarfilm „Ottolenghi and the Cakes of Versailles“. Ab 21. Oktober im Kino, www.mfa-film.de



AUFSTOCKEN

IMMER BEREIT

Die norwegische Firma Salsus stellt lang gekochte Brühen, Fonds und Saucen her. Ihre Produkte sind frei von Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern, auch Hefeextrakte kommen nicht zum Einsatz. Die „Demi Glace“-Reihe bietet reduzierte Rinder- und Geflügelfonds sowie Wild-, Lamm- und Krustentierkonzentrate. Sie sind ideale Alternativen, wenn mal keine Zeit ist, selbst einen Fond zu kochen. Ab ca. 16 Euro pro Liter, über www.dinsesculinarium.de



Kunst muss sein

— 2013 übernahm Calum Haggerty die Schokoladenfabrik Coco Chocolatier im schottischen Edinburgh. Dem Kunstsammler lag nicht nur der nachhaltige Kakao aus Kolumbien am Herzen, sondern auch dessen Verpackung: Haggerty beauftragt dafür europäische Künstler. Aktuell arbeitet er mit den französischen Designern Maxime Prou (im Bild links) und Adèle Favreau vom Atelier Bingo zusammen, die das Papier für seine ungewöhnlichen Schokoladen – etwa mit Rhabarber und Ingwer oder mit Passionsfrucht – ansprechend gestalten. Ab ca. 5 Euro, über www.choco-dealer.com



ANSCHAFFEN

WÜRZ-PARTNER FÜRS LEBEN

Den hat man gern im Haus: Der biozertifizierte Balsamico di Modena IGP von Delidía reift ein Jahr in Eichenfässern und ist im Ergebnis angenehm rund, mit Noten von Pflaume, Karamell und Vanille. 750 ml, 34 Euro www.delidia.de

www.heumilch.com
GARANTIERT GENTECHNIKFREI 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 auf heumilch.com.

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

**Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus**

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

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

TÜRCHEN AUF FÜR FEINE SACHEN

Diese Box lässt Genießeraugen leuchten und ihre Herzen höherschlagen, denn sie bietet täglich eine neue, exquisite Überraschung. Advent ist schließlich die Zeit der Vorfreude

JETZT
BESTELLEN
für
79,90 Euro



Ein Adventskalender für Genießer – damit haben wir in der »essen & trinken«-Redaktion schon länger geliebäugelt. Zusammen mit OTTO GOURMET haben wir ihn entwickelt und liebevoll mit 24 feinen Kleinigkeiten bestückt. Hinter jedem Türchen der festlich roten Kiste wartet eine Überraschung, die Foodlover entzückt. Wir wollen ja nicht zu viel verraten, aber von italienischen Genüssen, über fein Gewürztes aus gutem Fleisch bis zur himmlischen Süßigkeit ist alles dabei. Genießen Sie die Vorweihnachtszeit!
»e&t« Adventskalender, Limited Edition – so lange der Vorrat reicht. Für 79,90 Euro zzgl. Versandkosten unter:

<https://www.otto-gourmet.de/essen-trinken-adventskalender.html>

Hinter jedem
Türchen steckt ein
kleines kulinari-
sches Highlight

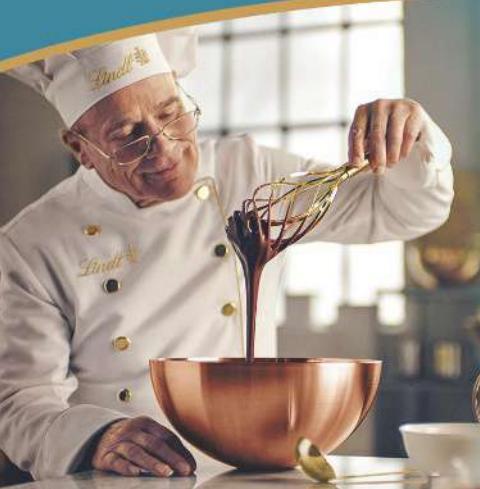


CARAMEL
& SALZ



Mein kleiner Glücksmoment.

UNENDLICH ZARTSCHMELZEND.



Probieren Sie neben LINDOR Milch auch LINDOR Caramel & Salz. 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.



Wo Rosa leuchtet

— Die Steingut-Serie „Junto“ von Rosenthal wirkt, als sei sie von einer Töpferei für ein kleines, feines Restaurant entwickelt worden. Nun ist mit Rose Quartz ein neuer Farbton hinzugekommen, der das Geschirr in verschiedenen Rosé-Tönen leuchten lässt. Die Glasur darf sich beim Brennen ausbreiten – so entstehen die schönen Farbverläufe von Himbeerpudder bis Rhabarber. Von 9 bis 62 Euro www.rosenthal.de

AUFSTELLEN

EIN PERFEKTES TEAM

Die kleinen Pfeffer- und Salzmühlen der Nobelmarke L'Object erinnern mit ihren Kanneluren an griechische Säulen. Im Inneren der portugiesischen Handarbeit aus Porzellan liegt ein Peugeot-Mahlwerk aus Stahl. 5x10 cm, ca. 300 Euro www.raumconceptstore.com



AUFKLAPPEN

STIL STATT SMS

Mit einer edlen Einladungskarte beginnt der gemeinsame Abend bereits, wenn die Gastgeber einladen. Die Papiermanufaktur Gmund stellt wunderbar weiches Papier her, das mit Aquarellmotiven bedruckt ist. Ca. 5 Euro mit Umschlag, www.raumconceptstore.com

AUFBRÜHEN

GOLDSCHATZ

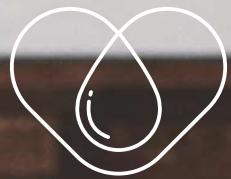
On boit du thé, man trinkt Tee! Selbstverständlich gibt es auch in Frankreich eine Teekultur und damit auch französische Produkte für Teefreunde – zum Beispiel diese aparte Porzellanteekanne „Cabas“ mit goldenem Netzmuster und Lederhenkel aus Limoges. 8 Tassen à 90 ml, ca. 500 Euro, www.bernardaud.com

AUFKNACKEN

KRAFTVOLL

Dieser Designklassiker, 1988 von Erik Magnussen entworfen, besitzt eine Doppelfunktion: Er bricht nicht nur Nusschalen, sondern auch Hummerscheren auf. Als Scharnier dient ein abnehmbarer Aufsatz, so ist das Werkzeug leicht zu reinigen. Nach langer Verkaufspause jetzt neu aufgelegt von Stelton. Ca. 45 Euro www.stelton.com





Initiative
Milch

**MILCH VERWANDELT
SICH IN ALLES.
SOGAR IN SCHÖNE
KINDHEITSERINNERUNGEN.**



Entdecke die Vielfalt
der Milch auf
initiative-milch.de



Weihnachts-Ouvertüre

— Wer noch Inspirationen für die Festtage sucht, dem empfehlen wir eine kleine Reise nach Südtirol. Ein Klassiker ist die fünftägige Koch- und Weintour „Adventszauber“ von Weinspuren. Beim Sterne-Koch Peter Girtler lernen die Teilnehmer, ein Weihnachts-Dinner zuzubereiten, sie besuchen den Käse-Affineur Hansi Baumgartner sowie den Weihnachtsmarkt in Brixen (Foto) und verkosten Weine der Region. www.weinspuren.de



SCHIFFE GUCKEN & ENTSPANNEN

ZUM FESTMACHEN

Die Lage des frisch sanierten „Burger Fährhaus“ ist schon mal wunderbar: direkt am Nord-Ostsee-Kanal, auf dem Schiffe einmal quer durch Schleswig-Holstein tuckern und Fahrradfahrer gern am Ufer entlangradeln. So mag das „Fährhaus“ zwar ein Ausflugslokal sein, aber keines, das schnell abkassieren will. Die Gäste erwarten selbst gebräutes Bier, beste Gerichte aus regionalen Produkten, ein großzügiger Garten mit Terrasse und ein sehr nettes Team. Alles perfekt also – nur das Fernweh, das beim Dicke-Pötte-Gucken aufkommt, kann nicht gestillt werden. www.burger-faehrhaus.de



Gesellige Runde:
Auch »e&t«-Chefredakteur
Jan Spielhagen (2. v.r.)
genoss den Schweizer
Abend

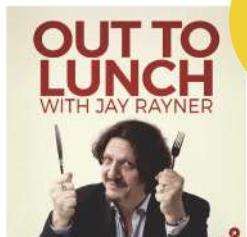


KOCHEN & FEIERN

SCHWEIZER GENUSSGIPFEL

War das schön! Endlich wieder zusammensitzen, gemeinsam kochen, auf das gute Leben anstoßen. Entsprechend glanz- und genussvoll geriet unser kulinarischer Abend mit der Schweizer Region Waadtland: »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer kochte, ausgestattet mit Schweizer Küchenutensilien von Victorinox, gemeinsam mit unseren Leserinnen und Lesern Waadtländer Spezialitäten, wie die herrliche Käsewähre mit Gruyère L'Etivaz. Dazu gab es passende Weine aus dem Lavaux von Winzerin Aurélia Joly.

Podcast-Tipp



ZUHÖREN & APPETIT BEKOMMEN

HÖRGENUSS

Englands bekanntester Restaurantkritiker Jay Rayner ist schonungslos ehrlich, streitbar und so very British. In seinem Podcast „Out to Lunch“ unterhält er sich mit Promis im Restaurant (auf Englisch) – hörenswert! www.somethinelse.com



TRINKEN

WINTERWOHLTAT

Wer einen Holunder in der Nähe seines Hauses wachsen hat, muss sich vor Blitzschlag nicht fürchten. Soweit der Aberglaube. Sicher ist: Wer den Saft aus den Vitamin-C-reichen Holunderbeeren trinkt, schützt sich gut vor Erkältungen. Direktsaft von Rabenhorst, ca. 3 Euro, www.rabenhorst-shop.de



KNABBERN

BESSER ALS CHIPS

Kichererbsen sind köstliche und gesunde Hülsenfrüchte: Sie stecken voller Proteine, Nähr- und Ballaststoffe. Weil das so ist, möchten die Gründer von Hülsenreich sie auch als Knabber-Snack etablieren: Das Start-up bietet geröstete Kichererbsen, zum Beispiel würzig-scharf (Cajun) oder mit Schokolade umhüllt an. Ab ca. 3 Euro, www.huelsenreich.de



SNACKEN

KLEIN & FEIN

Auch die Kleinsten sollten mitmischen: Hanfsamen zum Beispiel. Sie punkten vor allem mit hochwertigen Fetten und Proteinen. Im Team mit Haferflocken nun der große Auftritt als „Hanf-Power-Balls“. Von Hans Brainfood, ab ca. 2,50 Euro www.hans-brainfood.de



DIRECT-MAGNESIUM FÜR VITALE MUSKELN*

AUCH MIT
ZITRONEN-
GESCHMACK



VOLLE MAGNESIUM-POWER IM DIRECT-STICK

- **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-/Orangen-Geschmack. Verzehrs empfehlung: 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: Juli 2021



Max Irlinger (32) ist europaweit der einzige Bergbrenner, der in hoch gelegenen Brennhütten Wurzeln destilliert

Was machen Sie denn da, Herr Irlinger?

„Ich bin dabei, die Wurzeln von der Meisterwurz zu waschen. Aus den Pflanzenteilen brenne ich dann hier oben auf der Priesbergalm in der Brennhütte einen Brand. Rund um den Königssee betreue ich insgesamt vier solcher Hütten. Seit 1692 schickt mein Arbeitgeber, die ‚Brennerei Grassl‘ aus Berchtesgaden, Brenner nach oben, um die Wurzeln von Enzian, Meisterwurz und Bärwurz zu Schnäpsen zu verarbeiten. Gut acht Kilo Enzianwurzeln braucht der Brenner, um einen Liter Schnaps zu erhalten. Anstatt die Wurzeln und Pflanzen ins Tal zu schleppen, ist es einfacher, sie gleich dort zu verarbeiten, wo sie wachsen. Der Brennofen hier ist von 1849, und ich befeuere ihn mit Holz. Dabei brauche ich Fingerspitzengefühl, um die Temperatur zu erkennen: Halte ich meine Hand für zwei Sekunden auf den Kessel, hat das Wasser darin etwa 60 Grad; wenn ich den Kessel nur ganz kurz berühren kann, ist es etwa 90 Grad heiß. In einem ehemaligen Luftschutzbunker lagert der fertige ‚Bergbrenner-Meisterwurz‘ bis zu zwei Jahren in Steingutbehältern, bevor wir ihn in Flaschen abfüllen.“

Die Bergbrenner-Spezialitäten der Brennerei Grassl können bestellt werden unter: www.enzian-grassl.de

An den Mixer, fertig, los!



Der schicke Hochleistungsstandmixer der Serie ZWILLING ENFINIGY Black ist vielseitig, leistungsstark und einfach in der Handhabung – denn er wird durch einen einzigen, beleuchteten Knopf auf dem Gehäuse bedient. Dank der verschiedenen Geschwindigkeitsstufen und Automatikprogramme lassen sich so Eiswürfel, Gemüse oder gefrorene Früchte mühe-los zu Smoothies, leckeren Dips und cremigen Saucen mixen.

Die scharfen Klingen des Blenders wurden hierfür eigens von ZWILLING entwickelt. Eine integrierte Sicherheitsschaltung sorgt zudem dafür, dass der Mixer nicht überhitzt und erst startet, wenn der Deckel richtig auf dem Behälter sitzt. Worauf also noch warten? An den Mixer, fertig, los! Mehr Infos und leckere Rezepte unter www.zwilling.com/de/

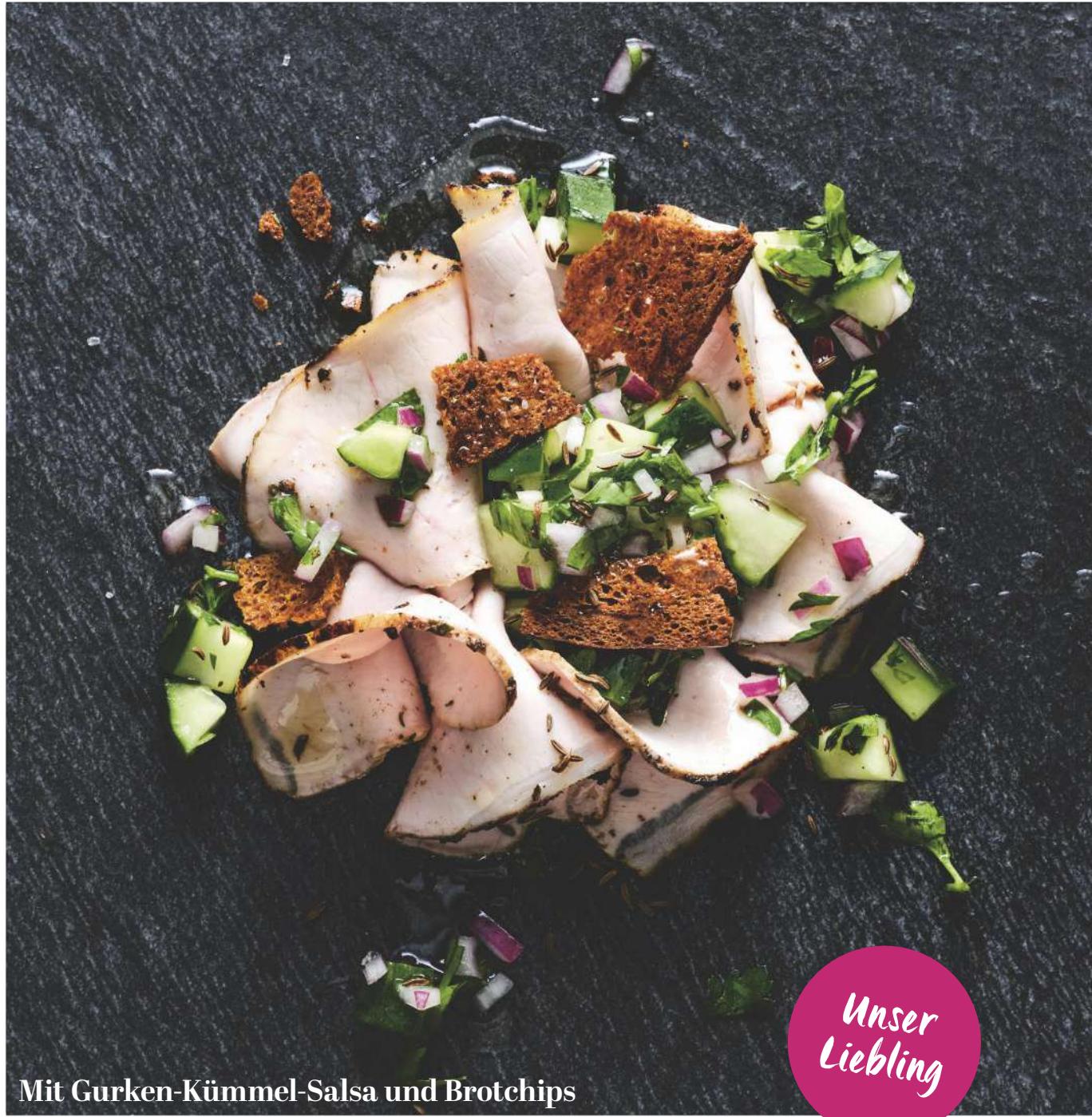


Leckere Rezepte
für den ZWILLING
ENFINIGY Mixer
finden Sie hier:



Delikates scheibenweise

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **76. FOLGE: SCHWEINEBRATENAUFSCHEIBEN**



Unser
Liebling

Mit Gurken-Kümmel-Salsa und Brotchips

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

120 g Roggenmischbrot in 3 mm dünne Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit **2–3 El Olivenöl** bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 160 Grad, Umluft nicht empfehlenswert) 20–25 Minuten rösten. **1 El Fleur de sel** und **1 El getrockneter Oregano** mischen, darüberstreuen. **1 Bio-Gurke** waschen, längs halbieren, entkernen und 5 mm fein würfeln. **1 rote Zwiebel** fein würfeln. Blätter von **4 Stielen glatter Petersilie** hacken, mit Gurke, Zwiebel, **1 TL Kümmelsaat**, **3 El Olivenöl**, **4 El Aceto balsamico**, **Salz** und **Pfeffer** mischen. **320 g Schweinebratenaufschmitt** auf 4 Tellern verteilen. Mit Brotchips und Salsa garnieren.



Mit Aprikosensenf und Radieschen

320 g Radieschen putzen, waschen und vierteln. 1 Schalotte fein würfeln. 1 El Koriandersaat mit 4 El Aceto balsamico und 6 El Olivenöl verrühren, Radieschen und Schalotten darin marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 20 g getrocknete Aprikosen fein würfeln. Von 2 Stielen Dill die Spitzen abzupfen, grob schneiden. Aprikosen, Dill und 60 g mittelscharfen Senf mischen. 320 g Schweinebratenaufschliff auf 4 Tellern flach auslegen, mit Aprikosensenf bestreichen. Radieschen darauf verteilen. Von 2 Stielen Dill die Spitzen abzupfen und darüberstreuen.



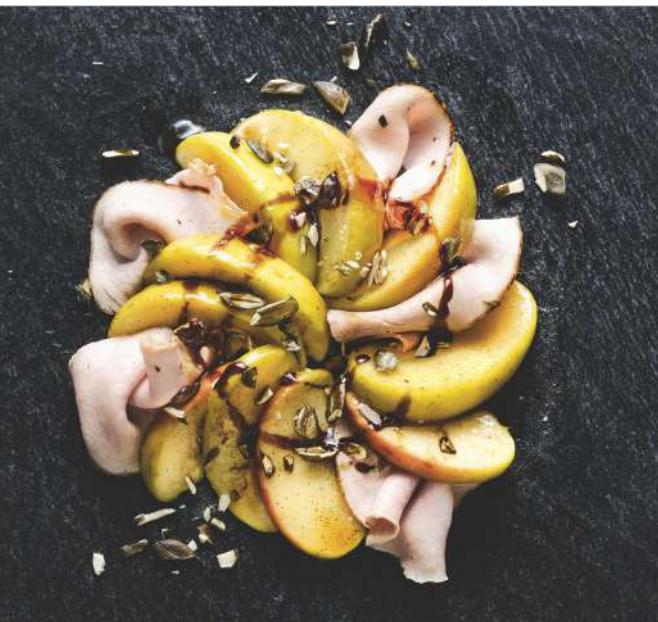
Mit Waldorfsalat

Je 250 g Stauden- und Knollensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben bzw. feine Streifen schneiden. 1 Apfel (Granny Smith) 5 mm groß würfeln. Sellerie, Apfelwürfel, 100 g Mayonnaise, 150 g Schmand, 3 El Zitronen- und 6 El Orangensaft gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. 30 g Walnusskerne in Pfanne ohne Fett rösten, grob hacken. 320 g Schweinebratenaufschliff auf 4 Tellern als Halbkreis anrichten. Salat danebensenzen. Mit Nüssen, 30 g getrockneten Apfelchips (in Streifen geschnitten) und etwas Pfeffer bestreuen.



Mit Pesto und Parmesan-Crackern

40 g Parmesan fein reiben, mit 1 Msp. Cayennepfeffer würzen. Je 1 El mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, etwas flach drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 160 Grad, Umluft 180 Grad) 6–8 Minuten backen, auskühlen lassen. 25 g Haselnüsse ohne Fett rösten. 50 g Parmesan fein reiben, mit Nüssen, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Rauke (60 g), je 50 ml Oliven- und Haselnussöl 2–3 Minuten pürieren. 120 g Kapernäpfel halbieren. 320 g Schweinebratenaufschliff auf 4 Tellern auslegen, mit Pesto bestreichen. Je 1 Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale, Kapernäpfel und Parmesan-Cracker darauf verteilen.



Mit Karamellapfel

2 Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Äpfel in dünne Spalten schneiden und mit 2 El Zitronensaft beträufeln. 20 g Butter, 2 El Zucker und das Mark von ½ Vanilleschote in einer Pfanne karamellisieren lassen. Äpfel ca. 1 Minute darin schwenken, dann herausnehmen und abkühlen lassen. 30 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und grob hacken. 320 g Schweinebratenaufschliff und Apfelspalten gefächert auf 4 Tellern rund auslegen. Mit 4 El Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen.

FLOTTE BIRNE

Unser Drink der Saison überzeugt mit feiner Frucht bei wenig Umdrehungen

— Wer unser Heft regelmäßig liest, weiß längst um die Schwäche unserer Köche für Noilly Prat, den Wermutklassiker aus Südfrankreich. Mit seiner komplexen Kräuteraromatik verleiht er Sahnesaucen und Fischsuppen den letzten Schliff. Doch soll dabei nicht untergehen, dass er sich auch hervorragend trinken lässt, etwa in einer kalt geschüttelten Mélange mit Birne und Honig: fruchtig, elegant und mit deutlich weniger Alkohol als ein Drink auf Spirituosen-Basis.

NOILLY PEAR

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Gläser

- | | |
|---|---|
| • 1 kleine Birne (ca. 100 g) | • 280 ml Noilly Prat |
| • 1 Ei Honig | • Eiswürfel |
| • 30 ml Zitronensaft
(frisch gepresst) | • dünne Birnenscheiben
zum Garnieren |

1. Birne schälen, vierteln, Stiel und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, mit Honig und ca. 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten zugedeckt kochen. Topf vom Herd ziehen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Birne mit Sud und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren.

2. 2 Ei Birnenpüree mit 140 ml Noilly Prat und der Hälfte der Eiswürfel in einen Shaker geben, für ca. 10 Sekunden kräftig shaken, anschließend durch ein feines Sieb auf 2 Gläser (nach Wunsch mit oder ohne Eis) verteilen. 2 weitere Gläser mit restlichen Zutaten auf gleiche Art herstellen. Gläser mit Birnenscheiben garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Abkühlzeit ca. 30 Minuten
PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 13 g KH = 116 kcal (485 kJ)



Ein goldener Drink
für den Herbst:
Am besten
schmeckt er mit
voll- oder leicht
überreifen Birnen

HERBST ★ GENUSS

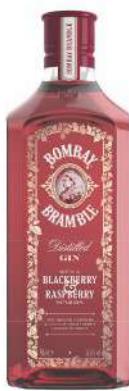


BENEDIKT ERNST
»e&t«-Redakteur

„Die Kombination von Brombeeren und Himbeeren geht eigentlich immer – aber im Herbst passen die Aromen noch besser.“

Exquisite Beerenauslese: Bombay Bramble®

Fruchtinfusion für die Hausbar: 100 % natürliche Brombeer- und Himbeeraromen krönen feinste Wacholdernoten. So schmeckt der Herbst



Mehr Cocktailrezepte unter:
bombaysapphire.com

Wenn draußen die Blätter fallen, lassen wir uns gern in aufregende Farb- und Geschmackswelten entführen. Eine exquisite Wahl dazu: Bombay Bramble®. Grundlage ist der weltbekannte Bombay Dry Gin, der per Dampfinfusion aus acht teils klassischen und teils exotischen Botanicals gewonnen wird. Inspiriert vom klassischen Bramble-Cocktail, haben ihm die Macher eine ausschließlich natürliche Fruchtinfusion ausgereifter Brombeeren und Himbeeren hinzugefügt. Das Ergebnis: eine neue Art von Gin-Genuss mit 100 % natürlichen Farb- und Aromastoffen von frisch geernteten Brombeeren und Himbeeren, ganz ohne Zuckerzusatz. Lust auf einen Bramble-Cocktail? Aber gerne doch!

BOMBAY BRAMBLE® & TONIC

Für 1 Glas ★ Einfach

ZUTATEN

- 50 ml Bombay Bramble®
- 100 ml Premium-Tonicwater
- 2 Zitronenscheiben
- Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Ein Highball- oder Weißwein-Glas mit Eiswürfeln befüllen.
2. 50 ml Bombay Bramble® und den Saft einer gepressten Zitronenscheibe hinzugeben.
3. Mit Tonicwater auffüllen, vorsichtig verrühren und mit der zweiten Zitronenscheibe garnieren. Cheers!



BOMBAY BRAMBLE

NACH DER FLUT

Die Schäden der Flutkatastrophe im Juli werden die Weinbetriebe an der Ahr noch lange umtreiben. Matthias Baltes, Vorstandsvorsitzender der Winzergenossenschaft Mayschoß Altenahr, über die Frage, wie Weinfreunde am besten helfen können

Erst die Lese, dann der Wiederaufbau: Matthias Baltes muss Prioritäten setzen



Der erste Schock ist überstanden – an welchem Punkt befinden sich die Ahr-Winzer aktuell?

In den letzten Wochen ging es darum, die Weingüter in einen Zustand zu bringen, der die Weinlese 2021 ermöglicht – da geht es schließlich um unser Kapital für das nächste Jahr. Erst dann kann der Wiederaufbau richtig weitergehen, auch wenn zunächst noch viel Abriss vonnöten sein wird.

Support-Weinpakete gibt es – sofern es die Logistik wieder hergibt – bei vielen Weingütern im Direktvertrieb oder bei lokalen Shops wie www.ahrweinshop.de oder www.ahrweindepot.de. Die Pakete der WG Mayschoß-Altenahr finden Sie unter www.wg-mayschoess.de.

Viele Winzer aus anderen Regionen haben Hilfe bei der Weinbereitung im Herbst angeboten – greifen Sie auch darauf zurück?

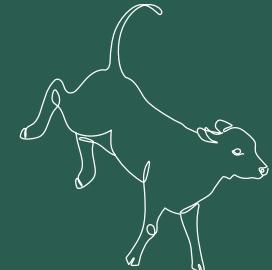
Wir sind zum Glück nicht darauf angewiesen, das wäre bei einer Rebfläche von 150 Hektar auch schwierig. Viele Kollegen konnten sich aber Geräte von Betrieben aus anderen Regionen ausleihen und an die Ahr holen. Der Wein wird hier gemacht – notfalls im Zelt.

Wie können Weinfreunde die Betriebe an der Ahr effektiv unterstützen?

Langfristig hilft es am meisten, wenn einfach unsere Weine gekauft werden. Nach der Flut gab es schon viele Pakete mit geretteten Flaschen. Aber es wurden auch Fässer gerettet, die bald abgefüllt und in optisch einwandfreiem Zustand in den Handel kommen werden. Wer für das Weihnachtessen Wein einkauft, kann ja an uns denken.



LASS MIT SPÄGHETTI KÄLBER SPRINGEN



GEMEINSAM FÜRS TIERWOHL

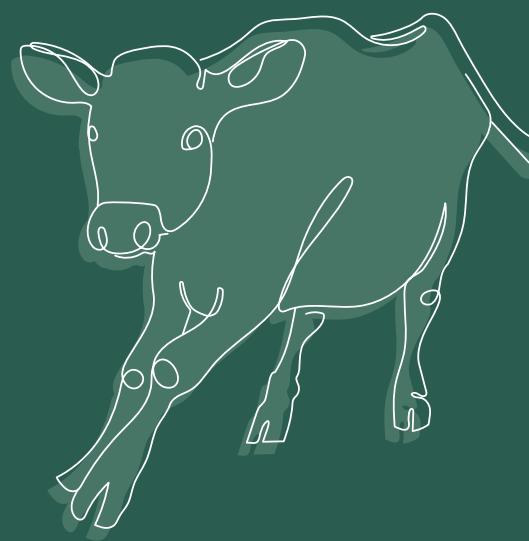
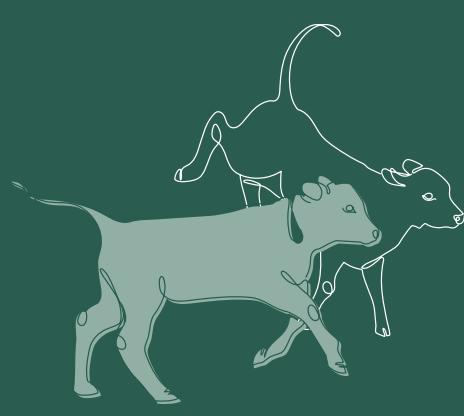
Bei BioMarkt hat Tierwohl einen hohen Stellenwert. Vor allem die Bio-Anbauverbände gehen mit ihren strengen Richtlinien weit über die Standards anderer Kennzeichnungen hinaus. Deshalb ist es egal, was Sie bei uns kaufen: Ob Spaghetti, Joghurt oder Kekse, Sie unterstützen damit eine zukunftsfähige und wesensgerechte Tierhaltung.

Erfahren Sie mehr auf [biomarkt.de!](http://biomarkt.de)



Bio
Markt

Sei Teil einer besseren Welt.





BENS BESTE

Wenn sich Frucht und Eleganz im Einklang präsentieren, frohlockt unser Getränke-Redakteur. Fündig geworden ist er diesmal bei feinem Rosé-Sekt, beerigem Gin, alkoholfreiem Hibiskuslikör und vulkanischem Wein

PRÄCHTIGE PERLEN

18 Monate Flaschenreifung verleihen dem Rosé-Sekt einen Hauch von Champagne, ohne ihm die badische Lebensfreude zu nehmen. 23,90 Euro, über www.heinzwagnersekt.de

STARKE BEERE

Mit dem Duft von Schwarzen Johannisbeeren und Vanille setzt der „Blackcurrant Royale“-Gin von Tanqueray einen spannenden Gegenpunkt zum Wacholderbetonten Klassiker aus dem eigenen Haus. 19,90 Euro, über www.tastillery.com

ELEGANTER APERITIVO

Ein Aperitif ohne Alkohol? Für die Likörexperten von Dr. Jaglas ist das kein Problem, wie der ätherisch duftende, bittersüße „Herber Hibiskus“ beweist. 19,90 Euro, über www.dr-jaglas.de

VULKANISCHE FINESSE

Das gewisse Etwas, das der Etna seinen Weinen mitgibt, macht sowohl Weiß- als auch Rotweine unverkennbar. Kommt der „Sul Vulcano bianco“ von Donnafugata noch mit zitrus-kräuteriger Frische ins Glas, so sind es beim „Scalunera Etna rosso“ von Torre Mora die erdige Würze und die federleichte Beerenfrucht, die einen sofort in den Bann ziehen. 24,76 Euro bzw. 18,52 Euro, über de.tannico.com

„Seit vielen Jahren streiten sich Weinexperten darüber, inwieweit der Boden „schmeckbar“ ist, auf dem Weinreben wachsen. Ob es nun wirklich am Vulkangestein liegt oder nicht – die Weine vom Fuß des Etna bilden aktuell die Speerspitze des sizilianischen Weinbaus und brillieren mit Mineralität, Spannung und Finesse.“

BENEDIKT ERNST »e&t«-Getränke-Redakteur

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

30 essen & trinken 11 | 2021

Großer Genuss, der glücklich macht.

Einzigartiger Geschmack – gemacht für perfekte Momente.



Schweiz. Natürlich.



Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de



Der traditionelle Reisanbau setzt große Mengen Methan frei. Gibt es klimafreundliche Alternativen?



DR. MATTHIAS BICKEL
Mitarbeiter der GIZ und Vorstandsvorsitzender der Sustainable Rice Platform

DIE LÖSUNG

„NEUE ANBAUWEISEN“

Seit 2011 gibt es die Plattform für nachhaltigen Reis (Sustainable Rice Platform, SRP). Die Mitglieder kommen u.a. aus der Privatwirtschaft, Forschung, Zivilgesellschaft und dem Finanzsektor. Die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) ist Gründungsmitglied. Welche Ziele verfolgt die SRP?

Wir möchten dazu beitragen, dass Kleinbäuerinnen und Kleinbauern durch verbesserten, sprich klimafreundlichen Reisanbau ihre Erträge und damit auch ihr Einkommen erhöhen können. Das Bündnis hat daher den weltweit ersten Nachhaltigkeitsstandard in der Reisproduktion entwickelt. Der SRP-Standard ist ein freiwilliger Standard und umfasst 41 Kriterien. Der damit verbundene Zertifizierungsprozess prüft, wie nachhaltig die Anbaumethoden der Reisbäuerinnen und -bauern sind.

Welche Methoden gibt es, um Reis nachhaltig anzubauen?

Beim Nassanbau wird das Reisfeld dauerhaft geflutet – das stehende Wasser setzt Methan frei. Wechseln die Bauern dagegen zwischen Nass- und Trockenanbauphasen, sinken die Emissionen. Die Technik, die als Alternierendes Wässern und Trocknen des Reisfeldes (Alternate Wetting and Drying) bekannt ist, kann nach Schätzungen des Weltklimarates die Methan-Emissionen um bis zu 50 Prozent senken.

Gibt es schon nachhaltig angebauten Reis in Deutschland zu kaufen?

Die Plattform bietet ein Gütesiegel auf Verpackungen von nachhaltig produziertem Reis an, der in SRP-Projekten angebaut und gemäß dem Standard kontrolliert wurde. SRP-zertifizierter Reis ist seit diesem Jahr bei Lidl Deutschland erhältlich. www.sustainablerice.org



— Eine Allianz fördert und zertifiziert den nachhaltigen Anbau. Seit 2021 bietet sie ihren Reis auch in Deutschland an

Weniger Wasser

DAS PROBLEM: DER NASSREISANBAU TREIBT DIE ERDERWÄRMUNG AN

SATTMACHER UND KLIMAKILLER

Für die Ernährung der Menschen zählt Reis zu den wichtigsten Getreidesorten der Welt. Doch gleichzeitig besitzt er von allen Nutzpflanzen die schlechteste Klimabilanz. So beansprucht der Anbau 30–40 Prozent des global verfügbaren Trinkwassers und produziert rund zehn Prozent der weltweiten Methan-Emissionen. Das Treibhausgas trägt erheblich dazu bei, dass die Erde wärmer wird – es weist ein mehr als 20-mal höheres Treibhauspotenzial auf als CO₂. Weltweit überwiegt der Nassreisanbau: Felder werden überflutet, um Unkräuter und Schädlinge zu unterdrücken. Vom Setzling bis kurz vor der Ernte wächst die Pflanze in meist stehendem Wasser, das nur wenig Sauerstoff aufnehmen kann. Gleichzeitig fallen organische Stoffe wie Pflanzenteile ins Wasser und werden am Grund von Bakterien zersetzt. Bei Gewässern, die nicht ständig in Bewegung sind, ist dadurch irgendwann der Sauerstoff verbraucht und Stickstoff- oder Schwefelbakterien übernehmen die Zersetzung. Sie scheiden dann u.a. Methan aus, das in die Atmosphäre entweicht.

REWE Bio
+vegan

 **Klimaneutral**
Produkt
ClimatePartner.com/16722-2106-1001

REWE
Dein Markt



Dein Markt für
mehr Klimaschutz!

Mehr auf rewe.de/klimaschutz

Jetzt klimaneutral: REWE Bio + vegan

Bei unseren Produkten von REWE Bio + vegan kompensieren wir die unvermeidbaren Emissionen durch ein Klimaschutzprojekt für Waldschutz in Peru und zusätzliche Aufforstungsinitiativen in Deutschland.

NICHT IMMER GANS FEIN

Wie lebte die Gans, die wir als Festtagsbraten in den Ofen schieben? Wenn sie tiefgefroren aus dem Ausland kommt, höchstwahrscheinlich nicht artgerecht

Die Deutschen und ihr Gänsebraten – eine besondere kulinarische Beziehung. Am Sankt Martinstag fängt sie an, nach dem Weihnachtsfest ist Schluss mit der Liebelei. In dieser Zeit verspeisen wir rund 10 Millionen Gänse und wählen dabei anscheinend lieber Importfleisch: Rund 85 Prozent der Vögel, die 2020 gekauft wurden, meist tiefgefroren, stammten aus Ungarn und Polen. Während in Polen die Stopfmast verboten ist, produzieren ungarische Züchter Gänsestopfleber (siehe Kasten unten links). Die Tiere

kommen dann zu uns als „Abfall“ und sind günstiger als andere Vögel. Schließlich haben die Halter mit der weltweit begehrten Stopfleber längst ihren Reibach gemacht. Manche Supermarktketten schließen Stopfmast aus. Allerdings muss der Verbraucher hier auf die Herstellerangabe „Keine Stopfmast“ vertrauen, ein verbindliches, gesetzliches Siegel oder gar eine Kennzeichnungspflicht gibt es nicht. Auch sonst ist das Leben der meisten Gänse aus dem Ausland mies. So ist es üblich, dass sie – eingepfercht in Ställen – in nur drei Monaten

(statt wie hier meist in sechs Monaten) durch Kraftfutter gemästet werden und kaum Zugang zum Wasser haben. Artgerecht ist das nicht. Gänse lieben und brauchen viel Bewegung im Freien, auch nehmen sie regelmäßig ein Wasserbad, um das Gefieder in Schuss zu halten. Sie fressen gern Getreide und Mais, mögen frisches Gras und rohes Gemüse. Solche natürlich aufgezogenen Tiere belohnen uns mit bestem Fleisch und Geschmack. Sie sollten immer die erste Wahl sein – auch damit die Liebe zu ihnen bis zu nächsten Gänsesaison wirklich hält.



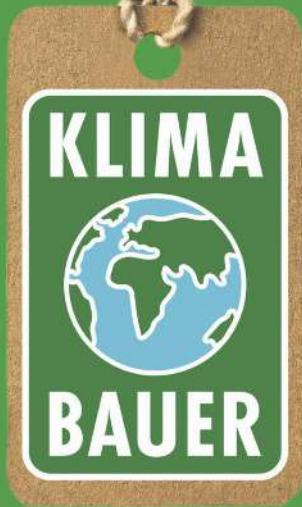
Stopfmast im Ausland

Frankreich und Ungarn sind die größten europäischen Produzenten von Stopfleber. Täglich werden den Tieren bis zu 1 Kilo Brei aus Mais und Fett über ein Rohr durch den Hals direkt in den Magen eingeführt. Bei Schlachtreife ist die Leber bis auf das Zehnfache ihrer normalen Größe angeschwollen. Zwangsstopfen ist bei uns verboten, der Verkauf von Foie gras, die als Delikatesse gilt, ist jedoch erlaubt.

Zuchtgänse aus Deutschland

„Freilandhaltung“ (mindestens 4 Quadratmeter Auslauf pro Tier) „bäuerliche Freilandhaltung“ (10 Quadratmeter pro Gans oder unbegrenzter Auslauf) sind europaweit gesetzlich definierte Haltungsformen. Nicht eindeutig gekennzeichnete Produkte sollten Sie liegen lassen. Kaufen Sie nach Möglichkeit direkt beim Erzeuger, das geht auch online – dabei das rechtzeitige Vorbestellen nicht vergessen!

Unsere
Bio-Milch kommt vom
KlimaBauern



global
wirkt
lokal
wirkt

Der KlimaBauer sorgt ganz lokal für permanente CO₂-Bindung
durch gezielten Humusaufbau.

So schmeckt unser Bio-Jogurt zwar nicht noch besser, aber
das Gefühl ihn zu löffeln, ist dadurch „weltklasse“.

Köstliche Kontraste

Plätzchen machen Freude, ein jedes auf seine Art. Ob weich oder knusprig, streng oder verspielt, traditionell oder modern – sechs Gegensatzpaare, die im Zusammenspiel ihre ganze Stärke zeigen

Eckig

Matcha-Dominosteine

Großer Wurf: Matcha-Tee färbt die Kuvertüre grün, die den saftigen Würfel aus Lebkuchenboden, Aprikosengelee und Marzipan umhüllt.
Rezept Seite 46

Rund
Rosen-
Lebkuchentaler

Hübsch auf Linie: Unsere veganen Goldstücke beziehen ihre fruchtige Süße aus Datteln und Apfelmarm. Mit feinen Noten von Kokos und Rose. **Rezept Seite 46**

Hell

Bärentatzen mit Ruby- Schokolade

Sanfter Riese: Eine Schicht Erdbeerconfitüre hält die Mürbeteigtätschen zusammen, ihr Überzug aus rosa Kuvertüre ergibt den frischen Anstrich. **Rezept Seite 49**



Dunkel
Schoko-Kaffee-Kipferl

Guter Mond: Die stattlichen Winter-Sicheln zergehen luftig auf der Zunge. Mit feiner Kaffeernote.

Rezept Seite 49





Nussig

Rauchmandel-Schokosplitter

Nimm zwei: Rauchmandeln in süße weiße oder feinherbe Bitterkuvertüre gehüllt sind das pure Vergnügen. Bissfest, knackig, herrlich schokoladig.

Rezept Seite 49



Fruchtig **Zitronen-Minzen- Plätzchen**

Goldene Zitronen: Die feinen
Mürbeteigcken mit dekorativem
Minzblatt und süß-säuerlicher
Lemon-Curd-Glasur betören mit
buttriger Frische. **Rezept Seite 50**



Streng

Zuckerguss-Schmandrauten

Doppelspitze: Das blätterteigartige Schmandgebäck glänzt mit schokolierter Zitrusglasur, feiner Orangennote und zuckerfreiem Teig. Ein Hauch von Jaffa Cake... **Rezept Seite 50**



Verspielt

Lebkuchenmännchen

Mit Wunschpunkten: Ihr typischer Teig mit Honig, Kakao, Zimt und feiner Salmiaknote macht aus flachen Kerlchen adventliche Vorboten. **Rezept Seite 52**



Weich
Orangenballen

Geballte Frucht: Orangenmarmelade und Orangenblütenwasser geben den Quark-Öl-Teig-Päckchen eine intensive blumige Note. Am besten frisch genießen! **Rezept Seite 52**



Knusprig *Leinsamen-Hafer-Stangen*

Von gutem Korn: Frisch aus dem Ofen knuspern Sesam, Leinsaat und Chia in den kernigen Riegeln um die Wette. Glutenfrei, kompakt, mit Kurkuma. **Rezept Seite 54**





Foto Seite 36 und Titel

Matcha-Dominosteine

*** ANSPRUCHSVOLL, RAFFINIERT

Für ca. 35 Stück

LEBKUCHENBODEN

- 60 g Marzipanrohmasse
- 40 g Orangeat
- ½ Bio-Zitrone
- 1 Ei Aprikosengelee
- 90 g Mehl
- 75 g gemahlene Haselnüsse
- 40 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Lebkuchengewürz
- ½ TL Backpulver
- ¼ TL Natron
- 2 Eiweiß (Kl. M)
- 100 g Zucker

APRIKOSENSCHICHT

- 7 g Agar-Agar (z.B. von Biovegan)
- 1 TL Zucker
- 250 g Aprikosengelee

MARZIPANDECKE

- 200 g Marzipanrohmasse (zimmerwarm)
- 25 g Puderzucker plus etwas zum Bearbeiten

VERZIERUNG

- 500 g weiße Kuvertüre
- 3 Ei Matcha-Pulver
- etwas essbares Blattgold (22 Karat; z.B. www.pati-versand.de)

Außerdem: Backrahmen (ca. 18 x 34 cm), Pralinengabel

1. Für den Lebkuchenteig Marzipanrohmasse 30 Minuten ins Gefrierfach legen.
2. Orangeat fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Marzipan grob reiben und mit Zitronensaft, -schale und Aprikosengelee mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren. Mehl, Haselnüsse, Mandeln, Lebkuchengewürz, Backpulver und Natron mischen, zugeben und unterrühren. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Eischnee zum Teig geben und unterheben.

3. Backrahmen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen, den Lebkuchenteig gleichmäßig darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

4. Inzwischen für die Aprikosenschicht Agar-Agar und Zucker mischen und mit Aprikosengelee in einem kleinen Topf glatt rühren. Unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 1 Minute leise kochen lassen. Gelee auf den ausgekühlten Lebkuchenboden geben, gleichmäßig verstreichen und auskühlen lassen.

5. Für die Marzipandecke Marzipan und Puderzucker verkneten und auf der leicht mit Puderzucker bestäubten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn auf Backrahmengröße (18 x 34 cm) ausrollen. Marzipandecke auf die Aprikosenschicht legen und die Dominosteinkleisteplatte ca. 1 Stunde kalt stellen.

6. Dominosteinkleisteplatte aus der Form schneiden, mit einem schweren Messer mit glatter breiter Klinge in 3 cm große Würfel schneiden. Klinge zwischendurch mit einem nassen Tuch abwischen.

7. Für die Verzierung weiße Kuvertüre fein hacken. ⅓ der Kuvertüre über einem warmen Wasserbad schmelzen und vom Herd nehmen. Restliche Kuvertüre und Matcha-Pulver unterrühren und schmelzen lassen. Dominosteine am besten mithilfe einer Pralinengabel in die Schokolade tauchen, abtropfen lassen, eventuell etwas abstreifen und mit der Teigseite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Kuvertüre aushärten lassen und nach Belieben mit Blattgold verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2:30 Stunden plus

Kühl- und Abkühlzeit ca. 2:30 Stunden

PRO STÜCK 3 g E, 7 g F, 19 g KH = 161 kcal (675 kJ)

Tipp Restliche Schokolade aushärten lassen und als Bruchschokolade servieren oder für Schokokuchen nutzen.

Aufbewahrung Luftpichtig verpackt im Kühlschrank ca. 2 Wochen haltbar.

„Die schokolierten Dominosteine lassen sich gut mit der Pralinengabel aus der flüssigen Kuvertüre heben.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 37 und Titel

Rosen-Lebkuchen-taler

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für ca. 40 Stück

TEIG

- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Kokosfett
- 80 g Datteln (ohne Kern)
- 160 g Apfelmark
- 5 Ei Rosenwasser (Apotheke)
- 200 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL Natron
- 1 Ei Backkakao (ungesüßtes Kakao-pulver; z.B. von Bensdorp)
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Lebkuchengewürz

VERZIERUNG

- 100 g Zartbitterkuvertüre (70 % Kakao)
 - 1 Ei Sonnenblumenöl
 - 3 Ei unbehandelte getrocknete Rosenblütenblätter (z.B. www.bosfood.de)
 - 4 Blätter essbares Blattgold (22 Karat; à 5 x 5 cm; z.B. www.pati-versand.de)
- Außerdem: runder Ausstecher (4,5 cm Ø)

1. Für den Teig Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Kokosfett in einem Topf bei milder Hitze schmelzen. Datteln, Kokosfett, Apfelmark und Rosenwasser im Küchenmixer zu einer glatten Paste mixen. In eine Schüssel geben und mit Zitronenschale, Dinkelmehl, Backpulver, Natron, Kakaopulver, gemahlenen Nüssen und Lebkuchengewürz mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen. Mit dem runden Ausstecher dicht an dicht ca. 40 Taler ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen (eventuell Teigreste zusammenkneten, erneut wie oben ausrollen und ausstechen). Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

3. Für die Verzierung die Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Beiseite stellen und Öl unterrühren. Taler zur



Traditionell ***Bethmännchen***

Die Hessen kommen!
Und sie geben den saftigen
Mandel-Marzipankegeln
mit Aprikosenkonfitüre und
Earl-Grey-Blättern einen
fruchtig-frischen Anstrich.
Nicht nur Frankfurter lecken
sich danach die Finger...

Rezept Seite 54



Modern

Kichererbsen-Walnuss-Bällchen

Powerballs: Die saftig-frischen Kugeln im Karamellkuvertüre-Mantel kommen ohne raffinierten Zucker aus und ungebacken auf den Tisch.

Rezept Seite 54

Hälften eintunken, leicht abstreifen und auf Backpapier legen. Einen Streifen aus getrockneten Rosenblütenblättern auf die Kuvertüre streuen (Blätter eventuell grob zerkrümeln), die Seiten mit Blattgold verzieren und aushärten lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus
Kühlzeit 2 Stunden plus Abkühlzeit
PRO STÜCK 2 g E, 5 g F, 7 g KH = 88 kcal (371 kJ)

Aufbewahrung Luftpichtig verpackt ca. 6 Wochen haltbar.



Foto Seite 38 und Titel

Bärentatzen mit Ruby-Schokolade

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 35 Stück

TEIG

- 100 g Puderzucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 200 g Butter (weich)
- 35 g Speisestärke • Salz
- 1 TL gemahlener Anis
- 300 g Mehl
- 70 g gemahlene Mandeln
- ½ gestrichener TL Backpulver
- 4 Eiweiß (Kl. M)
- 65 g Zucker

FÜLLUNG

- 250 g passierte Erdbeerkonfitüre (z.B. Schwartau „Samt“)

GLASUR

- 200 g Ruby-Kuvertüre (z.B. von Callebaut; z.B. über www.hobbybaecker.de)
 - 1 TL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Außerdem: Spritzbeutel mit Sterntülle (8 mm Ø), Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (ersatzweise Einwegspritzbeutel)

1. Für den Teig Puderzucker, Vanillezucker und Butter in einer Schüssel mit dem Quirlen des Handrührers ca. 5 Minuten hell-cremig aufschlagen. Stärke, 1 Prise Salz, Anis, Mehl, Mandeln und Backpulver mischen und unter die Buttermasse rühren. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Eischnee unterheben und den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.
2. Ca. 2 cm große Tatzen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Dabei ca. 3 cm Abstand lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas

2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 11 Minuten backen. Auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

3. Für die Füllung Konfitüre in einen Spritzbeutel mit keiner Lochtülle füllen. Auf die Rückseite der Bärentatzen etwas Konfitüre spritzen, jeweils 1 Bärentatze mit der Rückseite darauflegen und leicht andrücken, bis die Konfitüre an den Keksrand gedrückt wird. Ca. 2 Stunden antrocknen lassen.

4. Für die Glasur Kuvertüre fein hacken und $\frac{2}{3}$ davon in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Beiseite stellen, restliche Kuvertüre unterrühren und schmelzen lassen. Öl unterrühren. Tatzen zur Hälfte in die Kuvertüre tunken, abtropfen lassen, abstreifen und auf Backpapier aushärten lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus
Trockenzeit ca. 2 Stunden plus Abkühlzeit
PRO STÜCK 2 g E, 8 g F, 19 g KH = 162 kcal (678 kJ)

Aufbewahrung In einer luftdicht verschlossenen Dose 6 Wochen haltbar.



Foto Seite 39 und Titel

Schoko-Kaffee-Kipferl

* EINFACH MITTELSCHWER

Für ca. 40 Stück

- 1 Vanilleschote
- 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 2 EL lösliches Kaffeepulver plus 2 TL für Kaffeezucker
- 2 EL Backkakao (ungesüßtes Kakao-pulver; z.B. von Bensdorp)
- 250 g Butter (weich)
- Salz
- 100 g Puderzucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 70 g Zucker
- 100 g weiße Kuvertüre

1. Für den Teig Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Vanillemark, Mehl, 2 EL Kaffeepulver, Kakao, Butter, 1 Prise Salz, Puderzucker und Mandeln mit den Knethaken des Handrührers zum glatten Teig verketnen. Teig zum flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie wickeln, ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig zu einer ca. 1,5 cm dicken Rolle formen, Rolle in ca. 4 cm lange Stücke

schneiden. Teigstücke länglich rollen, zu Kipferln formen und mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 8 Minuten backen.

3. Inzwischen für den Kaffeezucker Zucker und 2 TL Kaffeepulver mischen und die noch warmen Kipferl vorsichtig im Kaffeezucker wälzen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

4. Kuvertüre fein hacken und in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Kipferl auf einen Bogen Backpapier legen. Flüssige Kuvertüre mit einem Teelöffel streifenartig auf den Kipferln verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Minuten plus
Kühlzeit ca. 1 Stunde plus und Abkühlzeit
PRO STÜCK 2 g E, 7 g F, 11 g KH = 120 kcal (502 kJ)

Aufbewahrung Zwischen Backpapier in Blechdosen gelagert gut 4 Wochen haltbar.

„Backkakao gibt Schoko-Aroma ohne zusätzlichen Zucker.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 40 und Titel

Rauchmandel-Schokosplitter

* EINFACH

Für ca. 30 Stück

- 150 g Zartbitterkuvertüre (55 % Kakao)
- 150 g weiße Kuvertüre
- 300 g geröstete und gesalzene Rauchmandeln (z.B. Seeberger)

1. Kuvertüren voneinander getrennt fein hacken und jeweils $\frac{2}{3}$ davon in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Kuvertüren vom Herd nehmen und jeweils die restliche

Kuvertüre untermischen und schmelzen lassen. Rauchmandeln grob hacken und jeweils die Hälfte zu den Kuvertüren geben und untermischen.

2. Backblech mit Backpapier belegen. Mithilfe zweier Teelöffel je ca. 15 Splitterhäufchen aufs Backpapier setzen und fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Minuten
PRO STÜCK 2 g E, 9 g F, 5 g KH = 117 kcal (489 kJ)

Aufbewahrung Luftdicht verpackt im Kühlschrank ca. 6 Wochen haltbar.

„Gibt man etwas Öl zur flüssigen Kuvertüre, erhält sie auch ohne Temperieren einen schönen Glanz.

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 41 und Titel

Zitronen-Minz-Plätzchen

* EINFACH

Für ca. 17 Stück

TEIG

- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Puderzucker
- 100 g Butter (weich)
- 180 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Eigelb (Kl. M.)
- ½ Bund Minze
- 1 Eiweiß (Kl. M.)

GLASUR

- 100 g Lemon Curd

Außerdem: quadratischer Ausstecher (ca. 6 x 6 cm), Pinsel, Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (ersatzweise Einwegspritzbeutel)

1. Für den Mürbeteig Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Puderzucker, Butter, Mehl, Eigelb, Zitronenschale und 3 El Zitronensaft mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

verkneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Mit dem Ausstecher ca. 17 Quadrate ausstechen, mit dem Messer diagonal halbieren und die ca. 34 Dreiecke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Minzblätter abzupfen. Teigoberfläche dünn mit leicht verquirtem Eiweiß einpinseln, je 1 Minzblatt darauflegen, leicht andrücken und ankleben. Teig und Blätter erneut dünn mit Eiweiß bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 11 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

3. Lemon Curd glatt rühren, in einen Spritzbeutel füllen (beim Einmalspritzbeutel die Spitze knapp abschneiden). Auf die Hälfte der Plätzchen Lemon Curd spritzen. Restliche Plätzchen daraufsetzen und leicht andrücken.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus

Kühlzeit 30 Minuten plus Abkühlzeit

PRO STÜCK 1 g E, 7 g F, 16 g KH = 138 kcal (582 kJ)

Aufbewahrung Luftdicht verpackt ca. 4 Wochen haltbar.



Foto Seite 42 und Titel

Zuckerguss-Schmandrauten

* EINFACH

Für ca. 45 Stück

TEIG

- 1 Bio-Orange
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 150 g Schmand
- 2 Eigelb (Kl. M.)
- 150 g Butter (kalt)

VERZIERUNG

- 1 Eiweiß (Kl. M.)
- 200 g Puderzucker
- 100 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
- ½ Tl Sonnenblumenöl

Außerdem: Ausstecher in Rautenform (ca. 7 cm), Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (ersatzweise Einwegspritzbeutel)

1. Für den Teig Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Mehl in eine Schüssel sieben. Schmand, Orangenschale, Eigelbe und Butter in

Flöckchen zugeben und erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Karsichtfolie einwickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Mit dem Ausstecher rasch ca. 45 Rauten ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. (Achtung: Der Teig ist sehr weich! Eventuell eine dünne Winkelpalette zu Hilfe nehmen.) Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 150 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

3. Für die Verzierung Eiweiß und Puderzucker zu einem glatten, zähen Guss verrühren, in einen Spritzbeutel füllen. Guss auf die Plätzchen spritzen und ca. 1 Stunde trocknen lassen.

4. Kuvertüre fein hacken und in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Beiseitestellen und Öl untermischen. Rauten bis zur Hälfte in Kuvertüre tunken, abtropfen lassen, Unterseite abstreifen, auf Backpapier legen und aushärten lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus
Kühlzeit 1 Stunde plus Trockenzeit 1 Stunde
plus Abkühlzeit
PRO STÜCK 1 g E, 5 g F, 9 g KH = 87 kcal (364 kJ)

Aufbewahrung In luftdicht verschlossenen Dosen ca. 4 Wochen haltbar.

„Geübte schneiden die Rauten ohne Ausstecher nach Augenmaß zu: Teig dazu erst in diagonale Streifen, dann in Rauten schneiden.“

»e&t«-Profi-Tipp

mach Momente unvergesslich



Mit der Küchenmaschine von KitchenAid machst du mehr als nur Essen.

Von selbstgemachten Dips für deinen Filmabend bis hin zum einzigartigen Wochenend-Brunch oder einem unglaublichen Snackerlebnis. Mit KitchenAid bist du für wirklich alles bereit: www.kitchenaid.de/unvergesslich

KitchenAid



Foto Seite 43 und Titel

Lebkuchenmännchen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 50 Stück

- 325 g Honig
- 50 g Butter
- 110 g Zucker
- Salz
- 1 gehäufter TL Hirschhornsalz
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 110 g gemahlene Haselnüsse
- 1 EL Backkakao (ungesüßtes Kakao-pulver; z.B. von Bensdorp)
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 EL Milch
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- 100 g Puderzucker

Außerdem: Ausstecher „Lebkuchenmann“ (ca. 10 cm), Pinsel, Einwegspritzebeutel

1. Für den Lebkuchenteig Honig, Butter, Zucker und 1 Prise Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis alle Zutaten sich zu einer glatten Masse verbunden haben. Masse beiseitestellen und auskühlen lassen.

2. Hirschhornsalz in 1 TL Wasser lösen. Mehl in eine große Schüssel sieben und mit gemahlenen Haselnüssen, Kakao, Lebkuchengewürz und Zimt mischen. Honigmasse, angerührtes Hirschhornsalz und Ei mit den Knethaken des Handrührers unter das Mehl kneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln, 30 Minuten ruhen lassen.

3. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen und dicht an dicht ca. 50 Lebkuchenmännchen ausstechen. Männchen auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche legen. Kurz vor dem Backen mit Milch bepinseln und nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

4. Eiweiß mit Puderzucker zu einem zähen, spritzfähigen Guss verrühren. In einen Einwegspritzebeutel füllen, Spitze knapp abschneiden, Punkte auf die Männchen spritzen und trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1:30 Stunden plus Ruhezeit 30 Minuten plus Abkühlzeit
PRO STÜCK 2 g E, 2 g F, 16 g KH = 97 kcal (407 kJ)

Aufbewahrung Luftdicht verpackt bis zu 8 Wochen haltbar.

Tipp Teig schon bis zu 6 Wochen vorher herstellen und kühl lagern. Durch die Säurebildung entwickelt sich ein intensi-

2. Mehl mit Backpulver, Muskat und Kardamom mischen und mit den Knethaken des Handrührers unter die Quark-Öl-Masse kneten. In Karsichtfolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

3. Für die Füllung Orangenmarmelade, Orangenblütenwasser, Puderzucker und Stärke glatt rühren.

4. Teig in 2 Portionen teilen und jeweils auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (14 x 60 cm) ausrollen. Füllung gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Teig von der langen Seite her aufrollen, in 1,5 cm breite Stücke schneiden und mit etwas Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Ballen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene nacheinander je ca. 12 Minuten goldbraun backen, anschließend auskühlen lassen.

5. Für die Verzierung Orangenmarmelade in einem kleinen Topf mit 1 EL Wasser glatt rühren, bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 1 Minute leise kochen lassen. Ballen mit der Orangenmarmelade bepinseln und die Ränder mit Pistazien bestreuen.

„Hirschhornsalz gibt Flachgebäck eine leichte Salmiak-Note. Für hohes Gebäck eignet sich das Triebmittel nicht.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 44 und Titel

Orangenballen

* EINFACH

Für ca. 80 Stück

TEIG

- 1 reife Banane (ca. 150 g)
- 200 g Magerquark
- 70 g Sonnenblumenöl
- 70 g Ahornsirup
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
- 1 TL Orangenblütenwasser (Reformhaus)
- 450 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 10 g Backpulver
- ¼ TL Muskat (frisch gerieben)
- 1 TL gemahlener Kardamom

FÜLLUNG

- 200 g Orangenmarmelade
- 1 EL Orangenblütenwasser
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL Speisestärke

VERZIERUNG

- 100 g Orangenmarmelade
 - 150 g gehackte Pistazienkerne
- Außerdem: Lineal, Pinsel

1. Für den Teig Banane mit einer Gabel zerdrücken. Mit Quark, Öl, Ahornsirup, Orangenschale und Orangenblütenwasser in einer Schüssel verrühren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit 30 Minuten plus Abkühlzeit
PRO STÜCK 1 g E, 2 g F, 8 g KH = 56 kcal (237 kJ)

Aufbewahrung Luftdicht verpackt ca. 2–3 Tage haltbar.

„Wie Hefeteig schmeckt Quark-Öl-Teig am besten frisch. Gebäck luftdicht verpackt und nicht zu lange lagern, damit es nicht trocken wird.“

»e&t«-Profi-Tipp

<div[](https://img.shields.io/badge/Star%20Rating-4.5-yellow)

<div[](makrone_krone.png)



<div[](img/128x128/icon_star.png)

oetker.de

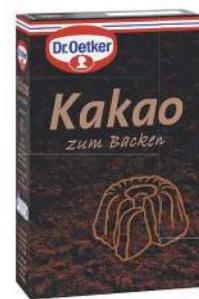
*Mmmh, so lecker:
Schokomakronen*



<divZUTATEN:

75 g Dr. Oetker Schoko Tröpfchen
150 g Dr. Oetker Mandeln gemahlen
150 g Puderzucker
2 EL Dr. Oetker Kakao (etwa 15 g)
2 Eiweiß (Größe M)
etwa 20 Backoblaten (Ø 5 cm)
Backpapier

1. Backblech mit Backpapier belegen. Oblaten darauf verteilen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C
 2. Mandeln, Puderzucker, Kakao und – bis auf 1 EL – die Schoko Tröpfchen in einer Rührschüssel mischen. Eiweiß hinzufügen und alles mit einem Mixer auf höchster Stufe ordentlich verrühren.
 3. Die Masse portionsweise in einen Spritzbeutel füllen und kuppelförmig auf die Oblaten spritzen. Alternative: Gefrierbeutel füllen und eine Ecke abschneiden. Die restlichen Schoko Tröpfchen auf den Makronen verteilen und backen. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 13 Min.



JETZT ENTDECKEN!

JETZT ENTDECKEN.
In die Makronen kommt nicht irgend-
ein Kakao, sondern Dr. Oetker Kakao
zum Backen. Sein volles Aroma sorgt
für ein hervorragendes Backergebnis.
Die Schoko Tröpfchen eignen sich
super für Kleingebäck und Kuchen,
weil sie beim Backen nicht schmelzen.





Foto Seite 45 und Titel

Leinsamen-Hafer-Stangen

* EINFACH, GLUTENFREI

Für ca. 26 Stück

- 80 g Leinsamen
- 2 TL Chiasamen
- 1 EL helle Sesamsaat
- 110 g brauner Zucker
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL zarte glutenfreie Haferflocken plus 2 TL (z. B. von KÖLLN)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 75 g glutenfreies Hafermehl (z. B. von Bauckhof)
- 1 Msp. Natron
- 1 EL gemahlene Kurkuma plus ½ TL
- 1 TL Stollengewürz

Außerdem: Rollholz

1. Leinsamen und Chiasamen in einer Schüssel mit 110 ml Wasser ca. 20 Minuten quellen lassen. Sesamsaat, Zucker, Sonnenblumenkerne, Haferflocken (3 EL), Öl, Hafermehl, Natron, Kurkuma (1 EL), Stollengewürz und 1 Prise Salz zugeben und alles mit einem Kochlöffel zu einem festen, feuchten Teig verkneten.

2. Teig mit dem Rollholz zwischen 2 Bogen Backpapier ca. 5 mm dick zu einem Rechteck ausrollen (26 x 12 cm), Platte mit Backpapier auf ein Backblech legen und mit einem angefeuchteten Messer in Streifen (2 x 6 cm) schneiden. Kurze Seiten mit Haferflocken (2 TL) und Kurkuma (½ TL) bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei Umluft 130 Grad Umluft (Gas, Ober-/Unterhitze nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten knusprig backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Quell- und Backzeit ca. 55 Minuten

PRO STÜCK 2 g E, 2 g F, 8 g KH = 64 kcal (268 kJ)

Aufbewahrung Luftdicht verpackt ca. 6 Wochen haltbar.



Foto Seite 47 und Titel

Bethmännchen mit Earl Grey

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 23 Stück

- 1 EL Earl-Grey-Teeblätter
- 1 Ei (Kl. M)
- 295 g Marzipanrohmasse (kalt)
- 95 g Puderzucker
- 50 g Mehl
- 60 g Mandelkerne (ohne Haut)

VERZIERUNG

- 50 g Aprikosenkonfitüre

- 1 TL Earl-Grey-Teeblätter

Außerdem: Pinsel, ca. 23 Papiermanschetten oder Pralinenkapseln

1. Earl-Grey-Teeblätter im Mörser fein mahlen. Ei trennen. Marzipan in einer Schüssel fein zerbröseln. Puderzucker, Mehl, Eiweiß und Tee zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten.

2. Mandeln mit einem scharfen Messer längs halbieren. Aus dem Teig 23 Kugeln (à ca. 20 g) formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

3. Eigelb mit 1 TL Wasser leicht verquirlen und die Kugeln damit bepinseln. Je 3 halbierte Mandeln seitlich an die Kugeln drücken, sodass ein leichter Kegel entsteht. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

4. Für die Verzierung Konfitüre mit 1 TL Wasser in einem Topf glatt rühren, aufkochen lassen und ca. 30 Sekunden bei mittlerer Hitze sprudelnd kochen lassen. Bethmännchen mit der Konfitüre bepinseln und mit Teeblättern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO STÜCK 3 g E, 6 g F, 12 g KH = 118 kcal (495 kJ)

Aufbewahrung Luftdicht verpackt ca. 5 Wochen haltbar.

Tipp Bethmännchen in Papiermanschetten anrichten.



Foto Seite 48 und Titel

Kichererbsen-Walnuss-Bällchen

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 32 Stück

TEIG

- 3 Dosen Kichererbsen (à 200 g Abtropfgewicht)
- 50 g Walnusskerne
- 70 g Mandelmus (hell oder dunkel; z. B. von Papunzel; Naturkostladen)
- 1 EL Kokosblützucker
- ½ TL gemahlene Tonkabohne

ÜBERZUG

- 200 g Karamellschokolade oder -kuvertüre (z. B. von Leysieffer oder Callebaut)
- 1 TL Kokosfett
- 70 g Walnusskerne
- 1 TL grobes Meersalz

Außerdem: Pralinengabel

1. Für den Teig Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Walnüsse fein hacken. Mandelmus, Kokosblützucker, Kichererbsen und Tonkabohne in einen Küchenmixer geben und zu einer glatten Masse mixen und in eine Schüssel geben. Gehackte Walnüsse unterkneten. Masse zu ca. 30 kleinen Bällchen (à ca. 20 g) formen. Auf ein Tablett geben und für ca. 30 Minuten einfrieren.

2. Für den Überzug Schokolade fein hacken und ⅔ davon mit dem Kokosfett in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen, restliche Schokolade unterrühren und schmelzen lassen. Walnüsse fein hacken und unter die Schokolade rühren. Bällchen am besten mithilfe einer Pralinengabel in die Kuvertüre tauchen, leicht abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit Meersalz bestreuen und aushärten lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Stunde plus Gefrierzeit 30 Minuten

PRO STÜCK 3 g E, 6 g F, 8 g KH = 104 kcal (435 kJ)

Aufbewahrung In luftdicht verschlossenen Dosen im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar.

LOW CARB

EINFACH, SCHNELL UND LECKER



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

GENIESSEN & ABNEHMEN

LOW CARB

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

Nr. 4/2021
Mit 28-Tage-Planer und 63 neuen Rezepten

Heiß geliebt:
Lauchentopf mit
Hackbällchen
und Meerrettich

SÜSSES Marmorwaffe
Himbeerkuchen, Eis

DEFTIGES Mittags sind
auch Carbs erlaubt

SÜSSES Sugar Desserts
dürfen Sie sich gönnen

GESUNDES Bunte Bowls
mit ganz viel Gemüse

Mit der Low-Carb
neues Gewicht

Gut essen und
dabei abnehmen

Mit unserem bewährten Low-Carb-Prinzip geht das ganz leicht!
Lauter figurfreundliche Rezepte, die satt und glücklich machen

2 Hefte
für nur 8,30 €

Jetzt online oder telefonisch bestellen:
www.low-carb.de/mini | Tel. 0 25 01/801 44 01

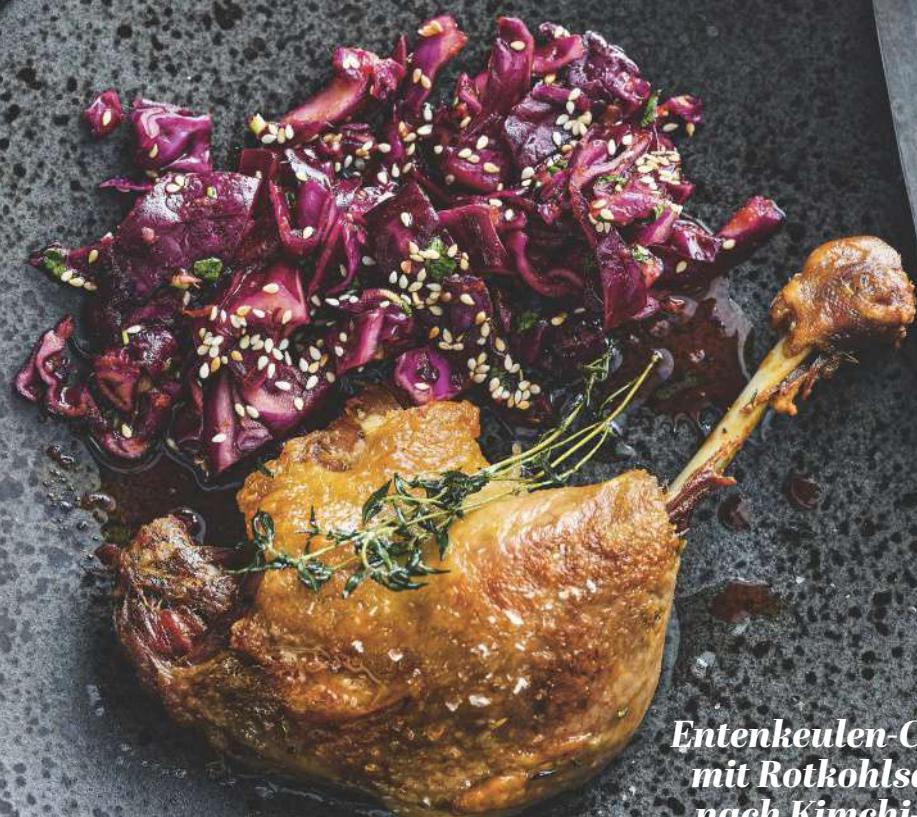
Bitte Bestellnummer angeben: 043M013

Dies ist ein Aboangebot der Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster, E-Mail: service@vg-dmm.de,
Tel. 02501 8014401. Alle Preise sind Inlandpreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: www.low-carb.de/mini



Ode an die Vorfreude

Ob als Geschenk oder für die eigene Speisekammer: Es ist immer gut, ein kleines Festmahl im Vorrat zu haben! Küchenchef Achim Ellmer zeigt seine besten Kreationen fürs Einmachglas, vom Entenkeulen-Confit mit Kimchi-Salat über kräftiges Rehgulasch bis zur klassischen Sülze vom Tafelspitz



Entenkeulen-Confit mit Rotkohlsalat nach Kimchi-Art

Im Schmalz confiert werden die saftigen Keulen nicht nur haltbar, sondern nehmen auch eine würzige Kräuternote an. Säuerlich-scharfer Salat nimmt dem Fleisch die Schwere.

Rezept Seite 62



Rehgulasch mit Kartoffelknödeln

Zugegeben: Die Knödel schmecken frisch gerollt am besten. Dafür legt das kernige Rehgulasch mit etwas Zeit eher zu und wird noch aromatischer und traumhaft mürbe.

Rezepte Seite 62, 63



Rindersülze mit Meerrettich-Vinaigrette

Wer ein wenig Biergarten-Feeling mit in den Herbst retten will, ist mit der Sülze vom Tafelspitz bestens beraten. Eine zünftige Vinaigrette macht das Ganze rund – fehlt nur noch ein kühles Helles.

Rezept Seite 63



Confiert Knoblauch

Langsam in Öl gegart verlieren die Knoblauchzehen an Schärfe, entwickeln dafür aber ein umwerfendes Aroma – genial als Brotaufstrich oder als Geschmacks-Booster im Kartoffelpüree.

Rezept Seite 64



Vegan





Entenleber-Parfait mit Portweingelee

Herhaftes Parfait und süßes Gelee –
leisten Schichtarbeit im Eimachglas –
kombiniert mit Feigen und knackigem
Salat entsteht ganz großes Kino.

Rezept Seite 64



Foto Seite 57

Entenkeulen-Confit

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 6 Entenkeulen (à 340 g)
- grobes Meersalz
- ca. 1,8 kg Entenschmalz
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Thymian
- Außerdem: großer Bräter, Küchenthermometer, 2 Einmachgläser (à 1,5 l Inhalt)

1. Entenkeulen rundum mit Meersalz einreiben. Nebeneinander in eine Form legen, mit Klarsichtfolie bedecken und über Nacht kalt stellen. Keulen am Tag danach herausnehmen, mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen.

2. Entenschmalz in einem großen Bräter auf 100 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Keulen nebeneinander ins heiße Schmalz legen, sodass sie davon bedeckt sind. Lorbeerblätter, leicht angedrückte Knoblauchzehen und Thymian zugeben. Keulen bei konstanter Temperatur ca. 2 Stunden offen garen bzw. confieren. (Die Keulen sind gar, wenn sie sich mit einer Nadel ganz leicht durchstechen lassen.)

3. Keulen aus dem Topf nehmen und in 2 Einmachgläser schichten. Schmalz über die Keulen in die Gläser gießen (die Keulen sollen vollständig bedeckt sein). Gläser verschließen, abkühlen lassen und kalt stellen.

4. Zum Servieren Keulen aus den Gläsern nehmen, Schmalz weitestmöglich entfernen. Keulen mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten erhitzen. Auf die Grillfunktion wechseln und bei 240 Grad 5 Minuten bzw. nach Sicht knusprig backen. Mit Rotkohlsalat (siehe folgendes Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden plus Marinierzeit über Nacht

PRO PORTION 38 g E, 36 g F, 0 g KH = 487 kcal (2045 kJ)

Tipp Das Confit hält sich kühl gelagert 6–8 Wochen, muss aber immer vollständig mit Schmalz bedeckt sein.

Rotkohlsalat Kimchi-Art

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6–8 Portionen

- 1 kg Rotkohl
- 40 g grobes Meersalz
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 EL Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 1 TL Chiliflocken
- 3–4 EL Rotweinessig
- 2–3 EL Zucker
- 2–3 EL geröstetes Sesamöl
- 5 Stiele Koriandergrün mit zarten Wurzeln
- 1 EL helle Sesamsaat (in Pfanne ohne Fett geröstet)
- Außerdem: 2 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 750 ml Inhalt)

1. Rotkohl vierteln, Strunk entfernen. Rotkohl in gröbere Stücke bzw. Streifen schneiden, mit Salz mischen und fest in eine große Schüssel pressen. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Ingwer und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und mit Chilipaste, Essig, Zucker und Sesamöl verrühren. Koriandergrün mit den Stielen und Wurzeln fein schneiden.

3. 1,5 l Wasser aufkochen, über den Rotkohl gießen und 2–3 Minuten stehen lassen. Kohl durch ein grobes Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und mit den Händen gut ausdrücken. Kohl in einer Schüssel mit Würzpaste, Sesamsaat und Koriandergrün mischen. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Zu Enten-Confit servieren (siehe vorheriges Rezept).

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 2 g E, 3 g F, 10 g KH = 87 kcal (369 kJ)

Tipp Der Rotkohlsalat kann direkt serviert oder kühl und dunkel ca. 1 Woche gelagert werden.



Foto Seite 58

Rehgulasch

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- 2 Pimentkörner
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Koriandersaat
- 3 Gewürznelken
- 4 Wacholderbeeren
- 2 Sternanis
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1,5 kg Rehkeule (ohne Knochen; beim Wildhändler vorbestellen)
- 300 g Möhren
- 300 g Knollensellerie
- 350 g Zwiebeln
- 20 g frischer Ingwer
- 5–6 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) • Salz
- 250 ml Rotwein
- 150 ml Ruby-Portwein
- 1 l Wildfond
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Stiele Salbei
- evtl. 1–2 TL Speisestärke
- Außerdem: großer Bräter, evtl. 3 sterilisierte Einmachgläser (à 1 l Inhalt)

1. Für die Gewürzmischung Piment, Pfefferkörner, Koriandersaat, Nelken, Wacholderbeeren und Sternanis in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten rösten, bis sie zu duften beginnen. Abkühlen lassen und mit Oregano im Mörser fein zerstoßen. Vom Fleisch Sehnen und Silberhäute entfernen. Fleisch in 3–4 cm große Stücke schneiden und mit $\frac{2}{3}$ der Gewürzmischung einreiben.

2. Möhren und Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Ingwer schälen, fein würfeln. 4 EL Öl in einem großen Bräter erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten bei starker Hitze anbraten, dabei leicht mit Salz würzen. Fleisch herausnehmen, 1–2 EL Öl zugeben und darin das Gemüse 10–15 Minuten hellbraun rösten. Mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Portwein zugeben, Fleisch in den Bräter geben, mit Wildfond auffüllen und aufkochen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der unteren Schiene 1:45 Stunden zugedeckt garen. Nach 1 Stunde Rosmarin, Lorbeerblätter und Salbei zugeben.

3. Gulasch aus dem Ofen nehmen, auf den Herd stellen und 1-mal aufkochen. Eventuell die Sauce mit in wenig kaltem Wasser gelöster Stärke leicht binden. Gulasch mit Salz und nach Belieben mit restlicher Gewürzmischung abschmecken.

4. Gulasch mit Knödeln (siehe folgendes Rezept) und Preiselbeeren servieren oder für den Vorrat heiß in sterilisierte Gläser füllen.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 42 g E, 9 g F, 10 g KH = 316 kcal (1324 kJ)

Tipp Das Gulasch ist im Kühlschrank 3–4 Tage haltbar und lässt sich gut einfrieren. Heiß in sterilisierte Gläser gefüllt, hält es sich kühl und dunkel gelagert 7–8 Tage. Wird es im 100 Grad heißen Wasserbad für 1 Stunde eingekocht, hält es sich mind. 3 Monate.

Kartoffelknödel

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
 - 100 g Kartoffelstärke plus etwas zum Bearbeiten
 - 2 Eigelb (Kl. M)
 - Salz
 - Muskat (frisch gerieben)
- Außerdem: Kartoffelpresse

1. Kartoffeln waschen, tropfnass in Backpapier oder Alufolie wickeln und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1:30 Stunden garen.

2. Kartoffeln auswickeln, pellen und 2-mal durch die Kartoffelpresse drücken. Masse mit Kartoffelstärke, Eigelben, Salz und Muskat zu einer geschmeidigen Knödelmasse vermischen. Daraus mit leicht bemehlten Händen ca. 14 kleinere Knödel formen.

3. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Knödel zugeben, Hitze reduzieren. Sobald die Knödel an die Wasseroberfläche steigen, 10–15 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, leicht abtropfen lassen und zum Gulasch (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 3 g E, 1 g F, 28 g KH = 141 kcal (595 kJ)



Foto Seite 59

Rindfleischsülze mit Meerrettich-Vinaigrette

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 8–10 Portionen

TAFELSPITZ

- Salz
- 1 Rindertafelknochen (ca. 1,2 kg)
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 200 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 80 g Petersilienwurzeln
- 100 g Lauch

SÜLZE

- 14 Blätter weiße Gelatine
- 50 ml roter Portwein
- Salz • Pfeffer
- 150 g Möhren
- 200 g Knollensellerie

- 150 g Lauch
 - 1 Bund glatte Petersilie
 - 3–4 Stiele Liebstöckel
- Außerdem: 4–5 sterilisierte verschließbare Gläser (à 500 ml Inhalt)

VINAIGRETTE

- 100 g Schalotten
- 4–5 El Weißweinessig oder Estragonessig
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Tafelknochenbrühe
- 150 ml Traubenkernöl
- 1 Bund Schnittlauch
- frische Meerrettichwurzel

1. Für den Tafelknochen in einem großen Topf 4 l leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Tafelknochen hineinlegen, Pfeffer, Lorbeer und halbierte Zwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden garen. Möhren, Sellerie, Petersilienwurzeln putzen, schälen und grob schneiden. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen, grob in Stücke schneiden. Gemüse nach 1 Stunde zum Tafelknochen geben und mitgaren. Tafelknochen in ca. 3 Stunden in der Brühe auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Für die Sülze Tafelknochen aus der Brühe nehmen. Brühe entfetten und durch ein feines Sieb gießen. 1 l Brühe abmessen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Portwein leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken und im warmen Portwein auflösen. Nach und nach die abgemessene Brühe zugeben und verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. 30–45 Minuten kalt stellen, bis die Flüssigkeit ganz leicht zu gelieren beginnt.

3. Inzwischen den Tafelknochen quer zur Faser (am besten mit einer Aufschnittmaschine) in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in nicht zu kleine Stücke zerupfen oder schneiden und das Fleisch mit einem feuchten Küchentuch abdecken.

4. Möhren und Sellerie putzen und schälen. Möhren längs in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Sellerie ebenso dünn scheiden. Dann beides in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und 1 cm große Stücke schneiden. Möhren und Sellerie in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten nicht zu weich kochen. Nach 3 Minuten Lauch zugeben und mitgaren. Gemüse in ein Sieb abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Gemüse auf einem Küchentuch ausbreiten und gut trocken tupfen.

5. Petersilien- und Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Fleisch, Kräuter und Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Mischung auf 4–5 Gläser verteilen und mit der Hälfte des zähflüssigen Gelees aufgießen. Gläser etwas aufklopfen, damit sich alles gut verbindet, und 15 Minuten kalt stellen. Mit der restlichen Fleischmischung und restlichem Gelee auffüllen. Gläser verschließen und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

6. Für die Vinaigrette Schalotten fein würfeln. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Brühe und Öl verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zugeben.

7. Zum Servieren Sülze-Gläser portionsweise kurz in heißes Wasser tauchen, dann auf ein Brett oder einen Teller stürzen. Im Ganzen oder in Scheiben geschnitten mit der Vinaigrette anrichten. Mit geriebenem Meerrettich servieren. Dazu passen Bratkartoffeln oder Bauernbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Garzeit 2 Stunden plus

Abkühlzeit ca. 3 Stunden plus Kühlzeit mindestens 8 Stunden

PRO PORTION (bei 10 Portionen) 28 g E, 20 g F, 3 g KH = 317 kcal (1330 kJ)

Tipp Die Sülze hält sich im Kühlschrank mindestens 5 Tage. Die restliche Tafelknochenbrühe hält sich im Kühlschrank mindestens 3 Tage, lässt sich gut einfrieren oder einmachen und kann für Suppen und Eintöpfe verwendet werden.



Foto Seite 60

Confierter Knoblauch

• EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 3 kleine Gläser (à 150 ml)

- 3 große frische Knoblauchknollen (à 120–150 g)
- 400 ml Olivenöl
- 100 ml Rauchöl (z.B. über www.vomfass.de)

Außerdem: Küchenthermometer, 3 sterilisierte Weck- oder Schraubgläser (à 150 ml)

1. Knoblauch pellen. Olivenöl in einem nicht zu großen Topf auf 90–100 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Knoblauch zugeben und darin bei konstanter Temperatur 30–40 Minuten confieren, bis die Zehen weich sind. 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit das Räucheröl zugeben.

2. Knoblauch in die Gläser füllen, bis zum Rand mit dem Öl auffüllen, verschließen. Mindestens 4 Stunden abkühlen lassen.

3. Zum Servieren Knoblauchzehen und etwas Öl z.B. auf geröstetes Brot streichen und nach Wunsch mit grobem Salz und Schnittlauch bestreuen. Passt auch in Kartoffelpüree, zu Pasta, kurz gebratenem Fleisch, Fisch oder Gemüse.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Abkühlzeit mindestens 4 Stunden
PRO PORTION (bei 12 Portionen) 1 g E, 8 g F, 7 g KH = 111 kcal (466 kJ)

Tipp Hält sich kühl und trocken gelagert mindestens 4 Wochen.



Foto Seite 61

Entenleber-Parfait

• MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

PARFAIT

- 220 g Butter
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Apfel
- 50 ml Rotwein
- 50 ml Ruby-Portwein
- 50 ml Orangensaft
- 50 ml Entenfond
- 2 Stiele Thymian
- 450 g Entenleber
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier (Kl. M)
- Muskat (frisch gerieben)

PORTEWEINGELEE

- 3 Blätter weiße Gelatine
- 150 ml Ruby-Portwein
- 50 ml Cassis-Likör

FEIGEN UND VINAIGRETTE

- 3 El Portweingelee (flüssig)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2–3 El Rotweinessig
 - 100 ml Traubenkernöl
 - 2 El Walnussöl
 - 3–4 Feigen (à 60 g)
 - 3 El Pistazienkerne
 - 150 g Eichblattsalat
- Außerdem: 3 sterilisierte Einmachgläser (à 370 ml Inhalt), hohe Auflaufform

1. Am Vortag für das Parfait 200 g Butter 5–6 Minuten in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen, dabei den entstehenden weißen Schaum abschöpfen. Geklärte Butter beiseitestellen.

2. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Apfel schälen, vierteln, entkernen. Apfelsviertel fein würfeln. In einem Topf restliche Butter (20 g) erhitzen und darin Schalotten, Knoblauch und

Apfelwürfel bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Rotwein, Portwein, Orangensaft und Entenfond auffüllen und auf 50 ml einkochen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und zugeben. Kalt stellen.

3. Entenleber putzen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Leber darin 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

4. Apfelreduktion, Leber, Eier, etwas Salz, Pfeffer und Muskat im Küchenmixer kurz aufmixen. Flüssige Butter zugeben und nochmals gut durchmixen. Lebermasse durch ein feines Sieb streichen, in 3 Einmachgläsern verteilen und die Deckel locker auflegen.

5. Eine passende hohe Auflaufform mit heißem Wasser füllen. Gläser so hineinstellen, dass der Wasserstand dem Füllstand der Gläser entspricht. Auflaufform auf ein Rost stellen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40–50 Minuten garen. Gläser aus dem Wasserbad nehmen, abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

6. Am Tag danach für das Portweingelee Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Portwein und Cassis-Likör erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Abkühlen, aber nicht gelieren lassen.

7. Deckel von den Einmachgläsern abnehmen. Das Gelee auf dem Parfait jeweils ca. 1 cm hoch verteilen, dabei 3 El Gelee für die Portweingelee beiseitestellen. 2–3 Stunden kalt stellen.

8. Für die Feigen und die Vinaigrette restliches Portweingelee eventuell leicht erwärmen (falls es geliert ist) und mit Salz, Pfeffer, Essig und beiden Ölen verrühren. Feigen waschen, abtropfen lassen, in Spalten schneiden und vorsichtig mit der Vinaigrette mischen. Pistazien grob hacken. Eichblattsalat putzen, waschen, abtropfen lassen und grob zerpfücken.

9. Parfait in Nocken oder Scheiben auf Tellern anrichten. Mit Salat, Feigen und Vinaigrette servieren. Dazu passt Brioche.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden plus Kühlzeiten über Nacht plus 2–3 Stunden

PRO PORTION 19 g E, 60 g F, 19 g KH = 753 kcal (3152 kJ)

Tipp Das Parfait hält sich im Kühlschrank 5–6 Tage.



ACHIM ELLMER

»e&t«-Küchenchef

„Confierter Knoblauch ist ein Alleskönner. Am liebsten mische ich ihn ins Kartoffelpüree, so wird es schön herhaft.“

**Neu
entdeckt!**
essen &
trinken



Auch Baguette,
Brötchen und
Pizza lassen
sich ganz ein-
fach zubereiten

Weitere Rezepte
und Informationen
unter: oetker.de

BROT ZUM SELBST- BACKEN

Ab sofort gelingt unser geliebtes Bauernbrot garantiert im Handumdrehen ohne viel Aufwand – mit dem neuen getrockneten Roggen-Vollkorn Sauerteig von Dr. Oetker

Echt kernig:

BAUERNBROT

ZUTATEN:

250 g Weizenmehl Type 1050, 250 g Roggenmehl Type 1150, 15 g Dr. Oetker Roggen-Vollkorn Sauerteig, 1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe, 1 TL Salz, 50 g Leinsamen, 50 g Sonnenblumenkerne, 400 ml lauwarmes Wasser. Außerdem: Wasser, Weizenmehl Type 1050 und Backpapier



ZUBEREITUNG:

1 Beide Mehlsorten mit Sauerteig und Hefe in einer Rührschüssel gut mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem Teig verarbeiten. Teig an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

2 Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten, zu einem runden Brotlaib (Ø 15 cm) formen und auf das Backblech legen. Zugedeckt nochmal so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

3 Brotlaib mit etwas Wasser bestreichen und mit Mehl bestreuen. Mit einem scharfen Messer kreuzförmig etwa 1 cm tief einschneiden und backen. Bauernbrot auf einem Kuchengitter erkalten lassen.



Ober-/Unterhitze etwa 180 °C
Heißluft etwa 160 °C
Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 40 Min.

Ganz geerdet

Gefüllte Riesenchampignons stimmen auf unser Herbstmenü ein. Es folgt eine raffinierte Pasta, der unser Küchenchef Achim Ellmer mit schwarzer Trüffel Tiefe verliehen hat. Birne und Nougat runden das Vergnügen ab



VORSPEISE
Gefüllte Portobello-Pilze mit Feldsalat und Trauben

HAUPTSPEISE
Geträufelte Fettuccine mit Carpaccio und Beurre blanc

DESSERT
Pochierte Birnen mit Nuss-Nougat-Füllung

VORSPEISE
Gefüllte Portobello-Pilze mit Feldsalat
Die würzige Füllung aus Ricotta, Parmesan und Kräutern wird beim Überbacken appetitlich goldbraun. Trauben steuern eine feine Süße bei.
Rezept Seite 70

DAS MENÜ



ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

So plant unser Koch
sein Menü

**ZWEI STUNDEN, BEVOR DIE
GÄSTE KOMMEN**

- Birnen vorbereiten und pochieren, im Sud beiseitestellen
- Nuss-Nougat-Füllung vorbereiten
- Beurre blanc zubereiten, abgedeckt beiseitestellen
- Grünkohl für die Pasta putzen, Grünkohlblips zubereiten

EINE STUNDE VORHER

- Feldsalat, Trauben und Vinaigrette getrennt vorbereiten, abgedeckt beiseitestellen
- Füllung für die Pilze vorbereiten, abgedeckt beiseitestellen
- Rinderfilet anfrieren

30 MINUTEN VORHER

- Pilze vorbacken und füllen

KURZ VOR BEGINN

- Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden, auf Teller verteilen und mit Klarsichtfolie abgedeckt beiseitestellen
- Pilze überbacken, mit Salat und Trauben anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Grünkohl braten, Pasta kochen
- Buttersauce unter Rühren erwärmen
- Hauptgang anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Crème fraîche glatt rühren
- Birnen gratinieren
- Dessert anrichten



HAUPTSPEISE

Geträufelte Fettuccine mit Carpaccio

Rinderfilet und Pasta werden von einer hinreißenden Buttersauce umspielt.

Frischer Grünkohl verleiht Biss und Farbe, gehobelter Trüffel Eleganz. Dazu knuspern Grünkohlchips.

Rezept Seite 70

DESSERT

Pochierte Birnen mit Nuss-Nougat-Füllung

Nach dem heißen Bad in einem Sud aus Wein und Birnensaft werden die Früchte gefüllt und leicht karamellisiert.

Eine mit Sternanis aromatisierte Crème fraîche sorgt für Schmelz.

Rezept Seite 71





GALANTER ZUPACKER
Präsent und kräftig, ohne sich in den Vordergrund zu drängen – so präsentiert sich die „Steinschleuder“ von David Spies aus dem rheinhessischen Dittelsheim. Die Cuvée aus Weißburgunder und Chardonnay schmiegt sich regelrecht an die Pasta, feine Holznoten ergänzen den Charakter der schwarzen Trüffel. Dank Weißburgunder bleibt die schöne Frische dabei stets erhalten.

David Spies „Steinschleuder“ 2020; 10,90 Euro, über www.weinfuersleben.de

5. Portobello-Pilze mit Salat und Trauben auf Tellern anrichten (falls sich auf dem Backblech Parmesan-Krustchen gebildet haben, Pilze damit garnieren). Salat und Trauben mit Vinaigrette beträufeln, mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde
PRO PORTION 13 g E, 37 g F, 12 g KH = 450 kcal (1883 kJ)

HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 68

Geträffelte Fettuccine mit Carpaccio und Beurre blanc

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 350 g Rinderfilet (am Stück)
- 50 g Schalotten
- 1 TL Butter (10 g) plus 120 Butter (kalt)
- 3 EL Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 80 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 EL Zitronensaft
- 100 g junger Grünkohl
- 4 TL Olivenöl plus 2 EL zum Braten
- 250 g Fettuccine (z. B. Rustichella d'Abruzzo)
- 1 schwarze Trüffel (30 g)

1. Rinderfilet in Klarsichtfolie wickeln und im Tiefkühler 30 Minuten anfrieren.

2. Schalotten fein würfeln. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und darin die Schalotten glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen, mit Weißwein, Gemüsefond und Sahne auffüllen. Offen auf ca. 120 ml einkochen lassen. Butter in Flöckchen nach und nach in die heiße Reduktion geben und mit dem Schneidstab zu einer leicht gebunden Sauce aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Sauce warm stellen.

3. Grünkohl putzen, waschen, trocken schleudern, anschließend in nicht zu kleine Stücke zerzupfen.

4. 4 Teller dünn mit je 1 TL Olivenöl bestreichen. Rinderfilet auswickeln, in sehr dünne Scheiben schneiden und direkt großflächig auf den Tellern verteilen.

5. Restliches Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und darin den Grünkohl

VORSPEISE

FOTO SEITE 66 UND 67

Gefüllte Portobello-Pilze mit Feldsalat und Trauben

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 30 g Feldsalat
- 150 g helle und dunkle kernlose Weintrauben
- 1 Schalotte (30 g)
- 3 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL flüssiger Honig
- 6 EL Traubenkernöl
- 2 EL Pinienkerne
- 125 g Ricotta
- 1 Eigelb (Kl. M.)
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL Kerbel (fein geschnitten)
- 1 EL Estragon (fein geschnitten)
- 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 4 Portobello-Pilze (à ca. 100 g)
- 4 EL Olivenöl

1. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Trauben waschen, abtropfen lassen und halbieren. Für die Vinaigrette Schalotte fein würfeln. Mit Essig, Salz, Pfeffer, 2 EL heißem Wasser, Honig und Traubenkernöl verrühren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Für die Pilzfüllung Ricotta, Eigelb, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Kräuter und die Hälfte vom geriebenen Käse verrühren.

3. Pilze putzen und die Stiele abschneiden. Kappen auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten vorbacken, dabei 1-mal wenden. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

4. Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen (Gas 3–4, Umluft 200 Grad). Pilze mit der Ricotta-Masse füllen und restlichen geriebenen Käse (25 g) darüberbestreuen. Im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten hellbraun überbacken.

bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten sanft braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

6. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Beurre blanc eventuell nochmals erwärmen. Nudeln in ein Sieb abgießen und tropfnass zum Grünkohl geben. Gut durchschwenken und auf dem Carpaccio anrichten. Mit Beurre blanc beträufeln, mit Pfeffer würzen, die Trüffel darüberhobeln und sofort servieren. Nach Belieben Grünkohlchips (siehe folgendes Rezept) dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 26 g E, 43 g F, 47 g KH = 717 kcal (3007 kJ)

Grünkohlchips

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 150 g Grünkohl
- 2–3 Ei neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- grobes Meersalz (z.B. Maldon)

1. Grünkohl sorgfältig putzen, waschen und trocken schleudern. Grünkohl in nicht zu kleine Stücke zupfen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit dem Öl mischen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten knusprig braten, dabei 1-mal wenden.

2. Grünkohlchips aus dem Ofen nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz bestreuen und zu Pasta (siehe vorheriges Rezept) oder als Snack servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 1 g E, 5 g F, 1 g KH = 61 kcal (255 kJ)

DESSERT

FOTO SEITE 69

Pochierte Birnen mit Nuss-Nougat-Füllung

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 30 g Zucker
- 250 ml Weißwein
- 150 ml weißer Portwein
- 500 ml Birnensaft (z.B. von van Nahmen)
- 4 Birnen (à ca.140 g; z.B. Abate Fetel oder Conference)
- 40 g gehackte Haselnüsse

- 40 g Nougat-Masse (zimmerwarm)

- 200 g Crème fraîche
 - ¼ TL Sternanis (gemahlen oder frisch fein gerieben)
 - 4 TL brauner Zucker
- Außerdem: mittelgroßer Kugelausstecher, Crème-brûlée-Brenner

1. Zucker in einem nicht zu breiten Topf (die Birnen sollten aufrecht nebeneinanderstehend darin gerade so eben Platz haben) hellbraun karamellisieren lassen. Mit Weißwein und Portwein ablöschen und einkochen lassen, bis sich der Karamell gelöst hat. Mit Birnensaft auffüllen und 1-mal aufkochen lassen.

2. Das Kerngehäuse der Birnen vom Blütenansatz aus am besten mit einem mittelgroßen Kugelausstecher herauslösen. Birnen schälen und sofort in den Birnensud geben (sie sollten vom Sud knapp bedeckt sein). Birnen im Sud bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten (je nach Reifegrad) sanft weich garen. Topf vom Herd nehmen und die Birnen im Sud lauwarm abkühlen lassen.

3. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Auf einem Teller vollständig abkühlen lassen. Nüsse mit der Nougat-Masse verkneten, Masse in 4 Portionen teilen.

4. Crème fraîche mit Sternanis glatt rühren und auf 4 Desserttellern verteilen.

5. Birnen aus dem Sud heben und mit Küchenpapier etwas trocken tupfen. Mit je 1 Portion Nougat-Masse füllen, rundum mit je 1 TL braunem Zucker bestreuen und sofort mit einem Crème-brûlée-Brenner gratinieren. Birnen auf die Dessertteller setzen, mit etwas Birnensud beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Abkühlzeit

PRO PORTION 5 g E, 25 g F, 40 g KH = 446 kcal (1866 kJ)



**Entdecken Sie
das Geheimnis eines
perfekten Kaffees.**

Der professionelle Entkalker
für alle Kaffeemaschinen.



Das Schweizer Original gegen Kalk

7 Tage, 7 Teller

Rotwein-Risotto, Kartoffeleintopf, veganer Spieß oder saftiges Kotelett – unsere schnelle Küche bietet großen Genuss bei kleinem Aufwand.

Was Besseres kann man sich für den Alltag nun wirklich nicht wünschen

Riesengarnelen

Chicorée

Topinambur



SARINA HUNKEL

»e&t«-Redakteurin

Alles außer gewöhnlich

Chicorée Die blassen Schönheit scheut Sonnenlicht und bleibt in feuchtem Tuch eingewickelt und kühl gelagert etwa eine Woche frisch. Den bitteren Geschmack verdankt das Wintergemüse einem Stoff namens Intybin, der den Stoffwechsel ankurbelt und den Appetit hemmen soll – was bei seinem Auftritt am Mittwoch, mit Trauben auf rotem Risotto, fast ein Jammer ist. Wer es nicht so herb mag, entfernt den Strunk.

Riesengarnelen Wenn Erde und Wasser sich begegnen, kommt meist etwas Gutes heraus, wie am Dienstag, wenn die Krebstiere auf cremige Kokos-Linsen treffen. Übrigens werden nur besonders große Exemplare als Gambas bezeichnet, sie messen dann drei bis sechs Zentimeter. Inzwischen gibt es in Deutschland Garnelenfarmen, die biodynamisch arbeiten.

Topinambur Er kann wie Kartoffeln zu Stampf (Sonntag) oder Chips verarbeitet werden. Im Gegensatz zum Erdapfel besitzt das Wurzelgemüse aus der Gattung der Sonnenblumen keine Stärke, dafür den Ballaststoff Inulin, wodurch der Blutzuckerspiegel konstant bleibt – super für Diabetiker. Ab Oktober gibt es Topinambur auf dem Markt, manchmal auch unter dem Namen Erdtrüffel, Erdbirne oder Schnapskartoffel.



35 Min.
Montag

Kartoffeleintopf mit Pfifferlingen und Zitronenschmand

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln (ca. 160 g)
- 1 Bund Suppengrün
- 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 40 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 8 Stiele Majoran
- 4 Stiele Thymian
- 300 g Pfifferlinge
- 1 Bio-Zitrone
- 300 g Schmand

1. Zwiebeln fein würfeln. Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Sellerie in kleine Würfel, Lauch in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen, grob hacken und beiseitelegen.

2. Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. 20 g Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Suppengrün darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Lorbeer zugeben. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen. Ca. 1/3 vom Gemüse im Topf mit dem Schneidstab kurz anpürieren. Eintopf bei milder Hitze 5 Minuten weiterkochen lassen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Lorbeerblätter entfernen.

3. Majoran- und Thymianstiele zugeben. Pfifferlinge putzen. Restliche Butter (20 g) in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten braten. Majoran und Thymian zugeben, kurz mitbraten. Pilze salzen, pfeffern und in den Eintopf geben.

4. Für den Zitronenschmand Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. ¾ der Zitronenschale, -saft und Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Schälchen geben und mit restlicher Zitronenschale und etwas Pfeffer bestreuen.

5. Eintopf mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenschmand servieren

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 32 g F, 41 g KH = 521 kcal (2181 kJ)



Garnelen mit Kurkuma-Linsen und Fenchel

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g frische Kurkuma-Wurzel
- 1 Fenchel mit Grün (ca. 350 g)
- 40 g Butterschmalz
- 1 TL Kreuzkümmelsaft
- 250 g gelbe Linsen
- 250 ml Kokosmilch
- 350 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- 30 g frischer Ingwer
- 12 Riesengarnelen (roh; ohne Kopf, mit Schale)
- 8 Stiele Minze

40 Min.
Dienstag

1. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Kurkuma schälen und fein hacken (Küchenhandschuh benutzen!). Fenchel putzen, waschen, das Grün abzupfen und beiseitelegen. Fenchelknolle halbieren und längs in dünne Streifen schneiden. 20 g Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch, Kurkuma, Fenchel und Kreuzkümmel zugeben und 1–2 Minuten mitteldünsten. Linsen zugeben, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen. Zudeckt bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 25 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Garnelen trocken tupfen. Restliches Butterschmalz (20 g) in einer Pfanne erhitzen. Ingwer darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Garnelen zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Minzblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Linsen und Garnelen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Bratfett beträufeln. Mit Minzblättern und Fenchelgrün bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 28 g F, 41 g KH = 566 kcal (2376 kJ)



Rotwein-Risotto mit Chicorée-Trauben-Salat

*** EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

RISOTTO

- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten (ca. 60 g)
- 10 g frischer Ingwer
- 4 Stiele Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Risotto-Reis
- 200 ml Rotwein
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 3 Stiele Minze
- 20 g Butter
- 60 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Salz
- Pfeffer

SALAT

- 1 Chicorée (ca. 120 g)
- 200 g helle und dunkle kernlose Trauben
- 4 EL Zitronensaft
- 6 EL Traubenkernöl
- 1 EL Honig
- 1 EL helle Senfsaat
- Salz
- Pfeffer

1. Für den Risotto Gemüsebrühe in einem Topf kurz aufkochen und warm stellen. Schalotten und geschälten Ingwer in feine Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze in 1–2 Minuten glasig dünsten. Ingwer und Reis zugeben und unter Rühren kurz andünsten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen lassen. Rote-Bete-Saft und so viel Gemüsebrühe zugeben, dass der Reis knapp bedeckt ist. Offen unter Rühren (oder Schwenken) 20–25 Minuten garen, dabei nach und nach restliche Brühe zugießen.

3. Inzwischen für den Salat Chicorée putzen, waschen, längs vierteln. Trauben halbieren. Zitronensaft, Traubenkernöl, Honig und Senfsaat zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über Chicorée und Trauben geben und alles vorsichtig mischen.

4. Für den Risotto Minzblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. $\frac{2}{3}$ der Minzblätter, Butter und 50 g geriebenen Käse unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Risotto mit Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichen Minzblättern und restlichem Käse (10 g) bestreuen und servieren.

35 Min.
Mittwoch

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 11 g E, 30 g F, 75 g KH = 640 kcal (2682 kJ)



Gebackener Kohlrabi mit Kürbiskern-Vinaigrette

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

KOHLRABI

- 2 Kohlrabi (500 g)
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Koriandersaat
- 2 El Honig • 6 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

SALAT

- 1 kleiner Radicchio (ca. 180 g)
- 1 Bund Portulak (ca. 120 g)
- 6 Stiele Schnittlauch • 30 g Kürbiskerne
- 4–5 El Zitronensaft • 4 El Kürbiskernöl
- 1 El Agavendicksaft • 1 El grober Dijon-Senf
- Salz • Pfeffer

Außerdem: Küchengarn

1. Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Koriandersaat im Mörser grob zerstoßen. Schalotte, Knoblauch, Koriandersaat, Honig und Öl in einer Schüssel verrühren. Kohlrabispalten jeweils mittig auf 2 Bogen Backpapier (à ca. 38 x 43 cm) geben, mit der Marinade beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Papier über dem Gemüse zusammenfalten und gut verschließen, dabei die Enden wie bei einem Bonbon mit Küchengarn zusammenbinden. Päckchen nebeneinander auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten backen.

2. Inzwischen für den Salat Radicchio putzen, waschen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Portulak putzen, waschen und trocken schleudern. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.

3. Für das Dressing Zitronensaft, Kürbiskernöl, Agavendicksaft und Senf in einer Schüssel verrühren. Schnittlauch und $\frac{2}{3}$ der Kürbiskerne zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit dem Dressing vorsichtig mischen.

4. Kohlrabi mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen und mit Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 56 g F, 27 g KH = 693 kcal (2905 kJ)

45 Min.
Donnerstag



Kochen ist Wertschätzung.

2-Sternekoch Alexander Herrmann begeistert mit seinem minimalistischen kulinarischen Stil. Es ist seine Hommage an den ursprünglichen Geschmack jeder Zutat und eine wahre Wertschätzung der wertvollen Lebensmittel.

Fissler. Premium Kochgeschirr. #Fürdaswaszähl

ALEXANDER
HERRMANN



Fissler

Made in Germany
Seit 1845.

Lachsfilet mit Schwarzwurzeln und Kräuterkartoffeln

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

SCHWARZWURZELN

- 1 Zitrone • Salz
- 500 g Schwarzwurzeln
- 1 Zwiebel (ca. 120 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 2 Ei Mehl
- 450 ml Milch
- 2 Lorbeerblätter
- Pfeffer • Zucker

KARTOFFELN UND LACHS

- 500 g neue Kartoffeln • Salz
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Dill • 50 g Butter
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 6 Ei Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft • Pfeffer
- 4 Lachsfilets (mit Haut; à ca. 160 g)

1. Für die Schwarzwurzeln ca. 2 l Wasser in einen Topf füllen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit 1 TL Salz ins Wasser geben. Schwarzwurzeln putzen, waschen, sorgfältig schälen (Küchenhandschuh benutzen!), quer halbieren und in das Zitronenwasser legen. Schwarzwurzeln 1-mal aufkochen und bei mittlerer Hitze in 10 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden.

2. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Butter in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mehl zugeben und unter Rühren mit dem Schneebesen 30 Sekunden bei milder Hitze anschwitzen. Mit 200 ml Milch auffüllen und glatt rühren. Nach und nach restliche Milch zugießen und unter Rühren aufkochen. Lorbeerblätter und Schwarzwurzeln zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker abschmecken. Bei milder Hitze 10 Minuten offen cremig einkochen lassen. Zugedeckt warm stellen.

3. Für die Kräuterkartoffeln Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und noch warm pellen. Butter und Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, kurz aufkochen lassen und Kartoffeln und Kräuter darin schwenken, mit Salz würzen. Abgedeckt bei milder Hitze warm stellen.

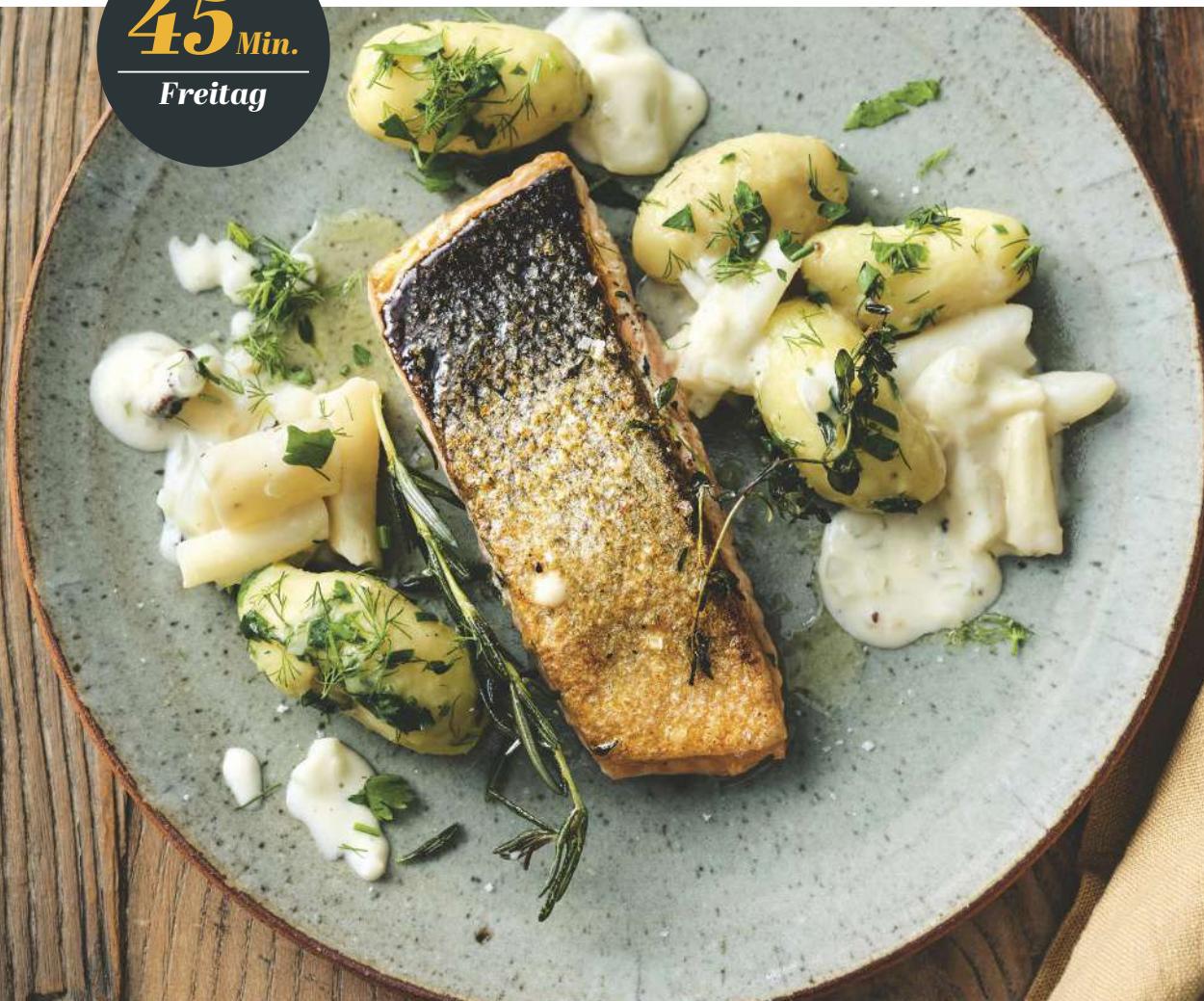
4. Für den Lachs Thymianblätter und Rosmarinädeln abzupfen und fein schneiden. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Lachsfilets damit rundum einreiben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten garen.

5. Lachsfilets mit Schwarzwurzeln und Kräuterkartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 39 g E, 57 g F, 30 g KH = 838 kcal (3510 kJ)

45 Min.
Freitag





#ISSWASGUTES

Knackig-zarte Pacific Prawns King Size inspirieren zu genussvollen Kreationen.

In bester COSTA Qualität – so einfach isst man gut.

In der
Tiefkühlung

COSTA Pacific Prawns King Size –
blanched und küchenfertig vorbereitet.



Lust auf Meer.

Tempeh-Spieße mit süßsaurem Krautsalat

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

SALAT

- 600 g Weißkohl
- 400 g Möhren
- 1 rote Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bio-Limette
- 6 EL Sweet-Chili-Sauce
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Five-Spice-Gewürzmischung
- 1 EL Hoisin-Sauce
- Salz • Pfeffer
- 30 g Cashewkerne
- 12 Stiele Koriandergrün

SPIESE

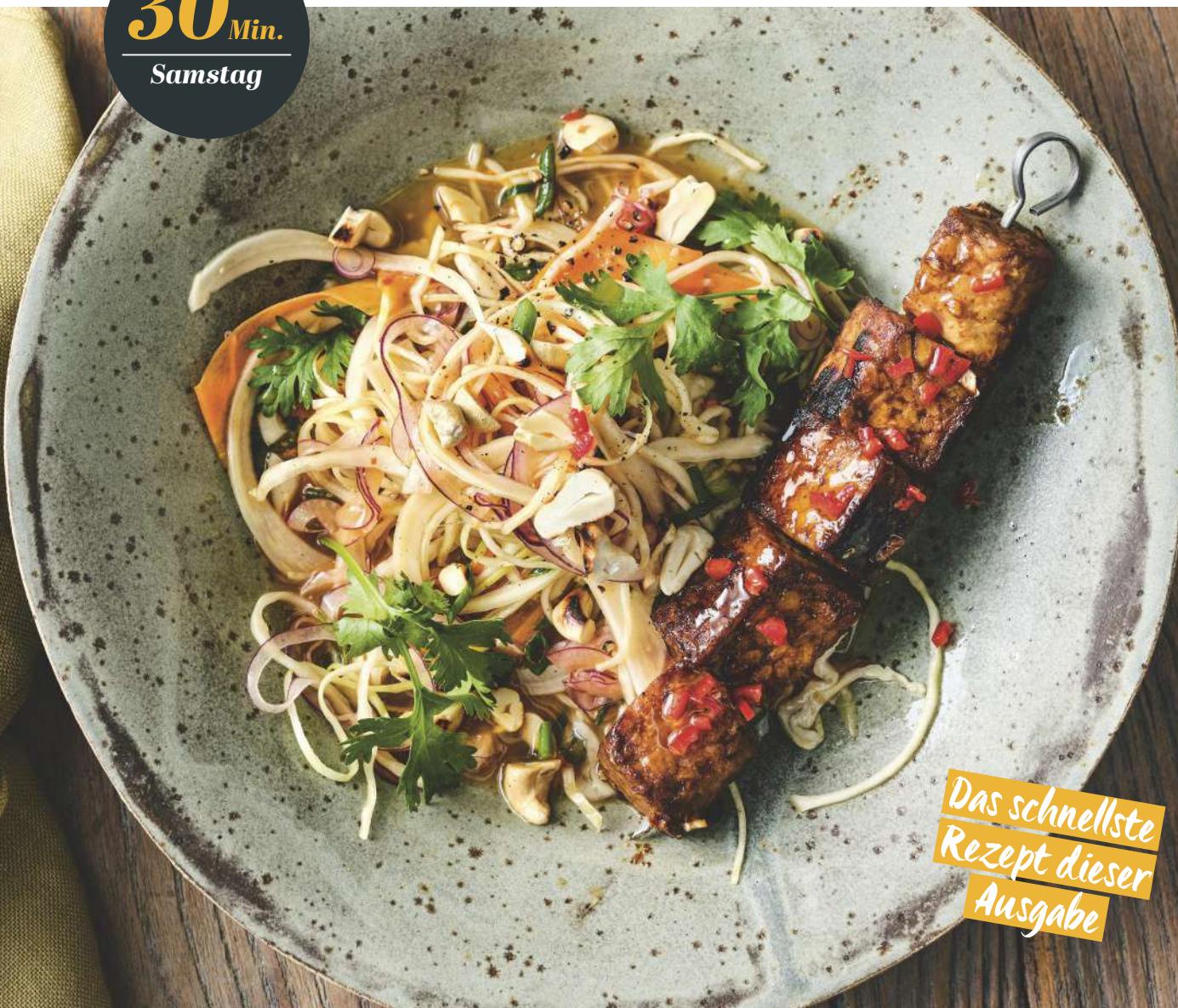
- 400 g Tempeh (fermentierte Sojabohnen; Asia- oder Bio-Laden)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 rote Chilischote
 - 60 ml Sojasauce
 - 30 ml Sesamöl
 - 2 EL Ahornsirup
 - ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 - ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Außerdem: 4 Metallspieße

1. Für den Salat Weißkohl putzen, längs vierteln, den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und längs in feine Scheiben hobeln. Zwiebel längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden.
2. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Limette halbieren, den Saft auspressen. Limettenschale und -saft, Sweet-Chili-Sauce, Öl, Gewürzmischung und Hoisin-Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorbereitetes Gemüse zugeben, gut mischen und zugedeckt beiseitestellen. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen.
3. Für die Spieße Tempeh 2 cm groß würfeln. Knoblauch fein schneiden. Chili putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Knoblauch und Chili mit restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen. Tempeh untermischen und 5 Minuten marinieren. Tempeh-Würfel abtropfen lassen, auf 4 Metallspieße stecken und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten.
4. Salat mit Tempeh-Spießen anrichten, Tempeh mit restlicher Marinade beträufeln. Mit Cashewkernen und abgezupften Korianderblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 32 g F, 32 g KH = 554 kcal (2318 kJ)

30
Min.
Samstag



3 AUSGABEN TESTEN



Ganz nach Ihrem Geschmack.

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

Gleich bestellen!

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

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



02501/801 43 79



www.essen-und-trinken.de/minabo

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046

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



45 Min.

Sonntag

Schweinekotelett mit Kartoffel-Topinambur-Stampf

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

STAMPF

- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- 250 g Topinambur • Salz • 2 El Olivenöl
- ½ Bund Schnittlauch • 2 El Zitronensaft
- 40 g Röstzwiebeln • Pfeffer

GREMOLATA

- 1 kleine Schalotte (20 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 20 g Cashewkerne
- 1 Bio-Limette • 1 Tl brauner Zucker
- 2 El Fischsauce • 1 Tl Tamarinden-Paste
- ½ Tl Chiliflocken
- 2 El geröstetes Sesamöl

KOTELETT

- 4 El Limettensaft • 50 ml Sojasauce
- 1–2 El Honig
- 2 Schweinekoteletts (à ca. 200 g)
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

1. Für den Stampf Kartoffeln und Topinambur schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen.

2. Inzwischen für die Gremolata Schalotte sehr fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Petersilie mit Stielen fein schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und fein hacken. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Vorbereite Zutaten mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen und beiseitestellen.

3. Für den Stampf Kartoffeln und Topinambur abgießen. Olivenöl zugeben, alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zusammen mit Zitronensaft und Röstzwiebeln unter den Stampf heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt warm stellen.

4. Für die Koteletts Limettensaft, Sojasauce und Honig verrühren. Koteletts darin wenden und 2–3 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts abtropfen lassen und darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Fleisch in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 5–7 Minuten fertig garen. Stampf mit Koteletts und Gremolata anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 43 g E, 51 g F, 47 g KH = 871 kcal (3653 kJ)

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Italiens köstlicher Norden

Einzigartige Selbstfahrerreise für Genießer

Eine genussvolle Rundreise für Italien-Liebhaber vom Piemont über Ligurien bis zum Gardasee.



Italien auf einer romantischen Genussreise entdecken.

Italien-
Rundreise
für
Genießer

Genussreise
Italien, Piemont, Ligurien & Gardasee

ab € 1.179,-
pro Person

8 Reisetage

Romantische Hotels inmitten von atemberaubenden Landschaften

Köstliche Menüs, beste Weine und kulinarische Abenteuer

Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ 2 Übernachtungen im stilvollen Weinhotel in La Morra (Piemont)
- ✓ 2 Übernachtungen in zentraler Lage in Genua (Ligurien)
- ✓ 3 Übernachtungen mit atemberaubendem Blick auf den Gardasee in einer Villa
- ✓ 2 Abendmenüs für Genießer
- ✓ 1 Mittagsmenü mit opulenter Weinverkostung im Barolo-Weingebiet
- ✓ 1 Trüffeljagd mit einem waschechten Trüffelsucher
- ✓ 1 „Pesto Genovese“-Kurs
- ✓ 1 Wein-, Olivenöl- und Grappa-Verkostung
- ✓ 1 halbtägige Stadtführung durch Brescia inkl. Verkostungspausen

Reisecode: GEN-6744

Mit Genussreisen Italien entdecken – ab € 1.179,- p. P.

Diese Rundreise ist sowohl für erfahrene Italien-Liebhaber als auch für Neu-Entdecker italienischer Traumlandschaften geeignet: Freuen Sie sich auf ro-

mantische Hotels, auf mehrgängige Menüs, hervorragende Weine, feinstes Olivenöl, Grappa und selbstverständlich auf authentisches Pesto Genovese!



Boutique-Hotel „Villa Sostaga“ am Gardasee.

Termine & Preise 21/22:

(Preise in Euro pro Person)

Reisetermine:	Aufenthalt:	Reisepreise:
13.10.-31.10.21	7 Nächte	€ 1.379,-
31.10.-24.12.21	7 Nächte	€ 1.179,-
03.03.-15.07.22	7 Nächte	€ 1.379,-

Hinweise: Eine Aufenthaltsverlängerung ist jederzeit möglich. | Einzelzimmerpreis auf Anfrage.

Fotos: © Genussreisen

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 80 280

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-agbs> einsehen können.

VOM BODEN ZUM HIMMEL

Mit ein paar Utensilien im Gepäck und unseren Köchen als Wegweisern erklimmen Zwiebel, Lauch und Co. kulinarische Gipfel im Handumdrehen. Drei hochgesteckte Ziele, allesamt vegetarisch und mit besten Aussichten





FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE MIT BLÄTTERTEIG UND PARMESAN

Die Zwiebel kocht mit Weißwein zum würzigen Süppchen, bis Blätterteig die bodenständige Französin unter die Haube nimmt und zur Grand Dame kürt.

Rezept Seite 88



HEFEKUCHEN MIT LAUCH

Das fluffige Ofenwunder geht mit Lauch, Schalotte und Parmesan gesattelt so richtig auf. Mit einem Klecks Schmand und Cider der Herbst-Hit schlechthin!

Rezept Seite 88

PASTA MIT LAUCH

Nonna würde sagen: Hier hat jemand mit der Carbonara gespielt und Gemüse und Zitronenöl reingeschmuggelt. Und der Feinschmecker: Welch ein Segen!

Rezept Seite 89





Foto Seite 85

FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE MIT BLÄTTERTEIG UND PARMESAN

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 rechteckig Platten TK-Blätterteig (à 75 g)
- 7–8 weiße Zwiebeln (à ca. 80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Butter
- 200 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 3 Stiele Thymian

- 4 Stiele glatte Petersilie
 - 20 g Parmesan
 - 1 Ei (Kl. M)
 - 1 Ei Mehl zum Arbeiten
 - 1 Ei Milch
 - 1 TL Fleur de sel
 - 1 TL Kümmelsaat
- Außerdem: 4 ofenfeste Suppenschalen (à ca. 250 ml Inhalt), Pinsel

1. Blätterteigplatten nebeneinander auf Backpapier auftauen lassen.

2. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Thymian- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Parmesan fein reiben und beiseitestellen.

3. Ei trennen. Blätterteigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils mit dem Rollholz zu einem Rechteck von 20 x 40 cm ausrollen und quer halbieren (ergibt 2 quadratische Platten à 20 cm). Die Ränder von 4 ofenfesten Suppenschalen mit leicht verquirtem Eiweiß bestreichen.

4. Zwiebelsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und Kräuter zugeben. Suppe in die vorbereiteten Schalen füllen. Schalen jeweils mit 1 Scheibe Blätterteig abdecken, dabei die Ränder gut andrücken und mit einem kleinen Messer begradigen. Eigelb und Milch verrühren. Blätterteig vorsichtig mit Eiermilch bestreichen und mit Fleur de sel, Kümmel und geriebenem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten goldbraun überbacken.

5. Suppenschalen aus dem Ofen nehmen, 2–3 Minuten abkühlen lassen und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 22 g F, 20 g KH = 324 kcal (1357 kJ)



Foto Seite 86

HEFEKUCHEN MIT LAUCH

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen (8 Stücke)

HEFETEIG

- Zucker
- 15 g frische Hefe
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 50 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

BELAG

- 2 Stangen Lauch (à 300 g)
 - 3 Schalotten (à 50 g)
 - 300 g Schmand (20% Fett)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
 - 5 EL Olivenöl
- Außerdem: Rollholz

1. Für den Hefeteig 125 ml lauwarmes Wasser und 1 Prise Zucker in eine Schüssel geben, Hefe hineinbröseln und verrühren.

2. Mehl und ½ TL Salz in den Schlagkessel der Küchenmaschine geben. Hefemischung und Öl zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine ca. 5 Minuten bei mittlerer Stufe kneten, bis ein glatter, elastischer Teig entstanden ist. Teig mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3. Für den Belag Lauch putzen, schräg in 1,5 cm breite Ringe schneiden, sorgfältig waschen und im Sieb abtropfen lassen. Schalotten längs halbieren. Schmand glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Hefeteig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten und mit dem Rollholz ca. 1 cm dick und 35 x 20 cm groß ausrollen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.

5. 2 EL Schmand in einem Schälchen beiseitestellen. Restlichen Schmand mit einem Löffel gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen. Lauch und halbierte Schalotten auf dem Teig verteilen und leicht andrücken. Käse fein reiben und darüberstreuen. Belegten Teig im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten backen.

6. Hefekuchen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Olivenöl beträufeln. Leicht ausgekühlten Kuchen in 8 Stücke schneiden und mit restlichem Schmand servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Gehzeit 1:30 Stunden plus Backzeit 40 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 45 g F, 55 g KH = 720 kcal (3019 kJ)



Foto Seite 87

PASTA MIT LAUCH

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 250 g Tagliatelle
- Salz
- 80 g italienischer Hartkäse (z. B. Pecorino)
- 1 Knoblauchzehe
- 6 rote Kirschtomaten
- 250 g Lauch
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 El Olivenöl
- 2 Eigelb (Kl. M.)
- 1 El Zitronenöl
- Pfeffer (frisch gemahlen)

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. 70 g Käse fein reiben.

2. Knoblauch fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Lauch putzen, längs halbieren und sorgfältig waschen. Das Weiße und Hellgrüne quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lauch, Petersilie und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Nach 1:30 Minuten Tomaten zugeben und das Gemüse mit Salz würzen.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser zum Gemüse geben, Pfanne vom Herd ziehen. Eigelbe verquirlen, zugeben und sofort gut unterrühren. Geriebenen Käse unterheben. Pfanne auf den Herd

stellen und solange rühren, bis die Sauce cremig ist. Mit Salz und Zitronenöl abschmecken.

4. Tagliatelle auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Restlichen Käse (10 g) darüberhobeln. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 29 g F, 92 g KH = 789 kcal (3303 kJ)

„Damit die Eier in der Carbonara nicht stocken: Erst zugeben, wenn die Pfanne nicht mehr so heiß ist. Kommt die Pasta dann auf vorwärmede Teller, bleibt sie schön cremig.“

»e&t«-Profi-Tipp

**INVESTIEREN
SIE IN
GEBORGENHEIT**

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**

DEM BROT AUF DER SPUR

Gutes Brot braucht nur natürliche Zutaten, sagen die einen. Zu Zusatzstoffen gibt es keine Alternative, sagen die anderen. Wer hat recht? Unser Autor suchte nach Antworten – und nach dem Brot seiner Kindheit

TEXT FERDINAND DYCK FOTOS URBAN ZINTEL



Stefan Richter
Übernahm 2013
die Dorfbäckerei in
der Oberlausitz
und verbannte alle
Fertigteigmischungen

Die Brötchen von
Stefan Richter sind
zwar kleiner als die
aus vielen Groß-
bäckereien, dafür
schmecken sie besser





1

1+2 Chemie kommt in der Dorfbäckerei Richter nicht ins Brot. Fürs Roggenbrot reichen Roggenmehl, Sauerteig, Steinsalz und Wasser. Kunden schätzen die Handarbeit – und manch einer kauft so früh wie möglich ein

M

Meine Suche nach dem Brot, das ich als kleiner Junge gegessen habe und dessen Geschmack ich nicht vergessen kann, beginnt in einer Backstube in der Oberlausitz. Sie ist nicht groß, 40 Quadratmeter vielleicht, dafür ist sie alt. Vor der Tür zum Garten mit den Hühnerställen dröhnt eine Drehhebelnetzmaschine aus der Nachkriegszeit. Unter dem Fenster zur Dorfstraße steht ein Teigrührer neben einer mechanischen Waage, beide im cremefarbenen Lack der 1960er-Jahre. Selbst die Obstkuchen auf den Regalen duften wie früher. Nur der Ofen, ein Monsterteil, tief wie drei Wohnzimmerschränke, will nicht recht hineinpassen ins Vorgestern. „Erst als mein Vater sicher war, dass ich den Betrieb übernehmen würde, hat er den Ofen gekauft“, sagt Stefan Richter. Der junge Sachse ist eine Art Brotmissionar. Er will den Menschen beibringen, wie Brot schmecken sollte.

Seit 2013 ist Stefan Richter der Bäcker von Kubschütz, einem Dorf mit 2500 Einwohnern, 15 Autominuten östlich von Bautzen. Einer von nur noch etwa 10 200 Handwerksbäckern in Deutschland. Von jenen selbstständigen Bäckermeistern also, deren Betrieb nicht von einer Kette aufgekauft wurde und die sich in aller Regel keine Industrie-Teiglinge zum Fertigbacken in die Backstube schicken lassen. Vor 60 Jahren gab es allein in den alten Bundesländern noch rund 55 000 Handwerksbäcker.

Der Duft der Kindheit

Stefan Richter führt nun schon seit einigen Jahren einen Kampf fürs richtige Brot. Derzeit betreibe er „eine kleine, handwerkliche und damit rückschrittliche Dorfbäckerei“, wie er sagt. In der Branche brachte Richter das einige Bekanntheit ein. „Ich glaube, es schadet uns, wenn wir erwarten, dass ein aufgeschnittenes Brot sechs Tage lang halten muss und Weizenbrötchen sagenhaftes Volumen haben müssen. Beides klappt nur mit Zusatzstoffen“, sagt der schlanke Mann in der schwarz-weiß karierten Bäckerhose. Wegen solcher Brotgesetz-Sätze bin ich hier. Ich möchte wissen, wie sich dieser Mann seiner Sache so sicher sein kann. Im Gegensatz zu mir.

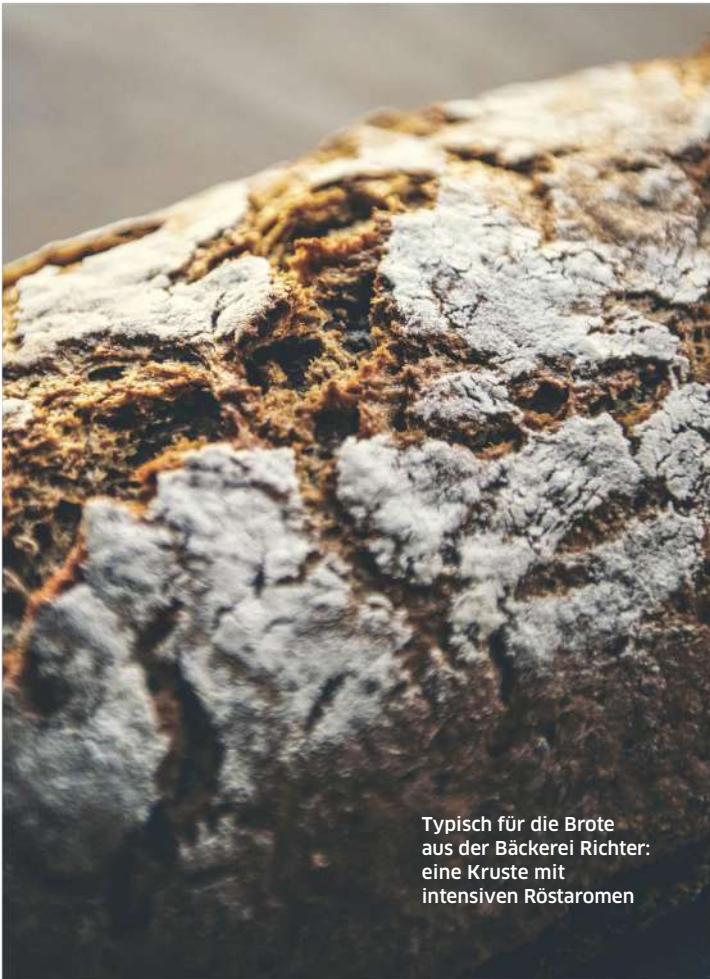
Als Kind frühstückte ich jeden Morgen mit meiner Familie. Es gab Grau- oder Schwarzbrot, meine Eltern hatten es selbst gebacken. Ich rieche noch heute den warmen Duft, erinnere mich an den ersten Biss in die noch warme Scheibe, daran, wie die Kruste unter meinen Zähnen krachte. Wie reich dieses Brot schmeckte: nach Röstaromen, ein bisschen säuerlich auch, wie es süßer wurde, je länger ich darauf kaute. Ich habe nie mehr so ein gutes Brot gegessen.



2



Sie heißen „PuRo“ (oben) und „Bautzener Hochzeitsbrot“: Stefan Richters Brote sind reine Handarbeit und können auch online gekauft werden



Typisch für die Brote aus der Bäckerei Richter: eine Kruste mit intensiven Röstaromen

„ICH ERINNERE MICH, WIE DIE KRUSTE UNTER MEINEN ZÄHNEN KRACHTE“

Heute hole ich mein Brot öfter mal aus dem Selbstbedienungsregal eines Supermarktes. Aus Bequemlichkeit, denn der Supermarkt liegt um die Ecke, zum nächsten Handwerksbäcker brauche ich über zehn Minuten mit dem Rad. Ich kaufe meist das gleiche Roggenmischbrot. Seine Kruste knackt nicht, das Brot schmeckt nicht besonders intensiv. Ich esse es trotzdem – ich bin mir allerdings zunehmend sicher, dass es falsch ist, Aufbackbrot für 1,19 Euro pro Kilo zu kaufen. Ich fürchte, dass Zutaten in diesem Brot stecken, die nicht hineingehören, die schlecht für mich sind. Nur: Ich habe in Wahrheit keine Ahnung, was hineingehört ins Brot – und was wirklich drin ist.

In Kubschütz nimmt Stefan Richter zwei Kilo reifen Sauerteig und wirft sie in den Kneter. Er gibt fünf Kilo Roggenmehl und fünf Liter Wasser dazu, schaltet den Motor an und blickt alle paar Sekunden auf den langsam rotierenden Haken, der den Sauerteig fürs Brot von morgen vermengt – für die zähe, saure Masse, ohne die man kein Roggenbrot backen kann. Zumindest dann nicht, wenn man wie Richter auf künstlich hergestellte Zutaten verzichtet. Er mache niemandem einen Vorwurf, der gutes Brot nicht von schlechtem unterscheiden könne, sagt er dann, er würde nur gern etwas dagegen tun. „Ich wünsche mir, dass ein Kind mit seinen Eltern am Frühstückstisch sitzt, mein Brot isst und fragt: ‚Warum schmeckt das so gut?‘ – und dass es diesen Geschmack nicht mehr vergisst.“ Auch deshalb habe er sich nach seinen Lehr- und

Gesellenjahren entschieden, zurückzukommen nach Kubschütz. Er hat keine Weltrevolution im Sinn, die Menschen in seinem Heimatdorf würde er trotzdem gern überzeugen. Als er die Bäckerei 2013 übernahm, verbannte er die Fertigmischungen aus der Backstube.

Seine Brötchen duften und schmeckten intensiv nach gebranntem Getreide – dafür sind sie klein und schwer und nicht so knusprig wie die „Sonntagsbrötchen“, die ich von den Bäckereien und Backshops kenne.

„Für uns als Dorfbäckerei bleibt es ein Spagat“, sagt Richter. Auf der einen Seite brauchten die Menschen ihr „täglich Brot“, wie er es nennt: das klassische Mischbrot aus Weizen- und Roggenmehl, in das nur Mehl, Sauerteig, Salz und Wasser hineinkommt und das Richter für 3,10 Euro pro Kilogramm verkauft. Dazu findet er mittlerweile aber auch einen Markt für „Feinschmecker-Brote“. Deren unterschiedliche Mehlsorten lässt er schon mal getrennt voneinander fermentieren. Das ist so aufwendig, dass er fürs Ergebnis einen doppelt so hohen Preis ansetzen muss wie fürs Mischbrot. Gerade dafür braucht er natürlich Kunden, die Qualität zu schätzen wüssten. Dann folgt für mich ein entscheidender Satz: „Wer immer die gleichen, mit Zusatzstoffen getrimmten Industriebrote isst, der kann nicht mitreden, weil er das Schmecken verlernt. Großbäckereien wollen einen Verbraucher, der davon überzeugt ist, dass ihm das billige Zeug schmeckt. Die wollen Brotesser mit einer Lebensmittelinkompetenz“, sagt der Bäckermeister.

Von Testbrötchen, Asco und Enzymen

Bin ich das?, frage ich mich. Stopfe auch ich geschmackloses Brot in mich hinein und merke es nicht – während ich in verklärter Erinnerung vom Brot meiner Kindheit träume? Je länger ich Richter zuhöre, umso mehr gerate ich hinein in den Glaubenskrieg ums deutsche Brot. Auf der einen Seite stehen Puristen wie der junge Bäcker aus der Oberlausitz. Auf der anderen die gesichtslose Industrie, die angeblich tricksenden Großkonzerne, die sich um Qualität nicht scheren. Doch ist die Sache wirklich so einfach?

Ein paar Tage später: 400 Kilometer und mindestens ein Brotuniversum entfernt von Kubschütz beugt Lutz Popper sich über ein Backblech mit Brötchen darauf, dann sagt er: „Die Asco holt schon den Tiger aus dem Teig!“ Mit „Asco“ meint er Ascorbinsäure, einen der wichtigsten Backzusatzstoffe. Popper ist der Stefan Richter der Backindustrie, er gibt

Thermomix® Fans lesen das Original

Kochschulen,
Expertentipps,
Rezept-Hotline

Jetzt
das Abo
bestellen!

Superleckere Rezepte
mit Gelinggarantie,
kostenlose Zustellung

Tolle Saisongerichte,
Alltagsküche,
Wow-Rezepte



Alle Infos unter

www.thermomix-magazin.de/eut

Ein Mitarbeiter des Unternehmens Stern-Wywiol, das Backzusatzstoffe und Fertigmischungen herstellt, riecht an einem Test-Brötchen





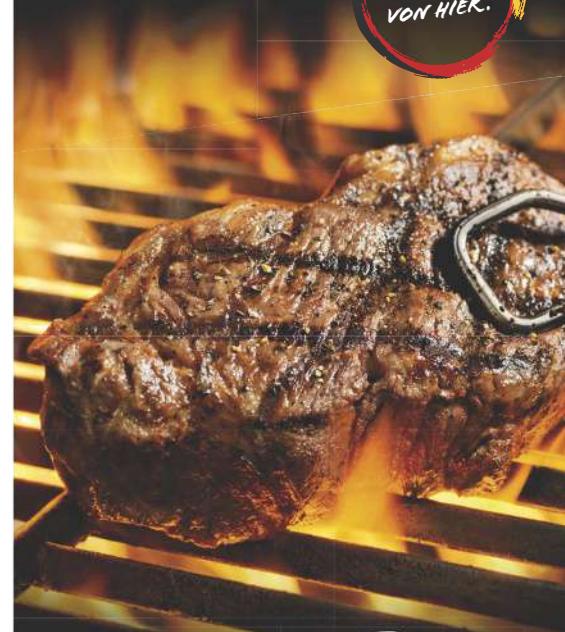
1+2 Reihenuntersuchung: Wie wirken sich Zusatzstoffe auf das Backverhalten von Brötchen aus? In der Versuchsbäckerei der Stern-Wywiol-Gruppe wird die Frage untersucht. Ascorbinsäure etwa bläht Brötchen auf. In den dicksten Brötchen (Foto 2) stecken die meisten Zusatzstoffe. In den kleinsten Brötchen sind Mehl, Hefe, Wasser und Salz verbacken



sich mindestens genauso überzeugt wie der junge Bäcker – nur vom genauen Gegenteil: „Staatlich geprüfte und zugelassene Zusatzstoffe haben nur Vorteile“, sagt er. Popper ist wissenschaftlicher Leiter bei Stern-Wywiol, einem Global Player in Sachen Backzusatzstoffe und Mehlbehandlung. Die verschiedenen Unternehmen der Gruppe beraten große Mühlen im In- und Ausland, stellen aber auch Fertigmischungen zusammen, mit denen Bäckereien ihre Teige anrühren.

Auf dem Backblech in der Versuchsbäckerei des Unternehmens in Ahrensburg, nordöstlich von Hamburg, liegen 24 Weizenbrötchen, in vier Reihen. Lutz Popper und sein Team haben das Experiment vorbereitet. Er will erklären, wie wirkungsvoll Zusatzstoffe sein können – und wie bedenkenlos man Brote und Brötchen essen kann, in denen sie stecken. Die Brötchen in der zweiten Reihe kommen den kleinen, festen Stefan-Richter-Brötchen am nächsten. In ihnen sind nur Mehl, Wasser, Salz und Hefe verbacken. Die Teiglinge sind im Ofen kaum aufgegangen, beim Draufdrücken knackt und knistert nichts. Reihe für Reihe werden die Brötchen auf dem Blech größer und krosser, denn es

KALBFLEISCH – EIN STARKES STÜCK!



**BESUCHEN UND FOLGEN
SIE UNS AUF UNSERER
FACEBOOK-SEITE!**

Besser von hier: KDK – das Gütesiegel für sicheres, gesundes Fleisch und höchsten Genuss. Deutsches Kalbfleisch, das Premiumprodukt.
www.deutsches-kalbfleisch.de



1

1+2+3 Georg Heberer, Bäckermeister und Chef der Wiener Feinbäckerei Heberer in Mühlheim am Main, backt auch im großen Stil mit Sauerteig. Das Unternehmen beliefert mehr als 200 Filialen in ganz Deutschland



2

stecken immer mehr Zusatzstoffe in ihnen: in der einen Reihe Ascorbinsäure, in der anderen zusätzliche Enzyme, in der dritten schließlich „das volle Paket“, wie Lutz Popper es ausdrückt. Diese Brötchen sind dann auch die dicksten. Sie sind luftig, knusprig – und ziemlich geschmacklos. Backmittel in Brötchen sind die Regel, nicht die Ausnahme, und ich kann in meinem Leben nicht viele Naturbrötchen gegessen haben, das wird mir jetzt klar.

Nicht nur Großbäcker nämlich, die Aufbackshops mit tiefgefrorenen Teiglingen beliefern, verwenden Zusatzstoffe, sondern auch viele der kleinen Meisterbetriebe. Wie viele genau, weiß niemand. Es gebe keine Zahlen darüber, so die Auskunft des Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks. Man müsse aber unterscheiden: Bei den Brötchen erwarte der Verbraucher ein gewisses Volumen. Und das erreiche man nur mit Zusätzen, die nicht auf den Geschmack, sondern aufs Backverhalten zielten. Zum Brotbacken hingegen brauche es gar keine Zusatzstoffe. Verwendet werden sie trotzdem: Eine besonders populäre, industriell produzierte Roggenbrot-Teigmischung etwa, das „König Ludwig Brot“, kann man nach Recherchen des Norddeutschen Rundfunks bei mehr als 5000 deutschen Bäckern kaufen, inklusive Emulgatoren, Enzymen, Mehlbehandlungsmittel und Fettsäuren. Und das ausgerechnet in Deutschland – dem Land, in dem Brot gefühlt immer noch viel mehr ist als bloß als ein praktischer

Sattmacher für zwischendurch: Rund 1,7 Millionen Tonnen Brot haben die Deutschen im Jahr 2020 gekauft. Weit mehr als 3000 verschiedene Brotspezialitäten zählt der Zentralverband. Und doch werfen auch die sogenannten Handwerksbäcker zu Tausenden Backmittel und Zusatzstoffe in ihre Teige.

Zeit und Sauerteig bringen den Geschmack

Warum das so ist? Der Teig wird stabilisiert und fällt beim Backen nicht zusammen, wenn Ascorbinsäure ins Mehl gemischt wird. Das Brot macht, was der Bäcker will, wenn das Enzym Protease untergemischt wird. Xylanasen, ebenfalls Enzyme, verpassen dem Brot die gewünschte Kruste. Länger frisch bleibt das Brot, wenn es Guarkeimzucker enthält. Der Emulgator Diacetylweinsäureester macht den Teig weniger klebrig – damit die Maschinen der Großbäckereien reibungslos laufen. Wenn man besonders viele solcher Zutaten in seinen Teig röhrt, dann bekommt man eben auch ein besonders dickes, luftiges, goldenes Brötchen, wie es in der vierten Reihe auf Poppers Backblech liegt. Ein täglich millionenfach verkauftes Nullachtelfünfzehn-Brötchen, an dem erst einmal nichts auszusetzen ist, denn Lutz Popper hat recht: Zusatzstoffe sind ziemlich sicher gesundheitlich unbedenklich, das



„IN DER
NÄHE
HABE ICH MIR
EINE KLEINE
BÄCKEREI
GESUCHT“

sagen alle Experten, etwa vom deutschen Krebsforschungszentrum und vom Bundesamt für Risikobewertung. Sofern man nicht allergisch auf einen der Zusätze reagiert. Nur: Ein solches Brötchen schmeckt zwangsläufig weniger aromatisch.

Vor mir liegen Roggen-, Vollkorn- und Weißbrote, Baguettes und Ciabatta-Brötchen. Ich sitze im Konferenzraum der Wiener Feinbäckerei Heberer in Mühlheim bei Frankfurt am Main. Hinter den Broten sitzt Georg Heberer, der Bäckermeister. In den vergangenen mehr als vier Jahrzehnten hat die Familie ihre Bäckerei massiv ausgebaut. Alles begann 1891 mit einem kleinen Laden in Offenbach, heute beliefern die Wiener Feinbäcker mehr als 200 Filialen in ganz Deutschland. „Ich mag das Wort Großbäcker nicht, wir sehen uns als Handwerksbäcker“, sagt Heberer. Der Satz überrascht mich nicht. Außer Lutz Popper sagen alle „Handwerk“, wenn sie ihr Brot beschreiben, das habe ich schon gelernt, selbst Discounter drucken die Worte

„meisterlich“ und „bäuerlich“ auf ihre Brottüten. Ich schneide eine Scheibe vom mächtigen Zwei-Kilo-Roggenbrot herunter, drücke sie zweimal leicht zusammen, wie Stefan Richter es mir gezeigt hat. Dadurch befreit man die Aromen. Ich rieche mehr, als ich erwartet hatte: ein kräftiges Getreidearoma, darüber eine leichte Säure. Ich esse drei Scheiben. „Wie intensiv ein Brot schmeckt, liegt daran, wie lange es diesen Geschmack entwickeln konnte“, sagt Heberer. „Wenn man die Gärzeit eines Teiges künstlich verkürzt, verliert man immer Geschmack.“ Es ist warm, in der riesigen Backstube in Mühlheim. Georg Heberer fährt mit einem Plastikschaber in eine brusthohe Edelstahlwanne und streckt ihn mir entgegen: „Wir backen mit 100-prozentigem Natursauerteig, etwas anderes kommt uns nicht ins Brot“, sagt er. Ich probiere die braungraue Masse, sie schmeckt sauer. Ein bisschen fruchtig und leicht süß, aber vor allem sauer. Sauerteig ist

BULLRICH Heilerde Kapseln:

„Und Ihr Bauch
ist wieder im
Gleichgewicht.“

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



Auch erhältlich



2

das Urbackmittel, und nirgendwo spielt er im Alltag noch heute eine so wichtige Rolle wie hierzulande.

Der Favorit – ein ehrliches Brot

Nicht nur Puristen wie Stefan Richter verwenden ausschließlich natürlichen Sauerteig. Sondern auch viele große Bäckereien, etwa die Wiener Feinbäckerei, und auch sie lassen ihren Brotteig lange gären. Und obwohl die Motivation der Großbäcker mit Idealismus meist wenig zu tun hat – Mehl und Wasser sind schlicht billiger als fertige Säurekulturen, Stabilisatoren oder Emulgatoren –, schmecken diese Industriebrote im Ergebnis aromatischer als das Kunstsauerbrot, wie es auch in kleinen Backstuben angerührt wird. Auch die Großen verwenden Zusatzstoffe, wenn es sich am Ende rechnet und eine kürzere Gärung den vergleichsweise hohen Preis der Backmittel ausgleicht. Und wurde ein Brot oder Brötchen in einer Fabrik für den Transport tiefgefroren und in einem Backshop oder Supermarkt aufgebacken, enthält es meist sowieso bestimmte Konservierungsstoffe und Stabilisatoren.

Kein Brot hat mir in den vergangenen Wochen besser geschmeckt als das Vollkornbrot, das Stefan Richter mir mitgegeben hatte. Es war frischer und aromatischer als die anderen, das ganze Zugabteil hat nach dem Brot in meiner



1 + 2 In den brusthohen Edelstahlwannen ruht der mit Sauerteig angesetzte Brotteig der Wiener Feinbäckerei Heberer. Und auch wenn die fertig gebackenen Brote vom Fließband kommen: Im Ergebnis schmecken sie immer noch besser als Kunstsauerbrote mit chemischen Treibmitteln

Umhängetasche geduftet. Am Ende ist es auch das ehrlichere Brot, ich zumindest weiß mittlerweile ziemlich genau, was drin ist. Ich habe mir schon eine Bäckerei in der Nähe gesucht, die Mehl von einer kleinen Mühle und keine Zusatzstoffe verwendet und ihre Teige lange gehen lässt. Ich habe mit der Bäckerin gesprochen und ihr beim Backen zugesehen. Sie hat sich gefreut darüber, das könne jeder machen, hat sie gesagt. Ich wiederum freue mich, echte Bäckerinnen und Bäcker zu unterstützen. Handwerk ist ein Wert an sich, das ist mir spätestens beim Besuch in der Oberlausitz klar geworden. Mit dem Fahrrad brauche ich allerdings eine Viertelstunde, um zu der kleinen Bäckerei zu kommen. Für die Tour werde ich auch weiterhin manchmal zu faul sein, wahrscheinlich sogar häufiger, als ich mir eingestehen möchte. Und dann werde ich wieder im Supermarkt stehen, denke ich. Das ist hin und wieder auch okay, finde ich. Ich werde in Kauf nehmen, dass Zusatzstoffe darin sind. Wie viele, das werde ich nicht wissen, denn ob sie zum Beispiel mit Enzymen backen, die im Labor in der Regel aus Mikropilzen gewonnen werden, müssen Großbäckereien nicht angeben.

Aber dass Zusatzstoffe schädlich sind, dafür habe ich keine Hinweise gefunden. Nur habe ich erkannt: Je mehr Industrie und Technologie im Spiel war auf dem Weg vom Acker zur Backstube, desto langweiliger schmeckte das Ergebnis am Ende. Ich habe keine einzige Ausnahme gefunden.



Noch während der Recherche für diese Reportage fing **>e&t->Autor Ferdinand Dyck** an, selbst ein Brot mit Sauerteig zu backen. Und freute sich anschließend besonders über die warme Krume, die sich leicht Klebrig auf der Zunge anfühlte. Denn sie erinnerte ihn an das frisch gebackene Brot seiner Eltern.

Jetzt
testen!



3 Monate
für nur

10 €

GRATIS DAZU
ÖKO-TEST Jahrbuch 2021
als E-Paper



Sie erhalten die nächsten 3 Ausgaben von ÖKO-TEST (17,70 €) plus 1 E-Paper-Jahrbuch (8,99 €) im Gesamtwert von 26,69 € und sparen damit 16,69 € im Vergleich zum Einzelkauf.

Jetzt anrufen

069 / 365 06 26 26

Weitere attraktive Angebote
finden Sie hier: www.oekotest.de/abo

Oder E-Mail an:

leserservice@oekotest.de

Stichwort: ET-Miniabo

Oder im ÖKO-TEST Onlineshop:
www.oekotest.de/shop

FISCH VOR DER LINSE

Beluga-Linsen sind für ihren Biss geschätzt, rote Linsen für ihren sanften Zerfall. Aus Gemüse und Püree ergibt sich ein reizvoller Kontrast im Zusammenspiel mit säuerlich eingemachten Gewürzpflaumen und gebratenem Seeteufelfilet – einem kompakten, hoch delikaten Puristen, für den eine Sauce hollandaise mit Safran gerade gut genug ist

Linsengemüse

Zitrone und Pflaumenwein geben den bissfesten, nussigen Beluga-Linsen Frische und Süße.



Linsenpüree

Mit Baharat bekommt das sahneige Rote-Linsen-Püree einen orientalischen Dreh.

Gewürzpflaume

Im Sud aus Orangensaft, Essig, Senf und Honig beziehen die Pflaumen die komplexe Würze.

Safran-Hollandaise

Der Cremetupfen aus dem Wasserbad punktet mit feiner Anis- und würziger Bitternote.

Seeteufel

Koriandersalz und Butter heben den leicht süßlichen Wohlgeschmack des edlen, festfleischigen Filets.



„SEETEUFEL zählt zu den begehrtesten Speisefischen überhaupt – und zu den teuersten. Wobei man die Relationen sehen muss: Der Meeresräuber hat einen Leib mit kapitalem Schädel, und das begehrte Fleisch sitzt in der relativ kleinen Schwanzpartie in dicken Strängen entlang der Mittelgräte. Aufgrund seiner kompakten Struktur lässt sich das feste, weiße, grätenfreie Filet so vielfältig zubereiten wie Rind- oder Schweinefleisch. Man kann es grillen, braten, dünsten, schmoren, pochieren. Woraus sich eine Fülle an Möglichkeiten ergibt. Und eine opulente Saucenbegleitung wie eine buttrig aufgeschlagene Sauce hollandaise, nach Belieben mit Safran, Pernod und Estragon verfeinert, zählt absolut dazu.“

»e&t«-Koch Vladlen Gordiyenko

Gewürzpflaumen

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g Pflaumen
 - 1 Schalotte (30 g)
 - 1 TL helle Sesamsaat (geschält)
 - 50 ml Weißweinessig
 - 200 ml Orangensaft
 - 1 Zimtstange (4–5 cm Länge)
 - ½ TL helle Senfsaat
 - 4 EL Honig
- Außerdem: 1 sterilisiertes Twist-off-Glas mit Deckel (ca. 500 ml Inhalt)

1. Am Vortag Pflaumen putzen und waschen. Pflaumen halbieren, entsteinen und vierteln. Schalotte in feine Ringe schneiden.
2. Sesam in einem Topf ohne Fett goldbraun rösten. Mit Essig und Orangensaft ablöschen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 2 Minuten offen leise kochen lassen.
3. Pflaumen, Schalotten, Zimt und Senfsaat zugeben, vorsichtig kurz aufkochen lassen und beiseitestellen. Honig zugeben, vorsichtig unterrühren.
4. Gewürzpflaumen in ein sterilisiertes Twist-off-Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen. Abgekühlte Gewürzpflaumen im Glas mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen und ziehen lassen.
5. Zum Servieren Pflaumen aus dem Sud nehmen, nach Belieben in Spalten schneiden und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Ziehzeit mindestens 8 Stunden

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 5 g KH = 28 kcal (117 kJ)

Tipp Restliche Gewürzpflaumen im Kühlschrank lagern und zu Süßspeisen wie Grießbrei, Vanilleeis oder Quark servieren. Alternativ pürieren, eventuell etwas nachsüßen und als Aufstrich zu Hefestuten oder Brötchen servieren.

Safran-Hollandaise

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Schalotten (ca. 60 g)
- 1 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 100 ml Weißwein
- 10 ml Pernod
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- ½ TL getrockneter Estragon
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 60 g Butter
- 2 Eigelb (KL. M)
- Salz
- 2–3 EL Zitronensaft

1. Schalotten fein würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten.

Mit Weißwein und Pernod auffüllen. Safran, Estragon, Pfeffer und Lorbeer zugeben. Kurz aufkochen und bei milder Hitze auf $\frac{1}{2}$ einkochen lassen. Butter in einem Topf zerlassen und beiseitestellen.

2. Eigelbe in einen Schlagkessel geben. Schalotten-Safran-Reduktion durch ein feines Sieb zu den Eigelben gießen und mit dem Schneebesen über einem heißen Wasserbad 3–4 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Kessel vom Wasserbad nehmen und die zerlassene Butter in einem sehr feinen Strahl zugeben und unterrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Bis zum Servieren abgedeckt warm stellen (im Backofen bei 30 Grad).

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 1 g E, 18 g F, 1 g KH = 177 kcal (743 kJ)

Linsenpüree

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre (ca. 100 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Baharat (indische Gewürzmischung; z. B. von Ingo Holland)
- 1 TL Tomatenmark
- 600 ml Gemüsefond
- 250 g rote Linsen
- 200 ml Schlagsahne
- Salz
- Zitronenpfeffer

1. Schalotte und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Möhre schälen und in feine Würfel schneiden.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Möhre darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Baharat und Tomatenmark zugeben und ca. 2 weitere Minuten dünsten. Mit Fond auffüllen, Linsen zugeben und bei milder Hitze offen ca. 20 Minuten leise kochen lassen.

3. Masse in den Küchenmixer füllen, Sahne zugeben und auf höchster Stufe 2–3 Minuten glatt pürieren. Mit Salz und Zitronenpfeffer

abschmecken. Püree in einen kleinen Topf füllen und bis zum Servieren abgedeckt warm stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 9 g E, 11 g F, 19 g KH = 220 kcal (927 kJ)

Tipp Restliches Linsenpüree ist im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar und lässt sich z.B. als vegetarischer Brotaufstrich nutzen.

Linsengemüse

* EINFACH, VEGAN

FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Beluga-Linsen
- Salz
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 50 ml Pflaumenwein
- 2 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 El Zitronenöl
- Pfeffer

Außerdem: Garnierring (ca. 6 cm Ø)

1. Linsen in ungesalzenem kochendem Wasser bei milder bis mittlerer Hitze 25–30 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Linsen in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Linsen zugeben und mit Pflaumenwein ablöschen.

3. Linsen vom Herd nehmen und mit Zitronenschale, Zitronenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren abgedeckt warm stellen.

4. Zum Anrichten Garnierring auf den Teller setzen und mit jeweils 3–4 El Linsengemüse füllen. Linsen etwas andrücken, dann den Garnierring vorsichtig entfernen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 11 g E, 10 g F, 21 g KH = 251 kcal (1054 kJ)

Tipp Restliches Linsengemüse hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank und lässt sich z.B. mit etwas Essig und Tomate als kleiner Salat servieren.

Seeteufel

* EINFACH, SCHNELL

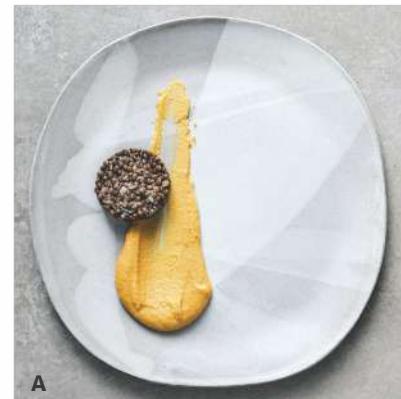
Für 4 Portionen

- 1 Tl Koriandersaat
- 2 Tl Fleur de sel
- 4 Seeteufelfilets (à ca. 90 g; küchenfertig)
- 2 El Sonnenblumenöl
- 2 El Butter (40 g)
- 4 Stiele Fenchelgrün

1. Koriandersaat im Mörser grob zerstoßen und mit Salz mischen.
2. Seeteufelfilets mit klarem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Mit der Koriander-Salz-Mischung würzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Seeteufelfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten, dabei 1-mal wenden. Butter zugeben und bei mittlerer Hitze weitere 2 Minuten braten, dabei die Filets mehrmals mit der Butter beträufeln. Pfanne beiseitestellen, Filets ca. 2 Minuten ruhen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.
4. Fenchelgrün von den Stielen abzupfen und dekorativ auf dem Teller verteilen, sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO PORTION 13 g E, 14 g F, 0 g KH = 180 kcal (756 kJ)

So richten Sie den Teller an



2 El Linsenpüree auf dem Teller nach oben verstreichen. Linsengemüse im Garnierring dazusetzen.



Gewürzpflaumenspalten nach Belieben mit etwas Gewürzsud zum Linsenpüree geben.



Gebratenes Seeteufelfilet mit der Spitze nach unten rechts daneben platzieren.

Der eine Moment, in dem du über dich hinauswächst.

Und wir sind alle dabei. #united

rtl.com



Das Supertalent

VORHER

Die Zutaten



Herzhaft in den Herbst

Jetzt darf es wieder schön deftig sein. Dafür brauchen wir weder Wurst noch Speck, sondern nur das aromastarke Gemüse der Saison. Da kuscheln Pilze mit Knödelchen, schmilzt Käse zwischen Kartoffeln und teilen sich Beten und Feigen eine Salatschüssel



NACHHER *Pulled Mushroom Burger*

Voll gut drauf: Kräftig gebratene Austernpilze mit einer zitronigen Mayonnaise und würzigem Cheddar, köstlich verpackt im selbst gebackenen Burger-Brotchen.

Rezept Seite 115

VORHER

Die Zutaten



NACHHER
**Kartoffel-Tarte mit
Weintrauben**

Lila Laune: Violette Kartoffeln und feine Lauchstreifen,
versunken im sahnigen Guss und getoppt von
marinierten Weintrauben und frischen Kräutern.

Rezept Seite 115



VORHER

Die Zutaten





NACHHER

Gebratene Mini-Knödel mit Steinpilzrahm

Rund gemacht: Die Kartoffelklößchen werden nicht gekocht, sondern kommen gleich in die Pfanne. Für Knusperglück sorgen geröstete Panko-Brösel.

Rezept Seite 116

VORHER

Die Zutaten





NACHHER
**Bete-Feigen-Salat mit
Sanddorn-Dressing**

Bunt gewinnt: Weil die Rüben im Ofen gegart werden, schmecken sie besonders aromatisch. Minzjoghurt und Dukkah bringen orientalische Noten ins Spiel.

Rezept Seite 116

Wo Ikonen junge Talente wachsen lassen.

Weine aus der Pfalz:
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind
geschützte Ursprungsbezeichnungen.



Zum Wohl.
Die Pfalz.

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

Willkommen
in besten Lagen.
deutscheweine.de



Foto Seite 107

Pulled Mushroom Burger

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

BURGER-BRÖTCHEN

- 250 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 15 g brauner Zucker
- 20 g frische Hefe (½ Würfel)
- 30 ml Milch (lauwarm)
- 40 g Butter
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)

ZITRONEN-MAYO

- 200 g Mayonnaise
- 1 TL brauner Zucker • Salz
- 2 kleine Bio-Zitronen

1. Für die Brötchen 20 g Mehl und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Hefe hineinbröseln. 80 ml lauwarmes Wasser und Milch zugeben, verrühren. Vorteig abgedeckt 20 Minuten gehen lassen.

2. Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Restliches Mehl (230 g), 1 TL Salz, Ei und flüssige Butter zum Vorteig geben.

Mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) 5 Minuten verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

3. Hefeteig auf leicht der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und am besten mit der Teigkarte in 6 Portionen (à ca. 80 g) teilen. Zu Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und flach (ca. 1,5 cm hoch) drücken. Abgedeckt an einem warmen Ort weitere 40 Minuten gehen lassen.

4. Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

5. Für die Zitronen-Mayo Mayonnaise mit Zucker und 1 Prise Salz glatt rühren. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. 1 Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit der Mayonnaise verrühren und in ein Schälchen füllen. Abgedeckt kalt stellen.

6. Für den Belag Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Austernpilze putzen und mit den Händen in grobe Stücke teilen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Pilze bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. Vom Herd nehmen und mit Hoisin-Sauce, Chili und Sesam mischen. Rote Zwiebel in feine Ringe schneiden.

7. Burger-Brötchen waagerecht halbieren und auf den Schnittflächen in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Unterseiten mit Zitronen-Mayo bestreichen. Mit je 1 Scheibe Cheddar belegen, dann heiße Austernpilze, rote Zwiebeln, Friseé und abgezupfte Korianderblätter darauf verteilen. Oberseiten der Brötchen darauflegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gehzeiten 2 Stunden

PRO PORTION 17 g E, 50 g F, 44 g KH = 725 kcal (3037 kJ)



Foto Seite 109

Kartoffel-Tarte mit Weintrauben

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

MÜRBETEIG

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 125 g Butter (kalt; in kleinen Stücken) • Salz
- 1 Ei (Kl. M)

FÜLLUNG

- 400 g lilaflischige Kartoffeln (z. B. Blauer Schwede)
- ½ Stange Lauch (ca. 100 g)
- 120 g Gruyère
- 3 Eier (Kl. M)
- 250 ml Schlagsahne • Salz
- ½–1 TL Szechuan-Pfeffer (im Mörser fein zerstoßen)
- Muskat (frisch gerieben)

1. Für den Teig Mehl, Butter, ½ TL Salz und Ei mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen. Gefettete Tarte-Form damit auslegen, den Teig am Rand gut andrücken. Teigboden 30 Minuten kalt stellen.

3. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte und Papier entfernen, Boden weitere 10 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

4. Für die Füllung Kartoffeln waschen, trocken tupfen und ungeschält in dünne Scheiben hobeln. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Gruyère grob reiben und mit den Kartoffeln mischen. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Szechuan-Pfeffer und Muskat würzen. Guss auf den Tarte-Boden gießen. Kartoffel-Käse-Mischung darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 30–35 Minuten backen. Tarte aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter 5 Minuten abkühlen lassen.

5. Für das Topping Weintrauben waschen und halbieren. Schalotte fein würfeln. Essig, Olivenöl und Schalotten in einer Schüssel verrühren. Trauben untermischen.

6. Tarte aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Trauben-Topping auf der Tarte verteilen, mit abgezupften Kräuterblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde plus Backzeit 55–60 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 60 g F, 73 g KH = 953 kcal (3987 kJ)



Foto Seite 111

Gebratene Mini-Knödel mit Steinpilzrahm

* * MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KNÖDEL

- 800 g mittelgroße mehlig-kochende Kartoffeln • Salz
- Muskat (frisch gerieben)
- 75 g Mehl
- 100 g Kartoffelstärke plus eventuell etwas mehr
- 1 Ei (Kl. M)
- 50 g Bergkäse
- 1 Beet Kresse (z.B. Atsina-Kresse, z.B. Frischeparadies)
- 30 g Butter
- 50 g Panko-Brösel

STEINPILZRAHM

- 20 g getrocknete Steinpilze

- 2 Schalotten (60 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 TI Fenchelsaft
 - ½ TI schwarze Pfefferkörner
 - 2 El Olivenöl
 - 100 ml Weißwein
 - 400 ml Pilzfond
 - 200 ml Schlagsahne
 - 500 g frische Steinpilze (ersatzweise TK-Steinpilze)
 - 20 g Butter
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1–2 TI Grappa
- Außerdem: Kartoffelpresse

1. Für die Knödel Kartoffeln waschen und ungeschält auf dem Rost im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 1 Stunde weich garen (Messerprobe).
2. Inzwischen für den Pilzrahm getrocknete Steinpilze in kaltem Wasser 15 Minuten einweichen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Fenchel und Pfeffer im Mörser leicht andrücken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Fenchelsaft und Pfeffer zugeben, weitere 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Pilzfond und Sahne auffüllen. Eingeweichte Pilze abtropfen lassen, dann zugeben. Sauce bei milder Hitze offen 15–20 Minuten sanft kochen.
4. Frische Steinpilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Eine Pfanne stark erhitzen und darin die Pilze bei starker Hitze 2–3 Minuten ohne Fett anbraten. Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, weitere 2–3 Minuten braten. Hitze reduzieren und Pilz-Sahne-Sauce durch ein Sieb zugießen. Bei mittlerer Hitze offen dicklich einkochen. Rahmpilze mit Salz, Pfeffer und Grappa abschmecken, abgedeckt warm stellen.
5. Für die Knödel gegarte Kartoffeln halbieren und das Innere mit einem Löffel aus der Schale lösen. 2-mal durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und abkühlen lassen.
6. Kartoffelmasse mit Salz und Muskat würzen. Mehl und Kartoffelstärke darüberstreuen, mit den Händen locker untermischen. Ei zufügen und alles rasch zu einem Teig vermischen. Falls der Teig stark klebt, noch etwas Stärke zugeben. Aus dem Teig mit bemehlten Händen 20 kleine Knödel formen.
7. Käse fein reiben. Kresse vom Beet schneiden. Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Knödel bei mittlerer Hitze rundum 3–4 Minuten braten. Panko zugeben und gut durchschwenken.
8. Knödel mit Steinpilzrahm auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Bergkäse und Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 24 g E, 35 g F, 70 g KH = 743 kcal (3116 kJ)



Foto Seite 113

Bete-Feigen-Salat mit Sanddorn-Dressing

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Rote Bete (à 150 g)
- 2 Gelbe Bete (à 150 g)
- 1 ½ Bio-Zitronen
- 1 Schalotte
- 5 El Olivenöl
- 3 El Sanddornmark (Reformhaus)
- 2 El Honig • Salz
- 200 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- ½ TI gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Stiele Minze
- Pfeffer
- 300 g frische Feigen
- 50 g Feldsalat
- 2 TI Dukkah (afrikanische Gewürzmischung; z.B. über www.altesgewuerzamt.de)

1. Bete waschen und in einer ofenfesten Form im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40–45 Minuten weich garen (Messerprobe). Leicht abkühlen lassen, schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in schmale Spalten schneiden.

2. Zitronen heiß waschen und trocken reiben. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Schalotte fein würfeln. In einer Schüssel Zitronenschale und -saft mit Olivenöl, Sanddornmark, Honig und Salz verquirlen. Bete und Schalotten untermischen und beiseitestellen.

3. Joghurt mit Kreuzkümmel verrühren. Minzblätter von den Stielen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unterrühren. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche halbe Zitrone in sehr dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

4. Inzwischen Feigen waschen, trocken tupfen und längs vierteln. Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern.

5. Marinierte Bete in einem Topf bei milder Hitze leicht erwärmen und mit Feigen und Feldsalat auf tiefen Tellern anrichten. Zitronenscheiben darauf verteilen, mit Dukkah bestreuen und mit Joghurt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 10 g E, 39 g F, 56 g KH = 652 kcal (2738 kJ)

„Gemüse, das im Ganzen im Ofen gegart wird, sollte möglichst gleich groß sein, damit die benötigten Garzeiten nicht zu stark voneinander abweichen.“

»e&t«-Profi-Tipp

JETZT IST WIEDER ZEIT FÜR REISEN!

BUNTE REISEN
SPECIAL

Herbst 2021

Endlich wieder reisen

- Die neuesten Hotels
- Viele Promi-Tipps
- Familienzeit

Hotels für Zeit zu zweit

Herrliche Naturerlebnisse

Kreuzfahrt neu erleben

„Ich liebe Urlaub am Wasser“
VANESSA

NEU!
Jetzt im Handel.

**Neue Ziele für den
nächsten Urlaub**

Das gedruckte Magazin können Sie auch bequem nach Hause bestellen:
unter www.bunte-aboshop.de/sonderhefte. Dort erhalten Sie auch das E-Paper –
oder alternativ über unsere Smartphone- und Tablet-App „BUNTE Magazin“.

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg, für die BUNTE Entertainment Verlag GmbH in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv).

Am Herd mit

SANDRA HOFER

Ihr „Rezept fürs Leben“ ist Spinat-Pasta mit Hähnchen – eigentlich das Lieblingsessen ihrer Schwester Anna. Uns verrät sie, wie sie es zubereitet



Was Köche
kochen
8. Folge

Die Zielstrebige

Bevor sie mit 24 Jahren als Küchenchefin im Restaurant „Alte Posthalterei“ in Zusmarshausen anfing, sammelte die Landshuterin im Sauseschritt eine Menge Erfahrungen und heimste nebenbei Preise ein. So arbeitete sie etwa im Münchener Sterne-Restaurant „Werneckhof by Geisel“ und verantwortete die Pâtisserie in der „Huka Lodge“ in Taupo, Neuseeland. 2016 errang die heute 26-Jährige bei den Deutschen Jugendmeisterschaften als bester Nachwuchskoch/-köchin den ersten Platz. Bei der Olympiade der Köche 2018 wurde sie Zweite. www.posthalterei.com

„ZIMT HEBT DEN GESCHMACK“

Sandra Hofer würzt sogar ihre Bolognese damit. Welche Produkte die junge Köchin sonst gern einkauft und welche Wünsche sie an ihre Gäste für die Zukunft hat, verrät sie uns im »essen & trinken«-Fragebogen

WELCHES KÜCHENUTENSIL NEHMEN SIE MIT AUF REISEN?

Mein Messer-Set. Messer sind für jede Köchin und jeden Koch wichtig, und man weiß ja nie, welche Messer einen an einem anderen Ort erwarten und in welchem Zustand sie sind.

IHR LIEBSTES KULINARISCHES REISEZIEL?

Mexiko und Indien sind zwei Länder, die ich unbedingt noch sehen und kulinarisch kennenlernen möchte. Mich interessieren vor allem die regionalen Unterschiede – gerade in Indien ist die Vielfalt groß.

HÜHNERSUPPE ODER PHO?

Ganz schwierige Frage. Ich glaube aber, dass ich die Pho nehmen würde, weil ich die asiatischen Gewürze liebe. Aber eine richtig gute, selbst gekochte Hühnersuppe im Winter ist auch was Tolles.

BRATWURST ODER PULLED PORK?

Wenn ich von der Nürnberger Bratwurst ausgehe, dann würde ich Pulled Pork wählen. Wenn ich aber von einer selbst gemachten Wurst ausgehe, vielleicht eine Lammbratwurst oder eine aus Wildfleisch, dann würde ich die Bratwurst nehmen.

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

Ein Gewürz, das ich sehr schätze und das wohl in herzhaften Gerichten eher unbeliebt ist, ist Zimt. Ich verwende es supergern auch in Hauptgerichten, und das nicht nur zu Weihnachtszeit. So würze ich zum Beispiel eine Bolognese mit Zimt – allerdings darf man da wirklich nur eine Prise nehmen! Zimt hebt den Geschmack. Wie bei allen Gewürzen sollte man unbedingt auf die Qualität achten, da gibt es riesige Unterschiede. Ich verwende gerade eine Sorte aus Marokko. Die ist nicht so parfümiert, sondern besitzt ein erdiges Aroma.

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

Mal so, mal so. Ich liebe die Ordnung in der Küche. Wenn ich aber Neues ausprobieren, wird es meist chaotisch, weil ich auch mal Zutaten oder fertige Gerichte einfach stehen lasse. Zum Schluss aber räume ich auf und freue mich wieder über die Ordnung.

KOCHEN SIE ZU HAUSE LIEBER ALLEIN ODER IN GESELLSCHAFT?

Mit Freunden, die auch gern kochen, arbeite ich gern zusammen. Allerdings habe ich auch Freunde, die nicht so talentiert sind. Die überlassen dann mir die Arbeit am Herd und besorgen dafür eine gute Flasche Wein.

BEI WELCHEM GERICHT DENKEN SIE AN IHRE GROSSELTERN?

Wenn ich an die eine Oma denke, dann erinnere ich mich an Pfannkuchen und Zwetschgenknödel. Meine andere Oma kochte immer ein Ananas-Hühnchen-Curry mit Reis.

BEI WELCHEM MARKTSTAND GEBEN SIE IMMER MEHR GELD AUS ALS GEPLANT?

Märkte sind immer gefährlich. Bei einem Marktstand mit schönem Gemüse schlage ich zu, auch weil der Händler oft Produkte hat, die ich im Supermarkt nicht bekomme. Mehr Geld als geplant gebe ich bei den Ständen aus, die verschiedene Antipasti und Aufstriche haben. Die mag ich ausgesprochen gern.

IHR NOTFALLPLAN, WENN ZU HAUSE MAL ETWAS ANBRENNT?

Jedem brennt mal etwas an, da bleibt wohl keiner von verschont. Mein Notfallplan sind dann Spätzle mit Sauce. Mehl und Eier habe ich immer im Haus, von meinen Saucen habe ich immer Portionen eingefroren.

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

Convenience-Produkte. Das sind diese Päckchen, in denen vorgekochte Saucen oder gar ganze Gerichte vakuumiert sind und die man dann im Wasserbad oder in der Mikrowelle aufwärmst, aufschneidet und auf den Teller tut. Die haben bei mir und in unserer Restaurantküche absolut nichts zu suchen. Dafür habe ich diesen Beruf nicht gelernt.

EIGENER GARTEN ODER GEMÜSEHÄNDLER DES VERTRAUENS?

Eine Kombination aus beidem. Wir haben hier am Hotel einen kleinen Garten, in dem ich auch, wenn möglich, mitarbeite. Die Ernte reicht allerdings nicht für unseren Betrieb, weshalb ich auch bei einem Händler bestelle.

WAS SOLLTE JEMAND FÜR SIE KOCHEN?

Ich mag es, wenn Menschen Gerichte aus ihrer Heimat für mich kochen. Wenn ich dann bei der Zubereitung zuschauen darf – noch besser! Ich finde es spannend, wie sie ein bekanntes Produkt ganz anders würzen oder zubereiten.

DAS LETZTE WORT?

Ich wünsche mir, und wahrscheinlich spreche ich im Namen von vielen Kolleginnen und Kollegen, dass die Menschen wieder ausgehen und essen gehen und dabei nicht sparsam sind. Gute regionale Produkt sind teuer, auch im Einkauf. Und wenn – wie bei uns – alles handgemacht ist, dann hat es seinen Preis.

SPINATBANDNUDELN MIT HÄHNCHEN IN SENFSAUCE

*** ANSPRUCHSVOLL

Für 4 Personen

GRÜNER NUDELTEIG

- 100 g junger Spinat
 - 200–250 ml kohlesäurehaltiges Mineralwasser
 - 320–350 g Mehl (Type 00; italienischer Feinkostladen; gesiebt)
 - 6 Eigelb (Kl. M)
 - 2 Eier (Kl. M) • Salz
 - etwas Hartweizengrieß zum Bearbeiten
- SAUCE**
- 700 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
 - 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

- Salz
 - 1 mittelgroße Zwiebel (ca. 80 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 El Butter (10 g)
 - 3 El süßer Senf
 - 100 ml trockener Weißwein
 - 250 ml Schlagsahne
 - Pfeffer (frisch gemahlen)
 - einige Spritzer Zitronensaft
- Außerdem: Küchenthermometer, Mulltuch

1. Für die Spinatmasse Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Spinat mit dem Mineralwasser im Küchenmixer sehr fein pürieren. Durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes feines Sieb in einen breiten Topf gießen, abtropfen lassen. Spinatsaft bei mittlerer Hitze auf 65–70 Grad erwärmen (Küchenthermometer benutzen!), bis sich grüne Flocken an der Oberfläche bilden, dann sofort durch das Sieb mit dem Mulltuch gießen und abtropfen lassen. Die Paste im Tuch mit einem Löffel abschaben.
2. Für den Nudelteig die Spinatpaste mit Mehl, Eigelben, Eiern und 1 TL Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Grieß bestreuen und in einer Schale mit Klarsichtfolie abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.
3. Nudelteig vierteln. $\frac{1}{4}$ auf einer mit wenig Grieß bestreuten Arbeitsfläche zu einer flachen Teigplatte (ca. 35 x 35 cm) ausrollen. Teigplatte mit wenig Grieß bestreuen, mit einem Küchentuch bedeckt leicht antrocknen lassen (dauert 10–15 Minuten). Teigplatte 2-mal übereinanderklappen. Teig mit einem großen schweren Messer in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden, mit etwas Grieß bestreuen und mit den Händen vorsichtig auflockern. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten.
4. Für die Sauce Hähnchenbrüste in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer großen schweren Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz würzen, bei starker Hitze portionsweise hintereinander kurz goldbraun anbraten, herausnehmen und auf einem Teller warm stellen.
5. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Senf unterrühren. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne zugeben und ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze leise kochen lassen.
6. Spinat-Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 2 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zur Pasta servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus 1 Stunde Ruhezeit
PRO PORTION 59 g E, 43 g F, 65 g KH = 917 kcal (3843 kJ)

„Dieses Gericht zählte zu den Favoriten in unserer Familie. Wir waren vier Kinder, besonders meine Schwester Anna liebte es. Ich nenne es ‚Mamas Signature Dish‘ und kuche es, leicht abgewandelt, ab und zu für Freunde.“

Sandra Hofer



Text: Claudia Muir; Foto Aufmacherseite: Ronantik Hotel Alte Posthalterei; Rezept: Sandra Hofer; Foodstyling: Vladlen Gordiyenko, Foto: Thorsten Suedfels / Blueberry Food Studios; Kreatividee und Styling: Elisabeth Herzl, Krisztina Zombori, Hintergrundfotos: iStockphoto (2)

Die Spinat-Pasta ist selbst gemacht, das Hühnchenfleisch schmort sanft in einer Senf-Wein-Sauce

12 AUSGABEN FREI HAUS



Macht
Appetit



Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

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



**Tolle
Prämien zur
Wahl!**

1.



2.



3.

- 1. Bodum CHAMBORD 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 Etikettvor- drucken.

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/prämienabo** 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

KUCHEN DES MONATS

Der Marzipanraum gewährt zwar Einblicke, hält aber Details zurück: Haselnüsse in der Sahne und ein Hauch Rum im Biskuit



Nordische Schönheit

Da strahlt die Lübecker Nusstorte im neuen Glanz.
Mit transparentem Kleid, Zitronengel und frischer Deko
zeigt sie sich so modern und elegant, dass dazu
wunderbar auch ein Glas Champagner passt



„Ein Rollholz mit Prägung ist zwar kein Muss, es sorgt aber für einen tollen und individuellen Look.“

»e&t«-Profi-Tipp



Oft sind Motiv-Teigrollen lange im Familienbesitz. Falls nicht, bietet das Internet eine Fülle an Mustern

Marzipan-Nuss-Torte mit Zitronengel

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

GETROCKNETE ZITRONEN

- 100 g Zucker
- 1 Bio-Zitrone

BISKUIT

- 40 g Butter
- 4 Eier (Kl. M) • Salz
- 100 g Zucker
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 100 g Mehl
- 20 g Speisestärke
- ½ TL Weinsteinbackpulver
- 3 EL brauner Rum
- 1 EL Puderzucker
- 3 EL Zitronensaft

NUSSSAHNE

- 200 g ungeschälte Haselnusskerne
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 660 ml Konditorsahne (35 % Fett)
- 5 EL Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft

ZITRONENGEL

- 3 Bio-Zitronen
- 100 Zucker

MARZIPANDECKE

- 200 g Marzipanrohmasse
- 100 g Puderzucker plus etwas zum Bearbeiten

Außerdem: Springform (20 cm Ø und 24 cm Ø), Rollholz, Motiv-Teigrolle, Spritzbeutel mit Lochtülle (3–5 mm Ø)



Als Schablone für einen gleichmäßigen Kreis eignet sich ein Springformrand (24 cm Ø). Rand einfach auf die Marzipanmasse legen und drum herum ausschneiden

1. Für die getrockneten Zitronen 100 ml Wasser mit Zucker in einem kleinen Topf aufkochen, beiseitestellen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, halbieren und in 1 mm feine Scheiben schneiden. Zitronenscheiben durch das Zuckerwasser ziehen, abtropfen lassen und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) auf der untersten Schiene ca. 3 Stunden trocknen.
2. Für den Biskuit Butter bei milder Hitze zerlassen und abkühlen lassen. Eier trennen. Eiweiße, 1 Prise Salz und 3 EL lauwarmes Wasser mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Zucker langsam einrieseln lassen und ca. 3 Minuten zu einem festen Eischnee schlagen. Eigelbe mit der Zitronenschale verquirlen und unter den Eischnee heben.
3. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, auf die Eiermasse sieben und vorsichtig unterheben. 2 EL des Teigs mit zerlassener Butter verrühren, dann die Masse vorsichtig unter den Teig heben. Teig in eine am Boden mit Backpapier belegte Springform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene ca. 25 Minuten backen. Biskuit in der Form umgedreht auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
4. Für die Nuss-Sahne Haselnüsse auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen (Temperatur wie oben) in 8–9 Minuten goldbraun rösten. Auf ein Küchentuch geben und die Haut abreiben. Nüsse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Rollholz fein zerkleinern.
5. Für den Biskuit Rum, Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Biskuit erst vom Formrand, dann aus der Form lösen. Backpapier entfernen. Boden waagerecht in 4 gleich dicke Böden schneiden. Rummischung mit dem Pinsel gleichmäßig auf den Böden verteilen.
6. Für die Nuss-Sahne Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Sahne mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. Puderzucker und Vanillemark kurz unterrühren. Zitronensaft leicht erwärmen. Gelatine gut ausdrücken und im Saft auflösen. 4 EL Schlagsahne unter die Gelatine-mischung rühren. Diese Mischung unter Rühren in die restliche Sahne geben und die Sahne vollständig steif schlagen.
7. $\frac{1}{2}$ der Schlagsahne abnehmen und kalt stellen. Zerkleinerte Nüsse unter die

restliche Sahne heben. 1 Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen. $\frac{1}{3}$ der Nuss-Sahne auf den Boden geben und glatt streichen. Mit zweitem Boden bedecken. Weiteres Drittel der Nuss-Sahne, dritten Boden, restliche Nuss-Sahne und restlichen Boden darüberstreichen. Torte rundum dünn mit der kalt gestellten Sahne bestreichen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

8. Für das Zitronengel Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Zitronen einzeln in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 2–3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, Alufolie entfernen und Zitronen zusammen mit Zucker in einen Küchenmixer geben. Auf höchster Stufe 5 Minuten mixen, bis ein glattes Gel entstanden ist. Zitronengel in eine Schale umfüllen und abkühlen lassen.

9. Für die Marzipandecke Marzipan und Puderzucker auf der Arbeitsfläche mit den Händen zu einer homogenen Masse verkneten. Arbeitsfläche mit Puderzucker bestäuben. Marzipan darauf mit dem Rollholz rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen, dabei immer wieder von unten und oben mit Puderzucker bestäuben. Mithilfe eines Springformrands (24 cm Ø) aus der Marzipanplatte einen Kreis ausschneiden (siehe linke Seite, Foto unten) und mit der Motiv-Teigrolle erneut leicht ausrollen. Platte mithilfe der Motiv-Teigrolle aufrollen und über der Torte wieder abrollen. Am Rand leicht andrücken.

10. Zitronengel in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und Tupfen auf die Marzipandecke spritzen. Die fertige Torte mit den getrockneten Zitronenscheiben verzieren und in 12 Stücke schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Backzeit 25 Minuten plus Kühlzeit ca. 2 Stunden plus Trockenzeit (Zitronen) 3 Stunden

PRO STÜCK 9 g E, 37 g F, 45 g KH = 577 kcal (2420 kJ)

SOEHNLE

Präzision aus Leidenschaft



Küchenwaage Page Profi 300

mit intelligenter 4-Sensoren-Technologie für präzise Wiegeergebnisse.





TITEL
REZEPT UND FOODSTYLING: JULIA OTTO/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
FOTO: THORSTEN SUEDFELS/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
KREATIVEIDEE UND STYLING: ELISABETH HERZEL, KRISZTINA ZOMBORI

IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

ANSCHRIFT REDAKTION »ESSEN&TRINKEN«,
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN

STELLV. PUBLISHER SINA HILKER

REDAKTIONSLITUNG UND TEXTCHEF ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS FOODSTYLING: HANNES ARENDHOLZ, RAIK FRENZEL, VLADLEN GORDIYENKO, JENS HILDEBRANDT, JULIA OTTO, TOM PINGEL, JAN SCHÜMANN, PHILIPP SEEFRID
FOTO: CELIA BLUM, FLORIAN BONANNI, TOBIAS PANKRATH, THORSTEN SUEDFELS

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

LAYOUT MELANIE KOHN, THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER

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

HONORARE ANJA SANDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE 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 ANZEIGEYTEIL
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 LASARZK,
CHRISTINA LIERSCH, MARIA MARNITZ, JUDITH OTTERSBACK

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT JAN SPIELHAGEN
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

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

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Firmengruppe



HERSTELLER

DIBBERN
www.dibbern-onlineshop.de

MOSAIC FACTORY
www.mosaicfactory.com
Instagram: @mosaic.factory

FEINE DINGE
www.feinedinge.at

NANA KÖNIG DESIGN
www.nanakoenigdesign.com

ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG
www.illumsbolighus.de

SKLUM
www.sklum.com

LX STUDIO
www.lxstudio.de

STAUB
www.staub-online.de

LYNGBY PORCELAIN
ÜBER ILLUMS BOLIGHUS
www.lyngbyporcelain.com

STONEMADE
www.stonemade.com

3 PUNKT F
www.3punkt-f-shop.de

Gezielte
Suche

Smart gekocht

— Vegan oder mit Rind? Gegrillt oder überbacken? Chinesisch oder regional? Mit unserem Premium-Digitalangebot können Sie sich gezielt durch die Rezeptvielfalt aus vielen Jahren »essen & trinken« und »essen & trinken Für jeden Tag« navigieren. Filtern Sie Ihre persönlichen Suchergebnisse mit wenigen Klicks nach Schwierigkeitsgrad, Zubereitungsduer 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



Das Maß aller Dinge

Schick, schmal und auf das Gramm genau – die Page Profi 300 von Soehnle.

Gut verstaut im Schrank, untergebracht in der Schublade oder hängend an der Wand – Küchenwaagen stehen optisch bislang nicht immer im Fokus, sind aber wahre Alleskönner in der Küche. Mit Hilfe der digitalen Küchenwaage Page Profi 300 von Soehnle (UVP: 54,99 EUR) gelingt einfach alles – der Nudelteig, das Curry und die Geburtstagstorte garantiert. Auf die richtige Mischung kommt es an. Schnell kann aus einer Prise Salz mal eine zweite werden, der gute Schuss kann etwas zu gut gemeint sein und 250g Mehl mit bloßem Auge abzuschätzen, ist keine gute Idee. Mit der Page Profi 300 ist damit jetzt Schluss. Dank komfortabler Bedienung durch Sensor-Touch-Funktion und auf ein Gramm genauer Messung gelingt jedes Gericht. Erhältlich ist die platzsparende Küchenwaage im Handel und über den neuen Soehnle Online-Shop unter www.soehnle.de.

Pizza gehört zu den beliebtesten Gerichten der Deutschen. Doch um einen authentisch italienischen Pizzateig herzustellen, erfordert es das richtige Mischverhältnis. Die Zuwiegefunktion der digitalen Küchenwaage Page Profi 300 von Soehnle ermöglicht es, mehrere Zutaten hinzuzufügen und so das Gesamtgewicht von beispiels-

weise Mehl, Wasser und Öl grammgenau zu erhalten. Geht dabei mal etwas daneben, ist die Waage in kürzester Zeit gereinigt. Dann heißt es nur noch Ofen an und Page Profi 300 – mit integrierter energiesparender Abschaltfunktion – aus.

Darf's ein bisschen mehr sein?

Wenn sich zum Pizzaessen plötzlich die ganze Familie ankündigt, dann müssen auch mal größere Geschütze aufgefahren werden. Dabei macht das Abmessen und -wiegen der Zutaten doppelte Arbeit. Mit der Page Profi 300 von Soehnle gibt es das Problem nicht mehr. Die extraflache und kompakte Waage ist nämlich ein wahres Kraftpaket: Bis zu 20 kg können auf der extragroßen Wiegefläche grammgenau abgewogen werden. Sind Schüsseln und Töpfe besonders sperrig, ermöglicht die praktische HOLD-Funktion, die Anzeige auf dem großen LCD-Display für zehn Sekunden einzufrieren. So füllen sich die Backbleche für die Pizzen fast wie von allein (theoretisch zumindest) und der italienische Abend mit der Familie kann in vollen Zügen genossen werden.

WACH & KÖSTLICH

Freuen Sie sich auf eine Kaffeepause mit Turboeffekt. Wir haben feinen Schokokuchen, cremiges Maronen-Tiramisu und knisterzarte Crème brûlée mit dem duftenden Muntermacher aromatisiert. Eine ziemlich ausgeschlafene Idee, stimmt's?





SCHOKOLADEN- GÂTEAU MIT KAFFEECREME

Aufwachen! Das Dreamteam Schoko und Kaffee tritt hier gleich doppelt gedopt an: als saftiger Kuchen mit Mandeln und Rum, flankiert von weißer Kaffeecreme mit einem Extraschuss Espresso. **Rezept Seite 135**



KAFFEE- CRÈME-BRÛLÉE

Weckt die Naschlust: Unter der Knisterschicht aus braunem Zucker lockt feinherbe, mit Espresso aromatisierte Creme. Aprikosen mit zartem Sternanis-Aroma und knackig-grüne Pistazien geben Biss und Frische.

Rezept Seite 136

MARONEN-TIRAMISU MIT KAFFEE

Alles andere als verschnacht, diese herbstliche Tiramisu-Version: Die Maronencreme duftet vorweihnachtlich nach Zimt und Orange, der Biskuit ist mit Espresso und Mandellikör getränkt, und obendrauf kommt noch Mascarponecreme. **Rezept Seite 136**





POCHIERTE BIRNE MIT KAFFEEÖL UND SCHOKO-GANACHE

Wake-up Call für die in Safransud gegarte Birne: eine Glanzdusche aus duftendem Kaffeeöl. Dazu gibt's weiße Schoko-Ganache, knusprige Hippen und Atsina-Kresse mit Anisgeschmack.

Rezept rechte Seite



POCHIERTE BIRNE MIT KAFFEEÖL UND SCHOKOLADEN-GANACHE

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

KAFFEEÖL

- 25 g Kaffeebohnen
- 100 ml neutrales Öl (z. B. Traubenkernöl)

GANACHE

- 150 g weiße Kuvertüre
- 75 ml Schlagsahne
- ½ TL gemahlener Kardamom

HONIGHIPPEN

- 12 g Waldhonig
- 15 g Butter
- 25 g Puderzucker
- 12 g Mehl

BIRNE

- 100 g Zucker
- 150 ml Weißwein
- 1 Vanilleschote
- 4 Birnen (à 120–130 g; z. B. Forelle)
- 1 Msp. Safranfäden
- 2 Ei Waldhonig
- 1 Ei Speisestärke

GARNIERUNG

- 20 g geschälte Haselnusskerne
 - 1 Beet Atsina-Kresse (z. B. Frischeparadies)
- Außerdem: Twist-off-Glas, Kugelausstecher

1. Am Vortag für das Kaffeeöl die Kaffeebohnen im Mörser grob zerkleinern. Mit dem Öl in ein kleines Twist-off-Glas füllen und mindestens 24 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen.

2. Am Tag danach Kaffeeöl durch ein sehr feines Küchensieb geben und beiseitstellen.

3. Für die Schokoladen-Ganache weiße Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel beiseitstellen. Sahne mit Kardamom in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen. Kuvertüre zugeben und unter Rühren darin auflösen. Ganache in eine flache Schale umfüllen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

4. Für die Honighuppen Honig und Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze kurz aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Puderzucker und Mehl zugeben, mit dem Schneebesen glatt rühren. Hippenteig mit Klarsichtfolie bedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

5. Inzwischen für die Birnen Zucker in kleinem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Weißwein und 650 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Birnen putzen, schälen und vom Blütenansatz her mit einem Kugelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Birnen, Safranfäden, Honig, Vanillemark und -schote in den Sud geben und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Kurz vor dem Ende der Garzeit Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, in den kochenden Sud geben und damit leicht binden.

6. Hippenteig aus dem Kühlschrank nehmen, mit der Hand zu Kugeln (1 cm Ø) formen und im Abstand von 10 cm auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6–8 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

7. Für die Garnierung Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend grob hacken.

8. Ganache aus dem Kühlschrank nehmen, in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers ca. 1 Minute auf höchster Stufe steif schlagen.

9. Pochierte Birne und etwas Sud auf den Teller geben. Von der aufgeschlagenen Schokoladen-Ganache mit einem Löffel Nocken abstechen, mit der Honighippe anrichten. Atsina-Kresse mit der

Schere vom Beet schneiden und mit den gerösteten Haselnüssen auf Tellern anrichten. Birne mit Kaffeeöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Ziehzeit 24 Stunden (Kaffeeöl)
plus Kühlzeit 2 Stunden

PRO PORTION 4 g E, 50 g F, 53 g KH = 702 kcal (2938 kJ)

Foto Seite 131



Foto Seite 131

SCHOKOLADEN-GÂTEAU MIT KAFFEECREME

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

WEISSE KAFFEECREME

- 100 g Kaffeebohnen
- 350 ml Schlagsahne (30% Fett)
- 50 ml Espresso
- 50 g Zucker
- 3 Eigelb (Kl. M.)
- 15 g Speisestärke

SCHOKOLADEN-GÂTEAU

- 200 g dunkle Kuvertüre (60% Kakao)

- 150 g Butter

- 4 Eier (Kl. M.)
 - Salz
 - 150 g Zucker
 - 4 cl brauner Rum
 - 100 g gemahlene Mandeln
 - 2 Ei Mehl
 - 1 Ei Kakaopulver
 - 2 TL Instant-Espressopulver
- Außerdem: Küchenthermometer, Springform (24 cm Ø)

1. Am Vortag für die Kaffeecreme Kaffeebohnen und Sahne bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen, abkühlen lassen. Abgedeckt mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Am Tag danach die Sahne durch ein Sieb in einen Topf gießen. Espresso und Zucker zugeben, bei mittlerer Hitze erwärmen. Eigelbe mit Speisestärke verrühren. Eigelb-Stärke-Mischung zur Sahne geben und unter Rühren auf 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), bis die Masse eine puddingartige Konsistenz hat. Creme durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Sofort mit Klarsichtfolie abdecken, damit sich keine Haut bildet. Kalt stellen.

3. Für den Schoko-Gâteau Kuvertüre grob hacken, mit Butter in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Vom Wasserbad nehmen, beiseitestellen. Eier trennen. Eiweiße, 1 Prise Salz und 50 g Zucker in eine Schüssel geben, mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Eigelbe, restlichen Zucker (100 g) und Rum in eine Schüssel geben, mit den Quirlen des Handrührers 5–8 Minuten cremig aufschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Kuvertüre-Butter-Mischung unter Rühren nach und nach zugeben.

4. Gemahlene Mandeln und Mehl unterrühren. Eiweiß portionsweise vorsichtig unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten backen. Mit Backpapier abdecken und weitere 15 Minuten backen. Kakaopulver mit 1½ TL Instant-Espressopulver mischen und durch ein feines Sieb auf dem noch heißen Kuchen verteilen. Kuchen in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

5. Kuchen mit einem Messer vom Rand lösen, aus der Form nehmen und in 12 gleich große Stücke schneiden. Kaffeecreme mit dem Schneebesen glatt rühren, in eine Schale füllen, mit dem restlichen Espressopulver bestäuben und zum Kuchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit 30 Minuten plus Ziehzeit mindestens 24 Stunden (Kaffeebohnen)

PRO STÜCK 5 g E, 29 g F, 26 g KH = 402 kcal (1682 kJ)



Foto Seite 132

KAFFEE-CRÈME-BRÛLÉE

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

KAFFEE-CRÈME-BRÛLÉE

- 500 ml Schlagsahne
- 100 g Zucker
- 2 Ei Instant-Espressopulver
- 6 Eigelb (Kl. M)
- 4 Ei brauner Zucker

EINGELEGTE APRIKOSEN

- 300 g TK-Aprikosen
- 100 g Zucker

1. Sahne, Zucker und Espressopulver in einen Topf geben, verrühren und kurz aufkochen lassen. Etwas abkühlen lassen.
2. Eigelbe in eine Schüssel geben und die warme Espresso-Sahne nach und nach unter Rühren zugeben. Espresso-Sahne-Mischung durch ein feines Sieb gießen und in den Förmchen verteilen. Förmchen in eine Saftpfanne stellen.
3. So viel heißes Wasser in die Saftpfanne gießen, dass die Förmchen bis zu 2 cm unterm Rand im heißen Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1-1:10 Stunden stocken lassen. Förmchen aus dem Ofen nehmen und mindestens 5 Stunden abkühlen lassen. (Tipp: Rütteln Sie zur Garprobe sanft an den Förmchen. Hat die Masse die Konsistenz einer Götterspeise, ist sie perfekt. Beim Abkühlen wird die Crème brûlée noch etwas fester.)
4. Für die eingelegten Aprikosen, Aprikosenhälften knapp auftauen lassen und dritteln. Zucker in einen kleinen Topf geben und goldgelb karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Aprikosen und Sternanis zugeben, 8-10 Minuten bei milder Hitze kochen. Kurz vor Ende der Garzeit Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in den kochenden Gewürzsud geben, bis er leicht bindet. Topf vom Herd nehmen, beiseitestellen. Pistazien grob hacken.
5. Crème brûlée gleichmäßig mit braunem Zucker bestreuen und mit dem Crème-brûlée-Brenner goldbraun abflämmen, bis der Zucker karamellisiert. Etwas abkühlen lassen, damit sich eine Zuckerkruste bilden kann. Eingelegte Aprikosen mit gehackten Pistazien mischen und zur Crème brûlée servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Garzeit 1-1:10 Stunden plus Abkühlzeit mindestens 5 Stunden

PRO PORTION 6 g E, 33 g F, 55 g KH = 565 kcal (2369 kJ)

„SERVIEREN SIE DIE CRÈME
BRÛLÉE GLEICH NACH DEM
ABFLÄMMEN. STEHT SIE
ZU LANGE, WIRD DIE ZUCKER-
KRUSTE WIEDER FLÜSSIG.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 133

MARONEN-TIRAMISU MIT KAFFEE

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

MARONENCREME

- 100 ml Weißwein
- 1 Sternanis
- 1 TL Speisestärke
- 2 Ei geröstete Pistazienkerne (geschält)
- Außerdem: 6 feuerfeste Förmchen (9 cm Ø, 5 cm hoch), Crème-brûlée-Brenner

BISKUIT

- 2 Eier (Kl. M) • Salz
- 80 g Zucker
- 100 g Mehl

• 1 Msp. Backpulver

- 100 ml starker Espresso
- 3 Ei Mandellikör (z.B. Amaretto)

MASCARPONECREME

- 250 g Mascarpone
- 100 ml Schlagsahne
- 50 g Zucker
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 2 Ei Kakaopulver
- Außerdem: rechteckige Auflaufform (20 x 15 cm)

1. Für die Maronencreme Zucker in einen Topf geben und goldbraun karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen und aufkochen. 200 g Maronen, Zimtstange und Honig zugeben und abgedeckt bei milder Hitze 30 Minuten kochen. Restliche Maronen (100 g) grob hacken. Beides beiseitestellen.

2. Für den Biskuit Eier trennen. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Zucker, 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers ca. 4-5 Minuten schaumig schlagen. Eigelbmasse vorsichtig unter das Eiweiß heben. Mehl und Backpulver mischen, darüber sieben und vorsichtig locker unterheben, bis sich alles gut verbunden hat.

3. Den Biskuitteig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (30 x 40 cm) gleichmäßig verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten goldbraun backen. Teig auf ein Kuchengitter stürzen, Backpapier vorsichtig abziehen und den Teig vollständig abkühlen lassen.

4. Espresso in eine flache Schale geben und mit dem Mandellikör mischen. Vollständig abkühlen lassen.

5. Für die Mascarponecreme Mascarpone in einer Schüssel glatt rühren. Sahne steif schlagen. Zucker und Eigelbe mit den Quirlen des Handrührers ca. 4-5 Minuten cremig aufschlagen. Mascarpone löffelweise unterrühren. Schlagsahne unterheben.

6. Maronen in ein Sieb geben, dabei die Flüssigkeit auffangen. Abgetropfte Maronen in einen Küchenmixer geben und mit $\frac{2}{3}$ der Flüssigkeit zu einer glatten Creme mixen. Falls die Creme zu fest ist, etwas mehr Flüssigkeit zugeben und weitermixen, bis eine glatte Creme entstanden ist. Die gehackten Maronen unterrühren.

7. Biskuitteig in 2 Rechtecke schneiden (à 20 x 15 cm). 1 Biskuitplatte in die Form legen, mit der Hälfte der Kaffee-Amaretto-Mischung beträufeln. Die Hälfte der Maronencreme auf dem Biskuit verteilen, mit einer Palette glatt streichen. Die Hälfte der Mascarponecreme darauf verteilen, ebenfalls glatt streichen. Mit der restlichen Biskuitplatte abdecken, mit restlicher Kaffee-Amaretto-Mischung beträufeln. Anschließend erst restliche Maronencreme, dann restliche Mascarponecreme darauf verteilen und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Kühlzeit mindestens 2 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 27 g F, 73 g KH = 599 kcal (2509 kJ)

Das Leben genießen.

Heft 11/2021 Deutschland € 11,90

DER FEINSCHMECKER
DAS LEBEN GENIESSEN: REISEN + ESSEN + TRINKEN

SCHWARZWALD:
Von wegen traditionell!

Deutschlands berühmteste Genussregion erfindet sich neu

SCHOKOLADE
Diese Tafeln müssen Sie jetzt probieren

BEAUJOLAIS
Empfehlungen für den neuen Jahrgang

SEAFOOD@HOME
Garnelen aus heimischer Zucht

WILDSAISON

Raffinierte Rezepte von Topköchin Viktoria Fuchs: Hirschroulade mit Süßkartoffeln, Dim Sum vom Reh, Pho von der Wildente

F
Alle Hotels und Restaurants getestet und bewertet



Jetzt **NEU** am Kiosk

Direkt bestellen für 11,90 Euro: **Tel. 040 / 21 03 13 71** oder www.shop.jalag.de
Immer aktuell und von allem nur das Beste: www.feinschmecker.de

Kennen Sie dieses Kraut?

“

Wir sind begeisterte Leser und Nachkocher und haben eine Frage bezüglich eines Krauts, bei dem uns bislang niemand weiterhelfen konnte (auch jegliche Internetrecherche blieb erfolglos; Foto anbei). Wir haben es auf Santorini, ganz hervorragend ähnlich wie Spinat zubereitet mit gegrilltem Tintenfisch und kandierter Zitrone, im Restaurant gegessen. Köstlich! Im Supermarkt sind wir dann auf die sehr preisgünstige Pflanze gestoßen, haben sie blanchiert mit Linguine, etwas Zitronenschale, Olivenöl und geriebenem Hartkäse zubereitet, und auch das hat hervorragend geschmeckt. Die Pflanze scheint in Griechenland fast wie Unkraut zu wachsen. Haben Sie einen Hinweis, um was es sich handelt?

Katja Weisel, Hamburg

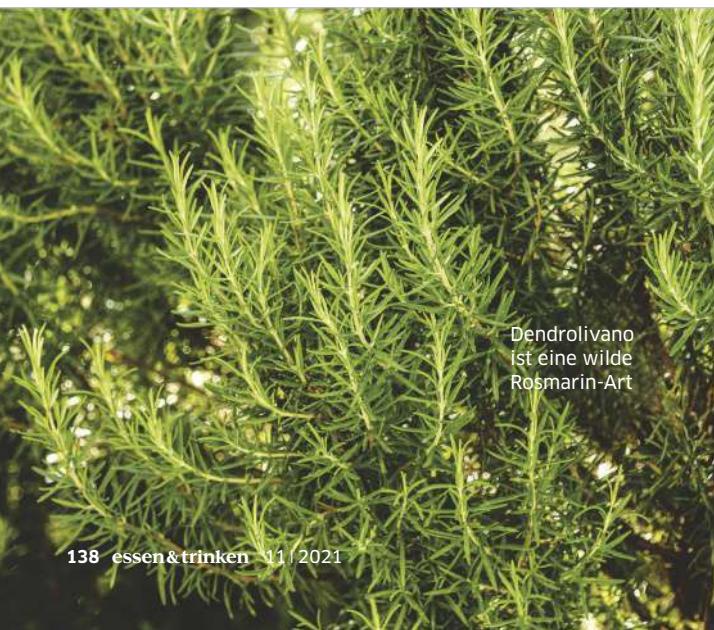
Liebe Frau Weisel, dieses Kraut ist uns leider nicht bekannt. Vielleicht kann ein botanisches Institut weiterhelfen?

„Liebe Redaktion, vielen Dank! Ein griechischer Koch konnte uns weiterhelfen: Es ist Dendrolivano, eine Art wildes Rosmarin. Unserer Meinung nach sollten Sie überlegen, das in Ihr Repertoire aufzunehmen.“

Wir halten die Augen auf, liebe Frau Weisel! Und wenn wir fündig werden, bereiten wir die Zweige auf jeden Fall frisch zu, damit die ätherischen Öle erhalten bleiben.



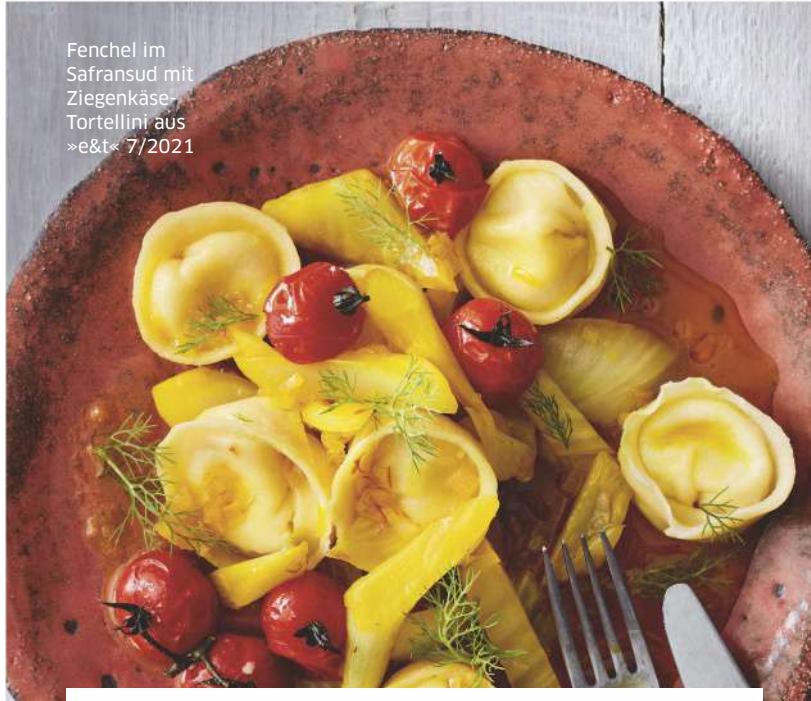
Dendrolivano ist eine wilde Rosmarin-Art



VIEL LOB UND EINE ANREGUNG

„Ob's an der wunderschönen Titelbild-Idee liegt oder der durchgängig exzellenten Foodfotografie – das Septemberheft ist Ihnen besonders gut gelungen, es macht einfach Lust und Laune! Herzlichen Dank für so viel engagiertes Heftmachen! Und nun eine Anregung: Eine Rubrik ‚Für Diabetiker‘ wäre mir zu genussfeindlich. Aber wollen Sie nicht mal über eine Rubrik für Rezepte mit wenig Zucker, gar keinem oder einem Zuckerersatzstoff nachdenken? Großer Dank wäre Ihnen gewiss!“

Eberhard Rapp, Stuttgart



Gaumenkino unterwegs

„Ich fahre oft lange im Zug, dann lese ich bevorzugt in Euren Heften und male mir aus, wie die Gerichte schmecken und welche ich unbedingt nachkochen möchte. Besonders angetan hatte es mir auf Anhieb das Rezept mit Ziegenkäse-Tortellini im Safran-Fenchel-Sud. Im Urlaub bin ich es dann für ein Essen mit Freunden angegangen und muss sagen: Kompliment! Die Zubereitung war leichter als erwartet, und das Geschmackserlebnis hat uns vom Hocker gehauen! Der Fenchel im Safran-Pastis-Sud ist der Star auf dem Teller! Ob es an der Stimmung lag oder daran, dass das Gemüse aus eigenem Anbau stammte? Egal! Es war der schönste Abend meines Urlaubs, dank Euch und dieses wunderbaren Rezepts!“

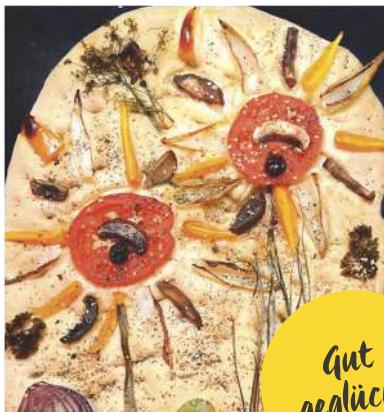
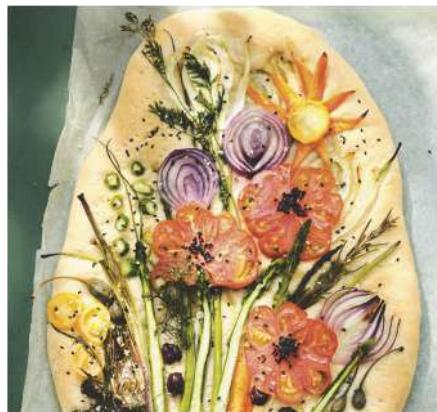
Nikola van der Werf, Bedheim

Angewandte Focaccia Art

„Hatte heute einen freien Tag und hatte Lust, Euer Titelbild (unten links) nachzubacken. Ich glaube, es ist mir gut gelungen (rechts), und lecker war es auch. Von der anderen Teighälfte habe ich noch ein Pesto-Brot gebacken.“

Annett Dumoulin, Könitz

Liebe Frau Dumoulin, damit erübrigt sich die Frage: „Ist das Kunst oder kann das weg?“ Es ist Kunst. Es ist weg. Und das Tolle ist: Es lässt sich wiederholen.



Gut
geglückt

Sizilianische Softies

„Oft sehe ich auf Märkten einen Stand mit sizilianischem Mandelgebäck, das stückweise verkauft wird und in unterschiedlichen Sorten, mit Pistazien, Orangengeschmack, Nüssen usw. Schon lange suche ich nach dem entsprechenden Rezept für das softe Gebäck. Können Sie weiterhelfen?“

Friederike Schmalkoke, per Mail

Liebe Frau Schmalkoke, gewiss sind Sie an „Paste di mandorle“-Plätzchen geraten, eine süße Köstlichkeit aus Mandelpaste, für die wir leider noch kein Rezept entwickelt haben. Die Paste ist im Internet bestellbar, u.a. von Rarezze (www.rarezze.it/18-mandorla). Aber wenn Sie saftiges Marzipangebäck mögen, werfen Sie doch auch einen Blick auf die Bethmännchen in unserer Titelgeschichte (ab Seite 36). Die stammen zwar aus dem eher unsizilianischen Frankfurt am Main, sind aber auch nicht von schlechten Eltern. Zumal mit diesem Hauch Earl Grey...



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

**Mit Eat the World 49 Städte
kulinarisch-kulturell
entdecken.**

**AUCH ALS
GESCHENK-
GUTSCHEIN!**
www.eat-the-world.com

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 126

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

präsentieren:



Live-Kurse
im
Internet

Einfach Backen lernen!

Jetzt buchen:

**Die Einfach Hausgemacht-
Backschule mit erfahrenen
Bäckermeistern aus dem
Backdorf von Häussler!**

Zu Hause backen zu lernen, war noch nie so einfach und kurzweilig wie hier:

- Live-Kurse im Web schauen
- Fragen über den Chat stellen
- Infos + Rezepte downloaden
- Kurse sind für 6 Monate abrufbar

Neue Kurse

Do., 04.11.21 (Seminar):

13-17 Uhr, 49 Euro

**So macht man:
Vanillekipferl, Florentiner,
Spitzbuben und Co.**

Fr., 05.11.21 (Seminar):

13-17 Uhr, 49 Euro

**So macht man:
Geschenke aus der Backstube**

Info + Buchung:

www.backdorf.de/ebl

JETZT AKTUELL

Theorie und Praxis

Eine Studie der Kolleginnen und Kollegen von chefkoch.de hat die Kochgewohnheiten der Deutschen untersucht. Unser Schwestermagazin liefert besondere Rezepte im Doppelpack



Wer, wie, was?

— Wie oft wird eigentlich in deutschen Haushalten gekocht, weshalb und was genau? Wie steht es mit Nachhaltigkeit, wie viele Menschen ernähren sich vegetarisch und wie wichtig sind Rezepte für die Kochenden? Das und noch viel mehr hat die von chefkoch.de in Auftrag gegebene Food-Studie 2021 untersucht. Fazit: Neun von zehn Befragten kochen regelmäßig, 80 Prozent von ihnen jeden Tag. Pasta steht besonders oft auf dem Tisch, gefolgt von Fleisch und Salat. Auf der Suche nach Ideen werfen viele einen Blick in den Kühl-

schrank oder lassen sich beim Einkaufen inspirieren, aber auch Online-Food-Plattformen werden immer öfter zur Ideenfindung genutzt und Rezepte überwiegend digital aufgerufen. Für rund die Hälfte der Befragten spielt Nachhaltigkeit beim Einkaufen und Kochen eine große Rolle. Elf Prozent ernähren sich entweder vegetarisch oder vegan, immerhin jeder Dritte versucht regelmäßig vegetarisch zu essen. Sie wollen es genauer wissen? Bitte sehr: www.chefkoch.de/foodstudie

ERNÄHRUNG

ZWEI ECHTE SPEZIES

Dass sich die Redaktion von »Für jeden Tag« der köstlichen Alltagsküche verschrieben hat, wissen Sie. Aber auch für spezielle Ernährungsformen haben die Kollegen das richtige Magazin parat. In »Glutenfrei leben« stecken 70 Rezepte für alle, die auf Gluten verzichten wollen oder müssen. Und das erfolgreiche Low-Carb-Magazin ist fast schon ein Klassiker für alle, die ohne Verzicht abnehmen möchten. Für 4,90 bzw. 5,20 Euro am Kiosk oder www.fuer-jeden-tag.de/spezial



VORSCHAU



Plus:
Geschenke aus
der Küche

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Frohe Botschaft

Vier Weihnachtsmenüs stehen
zur Wahl: mit Wolfsbarsch oder
Kalb, fleischfrei orientalisch
oder mit Gans zum Bestellen

2 Grüne Welle

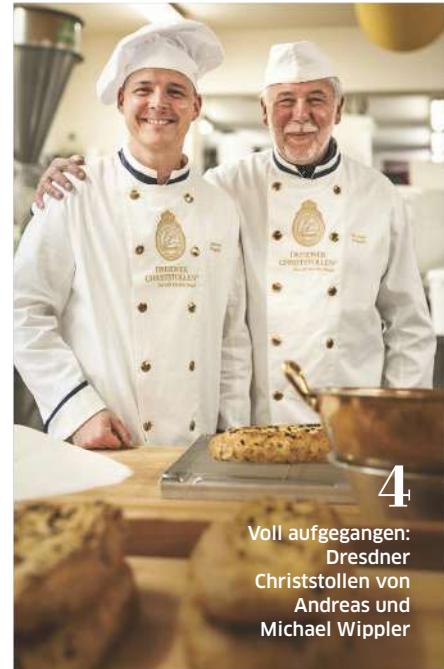
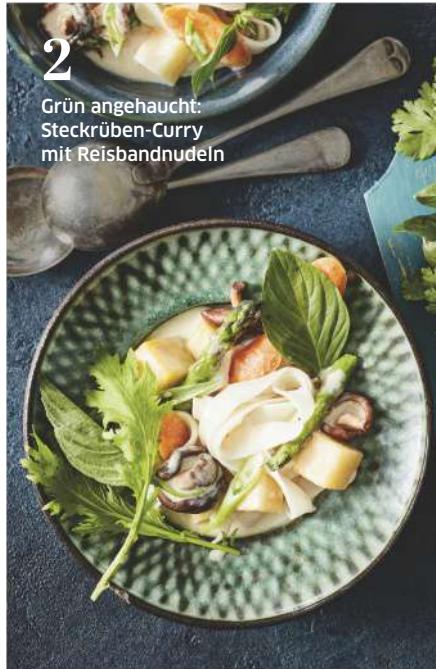
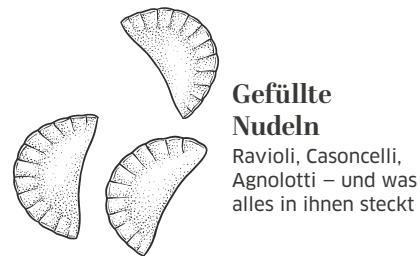
Viermal köstlich vegetarisch:
Bimi-Pfanne mit Pflaumesauce,
Vollkorn-Pizza, Grünkern-Risotto
und ein Steckrüben-Curry

3 Runde Sache

Da nicht jeden Tag Weihnachten
ist, gibt's zum Glück Linseneintopf
mit Ente, Kartoffeleintopf mit Bete
und Kürbis-Curry mit Garnelen

4 Süßer Leib

Was Dresdner Christstollen so
besonders macht. Auf der Suche
nach dem sächsischen Original



ALLE REZEPTE IM ÜBERBLICK

52
Rezepte

Mit Fleisch



Bauernfrühstück mit Chili-Pickles Seite 12



Entenkeulen-Confit, Rotkohlsalat Seite 62



Entenleber-Parfait Seite 64



Fettuccine mit Carpaccio Seite 70



Kalbsleberstulle Seite 146



Rehrgulasch mit Knödeln Seite 62, 63



Rindfleischsülze mit Vinaigrette Seite 63



Schweinebratenaufschliff Seite 24



Schweinekotelett mit Stampf Seite 82



Spinatbandnudeln mit Hähnchen Seite 120

Vegetarisch



Bete-Feigen-Salat Seite 116



Grünkohlchips Seite 71



Hefekuchen mit Lauch Seite 88



Kartoffeleintopf mit Pfifferlingen Seite 73



Kartoffel-Tarte mit Trauben Seite 115



Confierter Knoblauch Seite 64



Kohlrabi, Kürbiskern-Vinaigrette Seite 76



Mini-Knödel mit Steinpilzrahm Seite 116



Pasta mit Lauch Seite 89



Portobello-Pilze, Salat und Trauben Seite 70



Pulled Mushroom Burger Seite 115



Rotwein-Risotto mit Chicorée Seite 75



Tempeh-Spieße mit Krautsalat Seite 80



Zwiebelsuppe Seite 88

Mit Fisch



Garnelen, Linsen und Fenchel Seite 74



Lachs mit Schwarzwurzeln Seite 78



Seeteufel mit Linsenpüree Seite 104, 103

20

Jahre
Frankfurter Allgemeine
Sonntagszeitung

Jetzt testen
faz.net/20jahre-fas



Starten Sie Ihre neue Wochenendtradition.

Feiern Sie mit uns unser 20-jähriges Jubiläum, und lassen Sie sich beschenken. Mit vielfältigen Themen von Politik und Wirtschaft bis Leben und Reisen bietet die F.A.S. genussvolle Lesemomente. Testen Sie 3 Monate die F.A.S. und nehmen Sie damit am großen Jubiläumsgewinnspiel teil. Mehr unter faz.net/20jahre-fas



ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

Süß



Bärentatzen mit Ruby-Schokolade Seite 49



Bethmännchen mit Earl Grey Seite 54



Birne mit Ganache Seite 135



Birnen mit Nuss-Nougat-Füllung Seite 71



Kaffee-Crème-brûlée Seite 136



Kichererbsen-Walnuss-Bällchen Seite 54



Lebkuchenmännchen Seite 52



Leinsamen-Hafer-Stangen Seite 54



Maronen-Tiramisu mit Kaffee Seite 136



Marzipan-Nuss-Torte Seite 126



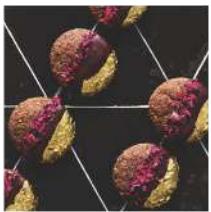
Matcha-Dominosteine Seite 46



Orangenballen Seite 52



Rauchmandel-Schokosplitter Seite 49



Rosen-Lebkuchentaler Seite 46



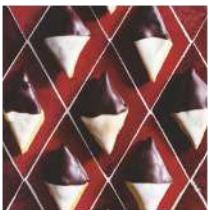
Schoko-Kaffee-Kipferl Seite 49



Schokoladen-Gâteau Seite 135



Zitronen-Minz-Plätzchen Seite 50



Zuckerguss-Schmandrauten Seite 50

B Bärentatzen mit Ruby-Schokolade	* 49
Bauernfrühstück mit Chili-Pickles	* 12
Bete-Feigen-Salat mit Sanddorn-Dressing	* 116
Bethmännchen mit Earl Grey	* 54
Birne, pochierte, mit Kaffeeöl und Schokoladen-Ganache	* * 135
Birnen, pochierte, mit Nuss-Nougat-Füllung	* 71
E Entenkeulen-Confit	* 62
Entenleber-Parfait	* * 64
F Fettuccine, geträufelte, mit Carpaccio und Beurre blanc	* 70
G Garnelen mit Kurkuma-Linsen und Fenchel	* 74
Gewürzpfalmen	* 103
Grünkohlchips	* 71
H Hefekuchen mit Lauch	* 88
K Kaffee-Crème-brûlée	* 136
Kalbsleberstulle	* 146
Kartoffeleintopf mit Pfifferlingen und Zitronenschmand	* 73
Kartoffelknödel	* 63
Kartoffel-Tarte mit Weintrauben	* * 115
Kichererbsen-Walnuss-Bällchen	* 54
Knoblauch, confierter	* 64
Kohlrabi, gebackener, mit Kürbiskern-Vinaigrette	* 76
L Lachsfilet mit Schwarzwurzeln und Kräuterkartoffeln	* 78
Lebkuchenmännchen	* 52
Leinsamen-Hafer-Stangen	* 54
Linsengemüse	* 104
Linsenpüree	* 103
M Maronen-Tiramisu mit Kaffee	* 136
Marzipan-Nuss-Torte mit Zitronengel	* * * 126
Matcha-Dominosteine	* * * 46
Mini-Knödel, gebratene, mit Steinpilzrahm	* * 116
N Noilly Pear	* 26
O Orangenballen	* 52
P Pasta mit Lauch	* 89
Portobello-Pilze, gefüllte, mit Feldsalat und Trauben	* 70
Pulled Mushroom Burger	* 115
R Rauchmandel-Schokosplitter	* 49
Rehgulasch	* * 62
Rindfleischsülze mit Meerrettich-Vinaigrette	* * 63
Rosen-Lebkuchentaler	* 46
Rotkohlsalat Kimchi-Art	* 62
Rotwein-Risotto mit Chicorée-Trauben-Salat	* 75
S Safran-Hollandaise	* 103
Schoko-Kaffee-Kipferl	* * 49
Schokoladen-Gâteau mit Kaffeecreme	* 135
Schweinebraten aufschnitt mit Salsa	* 24
Schweinekotelett mit Kartoffel-Topinambur-Stampf	* 82
Seeteufel	* 104
Spinatbandnudeln mit Hähnchen in Senfsauce	* * * 120
T Tempeh-Spieße mit süßsaurem Krautsalat	* 80
Z Zitronen-Minz-Plätzchen	* 50
Zuckerguss-Schmandrauten	* 50
Zwiebelsuppe, französische, mit Blätterteig und Parmesan	* 88

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT



2021
**ACTIVE
SHOPPING
DAYS**
27.10. – 7.11.

EXKLUSIVE SHOPPING-VORTEILE

Hier sparst Du richtig viel Geld auf Produkte
für deinen gesunden, aktiven Lebensstil.
Shoppen. Sparen. Glücklich sein.

Men'sHealth

Women'sHealth

RUNNER'S
WORLD

outdoor

Magazin kaufen und Angebote sichern!
JETZT IM HANDEL

GUTEN ABEND!

In süßer Begleitung zeigt Kalbsleber sich von ihrer besten Seite: Berliner Art mit kräuteriger Zwiebelmarmelade und karamellisiertem Apfel



Ich bin eine Berlinerin: rosa gebratene Kalbsleber, süß flankiert auf Röstbrot

Kalbsleberstulle

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

ZWIEBELMARMELADE

- 3 Zwiebeln (ca. 200 g)
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 40 g Zucker
- 50 ml Aceto balsamico
- 3 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz • Pfeffer

ÄPFEL

- 1 Bio-Apfel
- 2 El Zitronensaft
- 1 El Zucker (20 g)
- 20 g Butter

LEBER UND BROT

- 2 Scheiben Bauernbrot (à ca. 70 g)
- 2 Scheiben Kalbsleber (à ca. 80 g; küchenfertig)
- 2 El Mehl (zum Bearbeiten)
- 30 g Butter
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Halme Schnittlauch

1. Für die Zwiebelmarmelade Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei starker Hitze anbraten. Zucker und Essig zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten karamellisieren. Thymianblätter und Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2. Apfel heiß waschen, trocken reiben, vierteln und entkernen. Viertel jeweils in 3 Spalten schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Zucker in einer großen Pfanne hellbraun karamellisieren. Butter und Äpfel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Pfanne von der heißen Herdplatte ziehen.

3. Brotscheiben in einer heißen Pfanne ohne Fett leicht anrösten und auf einen Teller legen. Leber im Mehl wenden, das überschüssige Mehl leicht abklopfen. Butter und Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Leber darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2 Minuten rosa braten. Leber jeweils in 3 Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch grob schneiden. Brotscheiben mit Zwiebelmarmelade bestreichen, mit Äpfeln und Leber belegen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 37 g F, 91 g KH = 803 kcal (3368 kJ)

Aus Deutschlands größter Genießer-Region:

Württemberger Burger-Stunde.

Muss
auch mal
sein!



Auf
jeden
Fall!



Dazu: ein ideal passender Württemberger!

Diese beiden im „Land der Vielfalt“ wachsenden Rebsorten werden von unseren erfahrenen Weingärtnern mit viel Liebe zu ausgezeichneten Tropfen ausgebaut. Ob der kraftvolle Trollinger oder ein herrlich frischer Riesling – beide passen nicht nur perfekt zu einem leckeren Burger, sondern sind auch solo ein echter Genuss. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.



Württembergische Weingärtner-Zentralgenossenschaft e.G.
www.wzg-weine.de



Natürlich wirksam bei Sodbrennen.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwertem Leben.

STAATL.
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

 Klimaneutral
Unternehmen
ClimatePartner.com/M828-2012-1001



Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)