

105

REZEPTE

Mal einfach, mal  
anspruchsvoll,  
immer köstlich!

essen &  
trinken

# SPEZIAL

Gut kombiniert:  
Paprikagulasch mit  
Kürbis-Pickles



www.essen-und-trinken.de  
Deutschland € 8,50  
Sonderheft Nr. 6/2021

# FÜR GÄSTE KOCHEN

Von fein bis lässig – die schönsten Ideen für Ihre Einladung.  
Vorspeisen, Hauptgerichte, Drinks, Desserts und wunderbare Menüs

NEU VON Brigitte

# DEIN COACHING-MAGAZIN

mit Ernährungsexpertin Dr. Anne Fleck

**Brigitte Leben!**  
DAS COACHING-MAGAZIN MIT ERNÄHRUNGSÄRZTIN ANNE FLECK

ERNÄHRUNGSEXPERTIN DR. ANNE FLECK

MIT DER ÄRZTIN UND AUTORIN DES BESTSELLERS »ENERGY!«  
PUNKT 12

DOC FLECKS  
GROSSER  
DARMCHECK  
Fit von innen,  
schlank von außen

NEUE LIEBE  
Er isst so anders

HORMON-  
ERNÄHRUNG  
Was ist dran? Ein  
Selbstversuch

**ES IST  
LEICHTER,  
ALS DU  
DENKST**  
Besser essen, weniger Stress:  
deine persönliche  
Formel für mehr Energie

**JETZT  
am Kiosk**

Der Podcast  
„Dr. Anne Fleck –  
Gesundheit und  
Ernährung mit  
BRIGITTE LEBEN!“  
jetzt auf [brigitte.de](http://brigitte.de)  
sowie auf AudioNow  
und allen anderen  
Plattformen

Jetzt im Handel oder online bestellbar unter:  
[www.brigitte.de/brigitte-leben](http://www.brigitte.de/brigitte-leben)



# EDITORIAL



## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

vielleicht merken Sie es dieser Ausgabe an: Die Sehnsucht nach geselligen Abenden ist riesig bei uns in der Redaktion. Viel zu lange mussten wir darauf verzichten. Voller Vorfreude haben wir uns deshalb an dieses SPEZIAL gesetzt, haben Menüs durchforstet, Drinks, Vorspeisen, Hauptgänge und Desserts auf Gästetauglichkeit geprüft und die schönsten Kuchenrezepte herausgesucht. Endlich wieder einladen, den Tisch festlich decken und gemeinsam essen – das möchten wir Ihnen mit dieser Ausgabe so unkompliziert und unvergesslich wie möglich machen. Laden Sie also Ihre Freunde ein, lassen Sie sich von unseren Ideen inspirieren und legen Sie los. Es gibt doch nichts Schöneres, als für andere Menschen zu kochen und gemeinsam mit Ihnen zu essen. An einem Tisch. Ganz real. Genießen Sie es!

**Ihr »essen&trinken«-Team**



6

Stilvolle  
Starter –  
von Salat  
bis Suppe



52

Starke Stücke:  
Köstliches mit  
Reh, Ibérico  
und Huhn



26

Feine Fische:  
Highlights mit  
Zander, Lachs  
und Garnele



112

Delikate Desserts –  
mal fruchtig, mal  
schokoladig



# INHALT

## *Für Gäste kochen*

### 6 Vorspeisen

Weil erste Eindrücke bekanntlich die wichtigsten sind, gibt es unvergessliche Starter für jeden Anlass

### 20 Menü Nr. 1

Drei Gänge, die unglaublich schnell gekocht sind. Erbsensuppe mit Minzschaum, Schweinefilet auf Stampf und Cognac-Kirschen mit Eis

### 26 Fisch

Mit Lachs auf Linsen, Saibling auf Reismudeln, Meeresfrüchten und knusprigem Zander fischen Sie ganz sicher reichlich Komplimente

### 36 Menü Nr. 2

Jetzt wird's gemütlich: Servieren Sie Ihren Gästen unser wunderbares Raclette. Mit fünf grandiosen Pfännchen und vielen köstlichen Extras

### 46 Menü Nr. 3

Einladung zum französischen Abend. Genießen Sie drei feine Gänge von Endivienuppe bis Cannelé-Tarte

### 52 Fleisch

Backendl, Rahmschnitzel, Kalbfleisch-Biryani oder Rehrückenfilet – lauter zauberhafte Vorschläge für Ihre Einladung

### 66 Menü Nr. 4

Die dreiteilige Symphonie beginnt mit Garnelenbällchen auf Selleriesuppe und findet ihren Höhepunkt beim Steinbutt. Der fruchtige Ausklang beschwingt

### 72 Drei besondere Teller

Für diese Arrangements brauchen Sie Liebe zum Handwerk und ein paar Gäste, die das Ergebnis ihrer Fine-Dining-Künste bis ins Kleinste würdigen

### 86 Menü Nr. 5

Gans anders: Dieses Jahr kommt der Festtagsvogel mit Olivenknödel auf die Tafel. Vorneweg gibt's Linsen-Wan-Tan, hinterher Kumquats mit Rotweincreme

### 94 Menü Nr. 6

Nicht umsonst ein Trend in den hippen Metropolen: Korean BBQ. Das macht riesigen Spaß und schmeckt herrlich

### 102 Drinks

Ein guter Gastgeber weiß, dass der Inhalt der Gläser von äußerster Relevanz für das Gelingen eines guten Abends ist. Wir haben neun Favoriten für Sie

### 112 Desserts

Kleiner Tipp für Ihre Einladung: Egal, wie üppig der Hauptgang auch ausfiel, halten Sie unbedingt etwas Süßes parat!

### 130 Kuchen

Für den Besuch am Nachmittag wappnen wir Sie mit acht wunderbaren Kreationen: von Butterkuchen über New York Cheesecake bis hin zur Feigen-Maronen-Tarte

## *Rubriken*

3 Editorial

25 Impressum

144 Rezeptverzeichnis



# VORSPEISEN

DER AUFTAKT IST ENTSCHEIDEND, DENN ER GIBT  
DIE RICHTUNG VOR: DARF ES SALAT SEIN?  
EIN SÜPPCHEN? VITELLO ODER LIEBER CROSTINI? ACHT  
STILVOLLE EINSTIEGE, DIE LUST MACHEN AUF MEHR

---



*Ziegenkäse mit Rote-Bete-Apfel*

---

*Vitello Avocado*

---

*Käsesuppe mit Paprika-Crostini*

---

*Oliven-Fenchel-Salat mit Sardellen-Crostini*

---

*Asia-Caesar-Salat*

---

*Offene Mais-Reis-Lasagne mit Tahin-Sauce*

---

*Kurkuma-Rahmsuppe mit Garnelen*

---

*Kartoffel-Tonnato mit Mesclun-Salat*

---



## Ziegenkäse mit Rote-Bete-Apfel

Der Apfel zieht nachts im Rote-Bete-Sud, das Fladenbrot gart rasch in der Pfanne, und der Ziegenkäse gibt ein mild-salziges Topping.  
**Rezept Seite 14**





## Vitello Avocado

Zartrosa Kalbsrücken, goldgelbes Kartoffelstroh, fein säuerliche Kapern – doch statt Thunfisch gibt pürierte Avocado mit frittiertem Rosmarin, Joghurt, Mayo und Zitrone unerhört frisch den Ton an. Rezept Seite 14

Low Carb

## Käsesuppe mit Paprika-Crostini

Glücksfall: Wenn geschmolzener Käse im Spiel ist, tut eine frische Begleitung gut. Die fruchtige Säure von gerösteter Paprika kommt da gerade recht. **Rezept Seite 16**

„Wer mag, kann die Paprikawürfel auch direkt in die Suppe geben und das Röstbrot dazu essen.“

»e&t«-Profi-Tipp

## Oliven- Fenchel-Salat mit Crostini

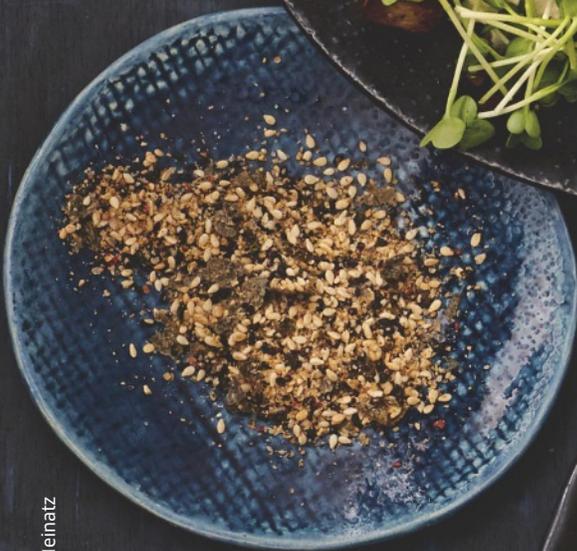
Köstliche Balance: Der Salat changiert zwischen salzig, säuerlich und süß, würzig flankiert von Sardellen-Olivencreme-Crostini. **Rezept Seite 16**





## Asia-Caesar-Salat

Ein American Star zeigt neue Facetten: Nori-Alge, Yuzu-Saft und Sojasauce geben dem Klassiker exotische Würze. Mit knusprig gebratenem Tofu als Hähnchen-Alternative. Rezept Seite 17





## Offene Mais-Reis-Lasagne mit Tahin-Sauce

Die eleganteste Lasagne der Welt:  
Tahin-Béchamel mit Salzzitronen  
begleitet Nudel, Zucchini und  
Paprika. Im Übrigen glutenfrei.  
Rezept Seite 17

## Kurkuma-Rahmsuppe mit Garnelen

Ein Stern am Suppenhimmel: Kräftige Hühnerbrühe und asiatische Ingwer-Kurkuma-Frische tragen die feine Rahmsuppe. Gebratene Garnelen und Schwarzkümmelöl ergänzen sie perfekt. **Rezept Seite 18**





## Ziegenkäse mit Rote-Bete-Apfel

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Äpfel (à ca. 160 g; z. B. Boskop)
- 1 l Rote-Bete-Saft
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TI Koriandersaat
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 TI Weinsteinbackpulver
- Salz
- 30 g Crème fraîche
- 2 El Kürbiskerne
- 100 g Feldsalat
- 3–4 El Apfelessig
- Pfeffer
- 4 El Walnussöl
- 600 g Ziegenkäse in Lake
- 4 El Rapsöl
- 1 TI Schwarzkümmelsaat
- ½–1 TI Chiliflocken
- Fleur de sel

**1.** Am Vortag Äpfel schälen. Rote-Bete-Saft mit Lorbeer und Koriander in einem kleinen hohen Topf kurz aufkochen. Äpfel in den heißen Saft legen und mit einem Teller beschweren, sodass sie vom Sud bedeckt sind. Mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Sud ziehen lassen.

**2.** Am Tag danach für die Fladenbrote Mehl, Backpulver und 1–2 TI Salz in einer Schüssel mischen. Crème fraîche und 125 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Knethaken des Handrührers kurz verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 2–3 Minuten mit den Händen geschmeidig kneten. Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

**3.** Für den Salat Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Kürbiskerne grob hacken. Salat sorgfältig putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Essig mit 6 El Wasser, etwas Salz, Pfeffer und Walnussöl verquirlen. Käse in einem Sieb abtropfen lassen. Äpfel aus dem Sud nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

**4.** Für die Fladenbrote Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Jedes Teigstück dünn zu einem länglichen Fladen ausrollen.

**5.** Alle Teigfladen auf einer Seite dünn mit 1 El Rapsöl bepinseln. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen. 4 Teigfladen darin auf der eingeölte Seite bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten backen, dann deren obere Seite dünn mit 1 El Rapsöl bestreichen, wenden und weitere 3 Minuten backen. Mit Schwarzkümmel, Chiliflocken und Fleur de sel bestreuen und auf eine Platte legen. Restliche Teigfladen ebenso zubereiten.

**6.** Äpfel halbieren oder vierteln und mit Feldsalat auf flachen Tellern anrichten. Käse in grobe Stücke brechen und darüberstreuen. Mit Dressing beträufeln und mit den Kürbiskernen garnieren. Mit den Fladenbroten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Ziehzeit mindestens 8 Stunden plus Ruhezeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 26 g E, 48 g F, 58 g KH = 798 kcal (3345 kJ)



## Vitello Avocado

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 400 g Kalbsrücken (schiefer, ohne Fettdeckel)
- Salz
- Pfeffer
- 1 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 5–6 kleine Zweige Rosmarin
- 1 ½ Avocados
- 2 TI Zitronensaft
- 1–2 Spritzer Tabasco
- 1 TI Mayonnaise
- 2 TI Bio-Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 2–3 El Milch
- 2 El Kapernwasser
- 2 Kartoffeln (à 100 g)
- 2 TI abgetropfte kleine Kapern (z. B. Nonpareilles)

**Außerdem:** Alufolie, 400 ml neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl) zum Frittieren, Küchenthermometer

**1.** Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. Mit 2–3 Zweigen Rosmarin auf einen doppelten Bogen Alufolie legen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 2, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 30–35 Minuten garen. Pfanne aus dem Ofen nehmen, das Fleisch in die Folie einwickeln und darin 30 Minuten ruhen und abkühlen lassen.

**2.** Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch von 1 Avocado in einen hohen Rührbecher geben und mit 1 TI Zitronensaft, Salz, Tabasco, Mayonnaise, Joghurt, Milch und Kapernwasser mit dem Schneidstab fein-cremig pürieren. Das Fruchtfleisch der restlichen Avocadohälfte in Würfel schneiden und mit restlichem Zitronensaft beträufeln.

**3.** Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln mit einer Küchenreibe in sehr feine Streifen hobeln, Streifen anschließend in kaltes Wasser legen und 15 Minuten ziehen lassen (siehe Tipp). Kartoffeln in einem Sieb abtropfen lassen und auf einem Küchentuch gut trocken tupfen (siehe Tipp).

**4.** Zum Frittieren Öl in einem kleinen Topf auf ca. 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Kartoffelstroh in 3 Portionen nacheinander im heißen Öl 2–3 Minuten hellbraun frittieren. Beim letzten Frittiervorgang nach 1–2 Minuten die restlichen Zweige Rosmarin zugeben und mitfrittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

**5.** Kalbsrücken in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Avocadocreme, Avocadowürfel, frittierten Rosmarin, Kapern und Kartoffelstroh darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden  
**PRO PORTION** 22 g E, 24 g F, 9 g KH = 357 kcal (1495 kJ)

**Tipp** Durch das Wässern geben die Kartoffeln Stärke ab und werden beim Frittieren besonders knusprig. Vor dem Frittieren gut trocken tupfen, sonst spritzen sie im heißen Öl.

„Die Mesclun-Mischung enthält neben Babyleaf-Salaten verschiedene Kräuter. Das ergibt einen sehr feinen Geschmack.“

»e&t«-Profi-Tipp



## Kartoffel-Tonnato mit Mesclun-Salat

Neu kombiniert: Wir bereiten den Antipasti-Klassiker mit Kartoffeln statt mit Kalbfleisch zu. Die Sauce bleibt mit Thunfisch, Sardellen und Kapern traditionell. **Rezept Seite 18**





## Käsesuppe mit Paprika-Crostini

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### CROSTINI

- 400 g rote Paprikaschoten
- 2 El Weißweinessig
- 2 El Olivenöl
- 1 Stiel Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Piment d'Espelette
- 4 Scheiben Baguette

### SUPPE

- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stiel Thymian
- 200 ml trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 1 l Geflügelfond
- 120 g gereifter Gruyère (z. B. Gruyère AOP Réserve)
- 2 Tl Speisestärke
- Salz
- Pfeffer

1. Für die Crostini Paprikaschoten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad auf der 2. Schiene von oben 10–12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch bedecken und beiseitestellen.

2. Für die Suppe Schalotten und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin 5 Minuten glasig dünsten. Lorbeer und Thymian zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond zugeben, aufkochen und 20 Minuten zugedeckt leise kochen lassen.

3. Inzwischen für die Crostini Paprika häuten, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Essig und Olivenöl zugeben. Thymianblättchen vom Stiel abzupfen und grob hacken. Zur Paprika geben und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

4. Thymian und Lorbeer aus der Suppe nehmen. Käse fein reiben, unter Rühren in

die Suppe geben und schmelzen lassen. Stärke in wenig Wasser glatt rühren, unter Rühren in die Suppe geben und aufkochen lassen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Baguette-Scheiben unter dem vorgeheizten Backofengrill 2–4 Minuten goldbraun rösten. Paprikamischung darauf verteilen. Suppe in 4 Schalen füllen, mit je 1 Paprika-Crostini anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde  
**PRO PORTION** 16 g E, 21 g F, 24 g KH = 374 kcal (1566 kJ)



## Oliven-Fenchel-Salat mit Crostini

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### OLIVENPASTE UND CROSTINI

- 1 El Mandelblättchen
- 80 g grüne Oliven (mit Stein; z. B. Bella di Cerignola; über [www.dinsesculinarium.de](http://www.dinsesculinarium.de))
- 4–5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Dose Ölsardinen (ca. 90 g; ohne Schwanz und Gräten)
- 4 Scheiben Weißbrot

### SALAT

- 3 Saftorangen
- 1–2 El Weißweinessig
- 1–2 Tl mittelscharfer Senf
- 2 El Olivenöl
- Salz
- 1 Fenchelknolle (ca. 200 g)
- 200 g Chicorée
- 50 g Rote-Bete-Salatblätter (Bio Red Chard; z. B. Edeka)
- 80 g grüne Oliven (mit Stein; z. B. Bella di Cerignola)
- Pfeffer

1. Für die Olivenpaste Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einem flachen Teller abkühlen lassen und fein hacken. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Fruchtfleisch dünn vom Stein abschneiden und fein hacken. Oliven mit Mandeln und 2–3 El Olivenöl verrühren, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Sardinen auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitestellen.

2. Für den Salat 2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen. Restliche Orange auspressen (ca. 80 ml Saft). Orangensaft, Essig, Senf, 1–2 El kaltes Wasser und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und mit Salz würzen.

3. Fenchel putzen, waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Fenchel längs in dünne Scheiben hobeln oder schneiden, in einer Schüssel mit 1 Prise Salz würzen, kurz kneten (der Fenchel sollte noch leicht knackig sein) und 5–10 Minuten ziehen lassen. Chicorée putzen, dabei den weißen Strunk entfernen. Chicorée-Blätter waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote-Bete-Salatblätter verlesen, waschen und trocken schleudern.

4. Für die Crostini Brotscheiben mit restlichem Olivenöl bepinseln und unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad von beiden Seiten goldbraun rösten. Brot mit etwas Olivenpaste bestreichen und mit den Sardinenfilets belegen. Fenchel, Orangenscheiben, Chicorée, Rote-Bete-Salatblätter und ganze Oliven vorsichtig mit dem Dressing mischen. Salat mit Pfeffer bestreuen und mit Crostini servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde  
**PRO PORTION** 11 g E, 25 g F, 25 g KH = 395 kcal (1656 kJ)

„Die knackigen Oliven der Sorte Bella di Cerignola besitzen viel Fruchtfleisch und einen milden Geschmack. Die klassische Olive im Wodka-Martini.“

»e&t«-Profi-Tipp



## Asia-Caesar-Salat

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g fester Tofu
- 3 El helle Sesamsaat
- 2 El schwarze Sesamsaat
- 1 Nori-Algen-Blatt (Asia-Laden; siehe Zutaten-Info)
- Chiliflocken
- Salz
- 2 El Mirin (Reiswein)
- 2 El Sojasauce
- 200 g Mayonnaise
- 2 El Yuzu-Saft (ersatzweise Zitronensaft)
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 1 Tl Worcestershiresauce
- 1 Tl helle Miso-Paste
- 20 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Pfeffer
- 250 g Römersalat
- 50 g Babyleaf-Salat
- 1 Beet Daikon-Kresse
- 2 El neutrales Öl (z. B. Distelöl)

1. Am Vortag Tofu abtropfen lassen, trocken tupfen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Anschließend Tofu in mehrere Lagen Küchenpapier einwickeln, in eine Arbeitsschale geben und über Nacht kalt stellen.

2. Am Tag danach beide Sesamsorten in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis der helle Sesam goldbraun ist. Abkühlen lassen.

3. Nori-Algen-Blatt in 4 Stücke schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es sich wellt. Abkühlen lassen, anschließend mit den Händen zerbröseln. Sesamsaat, 1 Prise Chiliflocken und  $\frac{2}{3}$  Tl Salz in einem Mörser mittelfein mahlen. Nori-Brösel zugeben und untermischen.

4. Tofu-Würfel mit Mirin und Sojasauce mischen und 1 Stunde ziehen lassen.

5. Inzwischen Mayonnaise mit Yuzu-Saft, 3 El Wasser, Sesamöl, Worcestershiresauce, Miso-Paste und geriebenem Hartkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Salate putzen, waschen und trocken schleudern. Römersalat in Streifen schneiden. Kresse vom Beet schneiden.

7. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu-Würfel darin rundum knusprig braten. Salat mit dem Dressing mischen, mit Tofu anrichten, mit Sesamsalz und Kresse bestreuen, servieren. Restliches Sesamsalz in ein Schraubglas füllen und z. B. für gebratenen Lachs verwenden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Abtropfzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 9 g E, 62 g F, 5 g KH = 633 kcal (2650 kJ)

**Zutaten-Info** Nori-Algen-Blätter bestehen aus getrockneten Speisealgen. Mit ihnen wird das klassische Maki-Sushi umwickelt. Fein zerbröseln verwendet man sie in der asiatischen Küche auch zum Würzen. Ihr mildes Aroma und die leichte Süße machen sie zum Allrounder für Suppen, Salate oder Reis.



## Offene Mais-Reis-Lasagne mit Tahin-Sauce

\*\* MITTELSCHWER, GLUTENFREI, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 runde Bio-Zucchini (ca. 250 g; z. B. Bio-Laden)
- 50 g Salzzitronen
- 20 g Butter
- 15 g glutenfreies Mehl (z. B. von Schär)
- 300 ml Milch
- Salz
- 45 g helles Tahin
- 1 rote Spitzpaprika (ca. 90 g)
- 2 Beete Sakura-Kresse (grün und violett; ersatzweise Shiso-Kresse; Asia-Laden)
- 2 Tl geschälte helle Sesamsaat
- 1 El Olivenöl
- 1 Tl milder Weißweinessig
- 12 Mais-Reis-Lasagneblätter (z. B. von Byodo oder von Felicia; z. B. über [www.violey.com](http://www.violey.com))

Außerdem: Küchengarn

1. Zucchini waschen, in ein Stück Backpapier einwickeln und mit Küchengarn zubinden. Zucchini im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen.

2. Inzwischen für die Béchamel-Sauce Salzzitronen fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen, Salzzitronen zugeben und Mehl unterrühren. Mit Milch verrühren und offen bei milder Hitze 10 Minuten

leicht sämig einkochen lassen, dabei öfter umrühren. Sauce mit Salz würzen, Tahin unterrühren und mit dem Schneidstab fein pürieren. Sauce durch ein feines Sieb gießen, stark durchdrücken und beiseitestellen. Falls die Sauce beim Erkalten zu stark eindickt, mit etwas Wasser oder Milch verdünnen.

3. Paprika putzen, waschen und bis zum Stielansatz quer in dünne Ringe schneiden, Kerne dabei entfernen. Kresse von den Beeten schneiden, mit feuchtem Küchenpapier bedecken und beiseitestellen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, leicht mit Salz würzen und auf einem Teller abkühlen lassen.

4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprikaringe darin 1–2 Minuten braten und mit Salz würzen. Essig unterrühren und abgedeckt warm stellen. Zucchini aus dem Ofen nehmen, Backpapier entfernen. Zucchini quer in feine Scheiben schneiden und in der Pfanne mit den Paprikaringen warm halten. Lasagneblätter 12–13 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen, dabei öfter umrühren, damit sie nicht zusammenkleben.

5. Inzwischen eine große Schüssel mit heißem Salzwasser beiseitestellen. Kurz vor dem Servieren Sauce unter Rühren stark erhitzen und mit dem Schneidstab schaumig aufmixen. Lasagneblätter aus dem kochenden Wasser in die Schüssel mit dem heißen Wasser geben. Lasagneblätter zügig einzeln aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und quer halbieren. Jeweils 4–6 Lasagnestücke mit Zucchini auf vorgewärmte Teller schichten und mit aufgeschäumter Sauce übergießen. Mit Paprika, Kresse und Sesam bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:25 Stunden  
**PRO PORTION** 9 g E, 16 g F, 47 g KH = 384 kcal (1610 kJ)

„Lasagneblätter aus Mais- und Reismehl sind eine glutenfreie Alternative zu den herkömmlichen aus Hartweizengrieß.“

»e&t«-Profi-Tipp



## Kurkuma-Rahmsuppe mit Garnelen

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

- 3 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren, Lauch)
- 1 Zwiebel
- 1 El Koriandersaat
- ½ El Szechuan-Pfeffer
- Salz
- 80 g Schalotten
- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 20 g frischer Ingwer
- 12 Garnelen (à ca. 15 g; ohne Kopf und Schale)
- 1 Tl Schwarzkümmelsaat
- 6 Tl ungeröstetes Sesamöl
- 10 g Butter
- 2 Tl gemahlene Kurkuma
- 80 ml trockener Sherry
- 200 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- 4 Stiele Zitronenmelisse
- 2 El Olivenöl

**1.** Für die Brühe Hähnchenkeulen waschen. Suppengrün putzen, eventuell schälen, waschen. Sellerie und Möhre in ca. 1 cm große Würfel, Lauch in 5 mm dicke Ringe schneiden. Zwiebel ungeschält halbieren.

**2.** Hähnchenkeulen, Suppengrün, Zwiebeln, Koriandersaat, Szechuan-Pfeffer und 1 Tl Salz mit 1,5 l kaltem Wasser in einen ausreichend großen Topf geben. Langsam aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 1 Stunde halb zugedeckt bei milder Hitze leise kochen lassen, dabei die aufsteigenden Trübstoffe immer wieder mit einer Schaumkelle abschöpfen.

**3.** Inzwischen Schalotten in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Garnelen am Rücken entlang leicht einschneiden, entdarmen und kalt stellen.

**4.** Für das Schwarzkümmelöl Schwarzkümmel im Mörser sehr fein mahlen. In ein Schälchen geben und mit dem Sesamöl verrühren.

**5.** Aus der Brühe die Hähnchenkeulen herausheben und auf einem Backblech leicht abkühlen lassen. Brühe durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen und gut abtropfen lassen, nach Belieben

abschmecken. 1 l Brühe abmessen und beiseitestellen. Die Haut von den Keulen entfernen. Fleisch von den Knochen lösen, dabei Fett, Knorpel und Sehnen entfernen. Fleisch in kleine Stücke schneiden und abgedeckt warm stellen.

**6.** Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Mit Kurkuma bestäuben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Sherry ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Kartoffeln zugeben, mit 1 l Hühnerbrühe auffüllen und 12–15 Minuten bei mittlerer Hitze halb zugedeckt kochen lassen. Sahne zugießen, kurz aufkochen lassen und mit dem Schneidstab sehr fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen.

**7.** Zitronenmelisseblätter von den Stielen abzupfen. Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze knapp 1 Minute rundum braten. Suppe in vorgewärmte tiefe Teller füllen. Garnelen und Hähnchenfleisch darauf verteilen und jeweils mit 1 ½ Tl Schwarzkümmelöl beträufeln. Mit Zitronenmelisse garnieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden**  
**PRO PORTION 36 g E, 36 g F, 15 g KH = 549 kcal (2300 kJ)**

„Zitronenmelisse ist bis in den Herbst hinein frisch erhältlich. Trocknet man sie vorsichtig, z.B. im Sträußchen, luftig und schattig hängend, bleibt ihr typisches Zitronenschalenaroma erhalten.“

»e&t«-Profi-Tipp



## Kartoffel-Tonnato mit Mesclun-Salat

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

- 1 kg mittelgroße neue Kartoffeln
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- 150 g Thunfisch (in Öl)
- 2 Sardellenfilets (in Öl)
- 50 ml Geflügelfond
- 6 El Zitronensaft
- 200 g Mayonnaise
- 10 El Olivenöl
- Pfeffer
- Zucker
- Cayennepfeffer
- 5 El Sonnenblumenkerne
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 10 Radieschen
- 100 g Mesclun-Salat-Mischung
- 20 Kapernäpfel

**1.** Kartoffeln sorgfältig waschen und ungeschält mit den Lorbeerblättern in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten weich garen.

**2.** Inzwischen Thunfisch und Sardellen im Sieb abtropfen lassen. Abgetropften Fisch, Geflügelfond und 4 El Zitronensaft im Blitzhacker fein pürieren. Mayonnaise, 6 El Öl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 Prise Cayennepfeffer zugeben und glatt pürieren. Die Sauce abschmecken und beiseitestellen.

**3.** Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.

**4.** Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

**5.** Für das Salat-Dressing restliches Öl in einer Schale mit restlichem Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Radieschen putzen, waschen und in Spalten schneiden. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Kapernäpfel im Sieb abtropfen lassen.

**6.** Kartoffeln quer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit der Sauce auf Tellern anrichten. Salat, Kapernäpfel und Radieschen mit dem Dressing mischen und auf den Kartoffelscheiben verteilen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**  
**PRO PORTION 18 g E, 70 g F, 40 g KH = 894 kcal (3742 kJ)**

# GENAU DAS RICHTIGE FÜR JEDEN MOMENT.

OB ABSCHALTEN ODER ANSTOSSEN. ENTDECKE DIE  
AUSGEZEICHNETE ALDI VIELFALT ZUM KLEINEN PREIS.

Handelsblatt

Preis-  
Leistungs-  
Sieger

2021

ALDI

Branchenvergleich:  
21 Lebensmitteleinzelhändler  
Handelsblatt · 10.02.2021

YouGov

MOSER  
ROTH  
PRALINER CHOCOLATIERS

Schokoladen-  
Mix

1.09

Versch. Sorten, z.B. Karamell,  
5 x 25-g-Packung  
100-g-Preis 0.87

MOSER  
ROTH  
PRALINER CHOCOLATIERS

Trüffelpralinen

2.59

200-g-Packung  
100-g-Preis 1.30

ORIGINAL  
ALDI  
PREIS

SEIT 1913

Frescobaldi  
Toscana IGT

4.99

Trockener Rotwein aus der  
Toscana, 0,75-l-Flasche,  
l-Preis 6.65

Marquis de  
Beucel  
Cremant de  
Loire AC

5.99

Trockener Schaumwein aus  
Frankreich, 0,75-l-Flasche,  
l-Preis 7.99



Entdecke die passenden Artikel für deinen Moment  
unter [aldi-nord.de/vielfalt](http://aldi-nord.de/vielfalt) oder [aldi-sued.de/vielfalt](http://aldi-sued.de/vielfalt)

<sup>A</sup> Die Marke ALDI steht nach Ansicht der von YouGov befragten Verbraucher für das beste Preis-Leistungs-Verhältnis in der Kategorie Lebensmittel. Mehr Informationen auf [www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis](http://www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis)  
ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16, 45307 Essen. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen sind unter [aldi-nord.de](http://aldi-nord.de) unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose  
automatisierte telefonische Hotline unter 0800-723 48 70 zur Verfügung. ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstraße 37, 45476 Mülheim. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du  
auf [aldi-sued.de/filialen](http://aldi-sued.de/filialen) oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800/8 00 25 34.



## VORSPEISE

### *Erbensuppe mit Minzschaum*

Schüsselreize: Minzfrische, Erbsensüße  
und Lauchschärfe harmonieren nicht nur farblich.  
Muskat-Minz-Sahne setzt noch einen drauf.

**Rezept Seite 24**



—  
MENÜ 1  
—

# ***MAL EBEN GEZAUBERT***

**MANCHMAL FEHLT DIE ZEIT, UM GÄSTE  
AUFWENDIG ZU BEKOCHEN. UNSER  
FESTLICHES MENÜ LÄSST SICH DAS  
NICHT ANMERKEN. ES KOMMT MIT  
WENIGEN ZUTATEN AUS, IST IN  
EINEINHALB STUNDEN ZUBEREITET –  
UND AUF KOMPLIMENTE ANGELEGT.  
GIBT ES NICHT? OH DOCH!**

---

## **VORSPEISE**

*Grüne Erbsensuppe  
mit Minzschaum*

---

## **HAUPTSPEISE**

*Schweinefilet mit Salbei  
und Kartoffelstampf*

---

## **DESSERT**

*Vanilleeis mit  
Cognac-Kirschen*

## HAUPTSPEISE

### *Schweinefilet mit Kartoffelstampf*

Auf cremigem Kartoffelstampf, inmitten  
von gerösteter Paprika, hat in Salbei gebratenes  
Schweinefilet seinen großen Auftritt.  
Rezept Seite 24





## DESSERT

### *Vanilleeis mit Cognac-Kirschen*

Happy End: Beschwipstes Kirschkompott lässt sich nach hitzigen Debatten auf Vanilleeis ein.

Rezept Seite 25

# SO PLANEN SIE IHR MENÜ

## DREI STUNDEN, BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Cognac-Kirschen kochen und abgedeckt beiseitestellen
- Minze und Sahne mischen und kalt stellen

## ZWEI STUNDEN VORHER

- Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen (temperieren)
- Erbsensuppe kochen und abgedeckt beiseitestellen
- Für den Stampf Kartoffeln schälen
- Paprika putzen und schneiden

## 30 MINUTEN VORHER

- Kartoffeln garen
- Dessertschalen kühl stellen

## KURZ VOR BEGINN

- Minzsahne aufschlagen
- Suppe erwärmen, Minze schneiden
- Vorspeise anrichten und servieren

## NACH DER VORSPEISE

- Hauptspeise fertigstellen und servieren

## NACH DEM HAUPTGANG

- Cognac-Kirschen erhitzen und mit Eis servieren



## VORSPEISE



### Grüne Erbsen- suppe mit Minzschaum

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Stiele Minze
- 100 ml Schlagsahne
- 50 g Lauch
- 50 g Schalotten
- 1 El Butter (10 g)
- 4 El Wermut
- 450 g TK-Erbesen
- 500 ml Kalbsfond
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 4–8 Grissini (dünne Brotstangen)

1. Minzblätter von den Stielen abzupfen. 6 Minzblätter mit Sahne übergießen und kalt stellen. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen. Lauch und Schalotten fein würfeln.

2. Butter in einem Topf zerlassen. Lauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Wermut zugießen und einkochen lassen. Erbsen und Fond zugeben und zugedeckt 8 Minuten kochen lassen. Mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Minze aus der Sahne entfernen. Sahne halbsteif schlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Restliche Minzblätter in feine Streifen schneiden. Suppe mit Minzschaum, Minze und Grissini servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 12 g F, 19 g KH = 254 kcal (1067 kJ)

## HAUPTSPEISE



### Schweinefilet mit Salbei und Kartoffelstampf

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 500 g Mini-Paprikaschoten
- 3 El Olivenöl
- Pfeffer
- 4 Schweinefilets (à 150 g)
- 80 g Butter
- 6 Blätter Salbei
- 250 ml Milch
- Muskat (frisch gerieben)

1. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser in 20 Minuten weich garen.

2. Paprika waschen, längs halbieren und entkernen, dabei die Stiele stehen lassen. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprikahälften darin rundum braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze warm halten.

3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundum goldbraun anbraten. 40 g Butter und Salbei zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas nicht empfehlenswert, Umluft 100 Grad) 10 Minuten garen.

4. Milch und restliche Butter aufkochen. Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Die kochende Butter-Milch-Mischung darübergießen. Kartoffeln stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Fleisch, Salbeibutter und Paprika servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 39 g E, 29 g F, 31 g KH = 559 kcal (2345 kJ)

## DESSERT



### Vanilleeis mit Cognac- Kirschen

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Vanilleschote
- 200 g TK-Kirschen  
(ersatzweise aus dem Glas)
- 30 g Zucker
- 4 El Orangensaft
- 4 El Cognac
- 1 Tl Speisestärke
- 30 g Amarettini (italienische  
Mandelkekse)
- 4 Kugeln Vanilleeis

1. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Kirschen, Zucker, Orangensaft, Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Cognac und Stärke verrühren und unter Rühren zu den Kirschen gießen. Das Kompott unter Rühren 1 Minute leise kochen.

2. Amarettini zerdrücken. Kurz vor dem Servieren Kugeln vom Vanilleeis abstechen und in gekühlte Schüsseln geben. Mit heißen Kirschen und Amarettini-Bröseln servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

**PRO PORTION** 2 g E, 4 g F, 32 g KH =  
205 kcal (855 kJ)

„Eis und heiß –  
für den Klassiker  
empfehlen wir  
tiefgekühlte  
Kirschen. Die  
bringen eine  
schöne Säure mit.  
Alternativ gehen  
auch Kirschen aus  
dem Glas.“

»e&t«-Profi-Tipp

## essen & trinken SPEZIAL

**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

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**REDAKTIONSLEITUNG** ARABELLE STIEG

**PHOTO DIRECTOR** MONIQUE DRESSEL

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

**REDAKTION** INKEN BABERG, JÜRGEN BÜNGENER,  
BENEDIKT ERNST, BIRGIT HAMM, SARINA HUNKEL,  
CLAUDIA MUIR, MARIANNE ZUNNER

**REZEPTE** KATJA BAUM, INGO BREUER, JÜRGEN BÜNGENER,  
ACHIM ELLMER, RAIK HOLST, HEGE MARIE KÖSTER,  
MARCEL STUT, NICOLA VAN DIECK, MICHAEL WOLKEN

**FOTOS** JORMA GOTTWALD, JULIA HOERSCH,  
ULRIKE HOLSTEN, CHRISTIAN LOHFINK,  
THORSTEN SUEDFELS, ANDREA THODE

**STYLING** ANNE BECKWILM, ISABEL DE LA FUENTE,  
KATRIN HEINATZ, KATJA RAHTJEN,  
MEIKE STÜBER, KRISZTINA ZOMBORI

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

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

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLUSSREDAKTION** INGRID OSTLENDER

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

**HONORARE** ANJA SANDER

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

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

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

**DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES** ANDREAS JASTRAU

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

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

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

**MARKETING** RENATE ZASTROW

**KOMMUNIKATION/PR** MARINA KLÖTING

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

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

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

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

**COPYRIGHT © 2021: ESSEN&TRINKEN ISSN 2198-558X**

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.

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

DRUCK: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



# FISCH

LEICHT, FEIN, RAFFINIERT. DIESE SEAFOOD-REZEPTE BESCHEREN GASTGEBERN HÖCHSTES LOB UND IHREN GÄSTEN EINEN UNVERGESSLICHEN ABEND MIT GARNELE, ZANDER, LACHS UND CO.

---



*Ofenlachs mit Linsengemüse und Safransud*

.....  
*Reisnudeln mit Sablingsfilet und Blattspinat*

.....  
*Katalanischer Meeresfrüchte-Reis-Eintopf*

.....  
*Zanderfilet mit Süßkartoffelstampf*

.....  
*Fisch-Pie mit Kartoffel-Pastinaken-Püree*

.....  
*Lachs mit Kohlrabi-Radieschen-Gemüse*





## Ofenlachs mit Linsengemüse und Safransud

Lieblingsfarbe Rosa: Nach nur einem Viertelstündchen im Ofen ist der Fisch herrlich saftig. Der aromatische Sud ergänzt Linsen und Lachs perfekt.  
**Rezept Seite 31**

## Reisnudeln mit Saiblingsfilet und Blattspinat

Stippvisite in Asien: Der Fisch wird vor dem Braten in einer Mischung aus Kardamom, Szechuan-Pfeffer und Koriandersaat gewürzt, Thai-Basilikum und Kirschtomaten setzen frische Akzente.

**Rezept Seite 31**





Rezept und Foodstyling: Katja Baum; Foto: Thorsten Suedfels; Styling: Krisztina Zombori

## Katalanischer Meeresfrüchte- Reis-Eintopf

Kaisergranat und Garnele geben hier den Ton an. Mit zweierlei Muscheln, Rundkornreis und Koriandergrün ein richtig guter Fang. **Rezept Seite 32**

## Zanderfilet mit Süßkartoffel- stampf

Appetitliche Allianz: Ein frischer Saft aus Gurke, Meerrettich und Apfel ergänzt die lieblichen Noten der Süßkartoffeln. Als Zugabe gibt's Rote-Bete-Chips und einen knackigen Krautsalat mit Möhren. **Rezepte Seite 32**



Rezept und Foodstyling: Achim Ellmer, Foto: Thorsten Suedfels, Styling: Krisztina Zombori



## Ofenlachs mit Linsengemüse und Safransud

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 200 g Berglinsen
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 10 El Olivenöl
- 500 g Kirschtomaten
- 5 Stiele Dill
- Salz
- Pfeffer
- 1 El süßer Senf
- 4 El Limettensaft
- 6 Frühlingszwiebeln
- 100 ml trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Döschen Safranfäden (à 0,1 g)
- 1 Tl Piment d'Espelette
- 600 g Bio-Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)
- 8 Stiele Thymian

Außerdem: ofenfeste Form (18 x 25 cm), hitzebeständige Klarsichtfolie

1. Für das Gemüse Linsen im Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. 1 Schalotte und die Knoblauchzehe fein würfeln. 2 El Öl im breiten Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Linsen und 400 ml Wasser zugeben, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt 25 Minuten garen.
2. Inzwischen Kirschtomaten waschen, halbieren. Dillspitzen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Gegarte Linsen mit Salz, Pfeffer, Senf und 3 El Limettensaft würzen, etwas abkühlen lassen. Kirschtomaten und Dill untermischen. Linsen-Tomaten-Gemüse abgedeckt beiseitestellen.
3. Für den Safransud restliche Schalotte in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Weiße, hell- und dunkelgrüne Teile getrennt in 5 cm lange Stücke schneiden (weiße Teile gegebenenfalls längs halbieren). In einem breiten Topf 2 El Öl erhitzen und Schalotten darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Brühe auffüllen, aufkochen und mit Safran, Salz, Pfeffer, ½ Tl Piment d'Espelette und restlichem Limettensaft würzen. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln in den kochenden Safransud geben, 2 Minuten garen, dann die hellgrünen Teile zugeben, 2 Minuten garen. Dunkelgrüne Teile

zugeben, 2 Minuten fertig garen. Sud mit Salz abschmecken, den Topf vom Herd nehmen.

4. Lachs in 4 Portionen schneiden. 4 El Öl in eine ofenfeste Form geben. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und die Hälfte davon in die Form streuen. Lachsstücke darauflegen, mit restlichem Öl beträufeln und mit restlichem Thymian bestreuen. Form mit Frischhaltefolie verschließen, Lachs im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen.

5. Linsengemüse und Frühlingszwiebel-Safran-Sud nochmals erwärmen und mit dem Lachs auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Lachs mit restlichem Piment d'Espelette bestreuen, servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde  
**PRO PORTION** 44 g E, 38 g F, 29 g KH = 673 kcal (2819 kJ)



## Reisnudeln mit Saiblingsfilet und Blattspinat

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 80 g Schalotten
- 7 El Olivenöl
- 80 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 200 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsefond
- 250 ml Schlagsahne
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 5 Kardamomkapseln
- 1 Tl Szechuan-Pfeffer
- 1 El Koriandersaat
- 4 Saiblingsfilet (à 130 g; ohne Haut und Gräten)
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 300 g Reisbandnudeln
- 20 gelbe Kirschtomaten
- 150 g Crème fraîche
- 8 Stiele Thai-Basilikum

1. Für die Sauce Schalotten längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Wein zugeben, auf die Hälfte einkochen lassen. Fond zugeben und auf 200 ml

einkochen lassen. Sahne und Zitronenschale zugeben und auf 400 ml einkochen lassen. Sauce mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warm stellen.

2. Kardamomkapseln im Mörser aufstoßen, die Kapselschalen entfernen. Kardamomsamen mit Szechuan-Pfeffer und Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Saiblingsfilets rundum mit der Gewürzmischung bestreuen. Abgedeckt beiseitestellen.

3. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

4. 4 El Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Fischfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten, dabei leicht mit Salz würzen. Pfanne von der Herdplatte ziehen, Fisch 5–6 Minuten darin gar ziehen lassen. Restliches Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Tomaten darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten.

5. Zitronensauce in einem großen flachen Topf oder einer großen Pfanne mit Crème fraîche verrühren, kurz aufkochen. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen. Mit dem Spinat in die heiße Sauce geben und vorsichtig durchschwenken. Fischfilets grob in Stücke zerteilen, mit Nudel-Spinat-Mischung und Kirschtomaten auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit abgezupften Thai-Basilikumblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde  
**PRO PORTION** 31 g E, 51 g F, 69 g KH = 898 kcal (3764 kJ)

Szechuan-Pfeffer schmeckt leicht zitronig und erzeugt auf Zunge und Lippen ein charakteristisches feines Prickeln.

»e&t«-Profi-Tipp



## Katalanischer Meeresfrüchte-Reis-Eintopf

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 400 g Miesmuscheln
- 250 g Venusmuscheln
- Meersalz
- 80 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 500 g Tomaten
- 200 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
- 2 Kaisergranate (à ca. 120 g; ersatzweise 4 Stück à 80 g; beim Fischhändler vorbestellen; ersatzweise Garnelen)
- 4 El Olivenöl
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 250 g Rundkornreis
- 200 g Riesengarnelen (ohne Kopf und Schale, entdarmt; z. B. Black Tiger)
- 6 Stiele Koriandergrün
- ½ TI Chiliflocken
- 1 TI mildes geräuchertes Paprikapulver (Pimentón)
- 2 El Zitronensaft

1. Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und 1 TI Meersalz zugeben. Muscheln 1 Stunde hineinlegen (damit sie entsanden), Wasser dabei mehrmals wechseln.

2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Petersilie mit den Stielen grob schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig ausschneiden und Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. Kabeljaufilet eventuell entgräten und in 3 cm große Stücke schneiden. Kaisergranate abspülen und abtropfen lassen.

3. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin hellbraun anbraten, Petersilie zugeben und 1 Minute mitbraten. Tomaten und Lorbeerblatt zugeben und 5 Minuten unter Rühren dünsten. 1 l Wasser zugießen, aufkochen und Reis zugeben. Zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

4. Inzwischen Muscheln ins Sieb gießen, abspülen, abtropfen lassen. Geöffnete und beschädigte Muscheln entfernen. Garnelen waagrecht halbieren. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden.

5. Kaisergranate zum Reis geben und 1 Minute zugedeckt mitgaren. Kabeljau und Muscheln zugeben, 2 Minuten zugedeckt mitgaren. Garnelen zugeben, 2 Minuten zugedeckt mitgaren. Sobald

sich alle Muscheln geöffnet haben, Eintopf vom Herd nehmen (geschlossene Muscheln entfernen). Eintopf mit Meersalz, Chiliflocken, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken, mit Koriandergrün bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Zeit zum Wässern 1 Stunde

**PRO PORTION** 33 g E, 13 g F, 57 g KH = 494 kcal (2072 kJ)

## Wer Raucharomen nicht so gern mag, kann das geräucherte Paprikapulver durch edelsüßes ersetzen.

»e&t«-Profi-Tipp



## Zanderfilet mit Süßkartoffelstampf

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### PÜREE UND COLESLAW

- 1 Süßkartoffel (300 g)
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 40 g Butter
- 150 g Möhren
- 250 g roter Chinakohl (ersatzweise junger Rotkohl)
- Zucker
- 20 g Walnusskerne
- Chiliflocken
- 2 TI Crème fraîche
- 1 El Schnittlauchröllchen

### GURKENSaft UND ZANDER

- 1 grüner Apfel
- 1 Bio-Salatgurke
- 30 g frischer Meerrettich
- 3 Stiele Dill
- 4 Stiele Borretsch
- Salz
- 1–2 TI Agavendicksaft
- 700 g Zanderfilet (mit Haut)

- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
  - Pfeffer
  - 1 El Butter (10 g)
  - ½ TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Außerdem: Entsafter**

1. Für das Püree Süßkartoffel schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und weiches Inneres mit einem Löffel herauschaben. Kürbis in Spalten schneiden. Vorbereitetes Gemüse auf einem Bogen Backpapier verteilen, mit Öl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Backpapier wie ein Päckchen verschließen und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 45–50 Minuten garen.

2. Inzwischen für den Coleslaw Möhren schälen und in feine Streifen hobeln. Chinakohl putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 1 guten Prise Zucker würzen und mit den Händen nicht zu stark durchkneten. Walnüsse grob hacken und zugeben.

3. Für den Gurkensaft Apfel waschen, achteln und entkernen. Gurke waschen, längs vierteln und die Kerne entfernen. Meerrettich schälen und grob zerkleinern. Kräuter mit Stielen grob schneiden. Alles mischen und in einem Entsafter entsaften. Gurkensaft mit Salz und Agavendicksaft abschmecken, kalt stellen.

4. Gemüsepackchen aus dem Ofen nehmen. Backpapier öffnen. Gemüse mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Im ausgeschalteten Backofen warm stellen.

5. Zanderfilet in 8 Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zander darin mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 6 Minuten knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zugeben, Filets wenden und 1 Minute fertig braten. Butter mit Zitronenschale würzen.

6. Crème fraîche locker unter den Coleslaw heben. Süßkartoffelstampf, Coleslaw und Fischfilets auf Tellern verteilen. Mit Schnittlauch und nach Belieben Rote-Bete-Chips (siehe Rezept Seite 35) bestreuen. Etwas Gurkensaft angießen, mit Zitronenbutter beträufeln und sofort servieren. Restliche Chips und restlichen Gurkensaft dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 38 g E, 25 g F, 40 g KH = 566 kcal (2374 kJ)



Rezept und Foodstyling: Katja Baum, Marcel Stut; Foto: Thorsten Suedfels; Styling: Krisztina Zombori

## Fisch-Pie

Versteckspiel: Der knusprige Deckel aus Käse und Kartoffel-Pastinaken-Püree verbirgt ungeahnte Schätze. Denn darunter schwimmen Kabeljau, Garnelen und Räucherforelle in sahniger Senfsauce.

**Rezept Seite 35**





## Lachs mit Kohlrabi-Radieschen-Salat

Dinner for Two: In Sojasauce und Honig mariniertes Lachsfilet veredelt Bratkartoffeln und Kohlrabi.

**Rezept rechts**



Text: Marianne Zünner Rezept und Foodstyling: Jürgen Bungener, Michael Wolken Foto: Thorsten Suedfels Styling: Krisztina Zombori

## Rote-Bete-Chips

\* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen (als Beilage)

- 3 mittelgroße Rote Bete
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

Außerdem: Küchenhandschuhe, Aufschnittmaschine (ersatzweise Gemüsehobel)

1. Backofen auf 120 Grad Umluft (Gas 1, Ober-/Unterhitze 130 Grad) vorheizen. Beten schälen (Küchenhandschuhe benutzen!), mit der Aufschnittmaschine in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Auf 2 mit Backpapier belegten Backblechen verteilen, mit je 1 El Öl dünn beträufeln.

2. Ein Backblech auf die unterste Schiene, das andere auf die 2. Schiene von oben in den heißen Backofen schieben (bei Ober-/Unterhitze und bei Gas die Bleche nacheinander jeweils auf die mittlere Schiene schieben). Rote-Bete-Scheiben 1:30 Stunden trocknen lassen, dabei alle 30 Minuten die Backofentür kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Bete-Scheiben mit einer Palette vorsichtig wenden und weitere 30 Minuten trocknen.

3. Aus dem Backofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Rote-Bete-Chips zum Zanderfilet (siehe Rezept Seite 32) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus  
Trockenzeit 2 Stunden

**PRO PORTION** 1 g E, 5 g F, 6 g KH =  
77 kcal (322 kJ)



## Fisch-Pie

\* EINFACH,  
GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 300 g Pastinaken
- 600 g Kartoffeln
- Salz
- 50 g Cheddar (am Stück; z. B. von Kerrygold)
- 80 g Butter
- 120 ml Milch
- Muskat (frisch gerieben)
- 400 g Kabeljaufilet (mit Haut)
- 400 g Garnelen (ohne Schale; entdarnt)
- 200 ml trockener Weißwein
- 600 Geflügelfond
- 100 g geräucherte Forellenfilets
- 30 g Mehl
- 250 g Schlagsahne

- 2 El grober Senf
  - 2 El Zitronensaft
  - Pfeffer
  - 200 g Champignons
  - 1 Knoblauchzehe
  - 6 Stiele Dill
  - 2 El neutrales Öl (z. B. Distelöl)
  - 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Außerdem: Kartoffelpresse, runde Auflaufform (24 cm Ø)

1. Pastinaken und Kartoffeln schälen, waschen, grob schneiden und in kochendem Salzwasser 25–30 Minuten garen. Käse fein reiben. Gemüse Mischung abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. 40 g Butter, Milch, Muskat und Salz zugeben. Käse untermischen.

2. Inzwischen Kabeljau entgräten und in 4 gleich große Stücke schneiden. Garnelen längs halbieren. Wein und Geflügelfond in einer Pfanne aufkochen. Kabeljau, Garnelen und Forelle zugeben und bei milder Hitze 6 Minuten ziehen lassen. Fisch und Garnelen aus dem Fond heben und auf eine Platte setzen. Fischhaut entfernen. Fond auf ca. 250 ml einkochen.

3. 30 g Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Mehl durch ein feines Sieb einstreuen und unterrühren. Unter ständigem Rühren mit eingekochtem Fond und Sahne auffüllen und bei milder Hitze 5 Minuten leicht kochen lassen, ab und zu umrühren. Senf und Zitronensaft untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, lauwarm abkühlen lassen.

4. Pilze putzen, halbieren. Knoblauch fein hacken. Dillspitzen von den Stielen zupfen und grob hacken.

5. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin 5–6 Minuten bei starker Hitze braten. Knoblauch zugeben und 1–2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Fisch in Stücke zerzupfen. Mit Garnelen und Pilzen in der Auflaufform verteilen. Mit Dill und Zitronenschale bestreuen und mit der Senf-Béchamelsauce auffüllen. Kartoffelmasse mit einem Löffel darauf verteilen und glatt streichen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten goldbraun backen. Fisch-Pie aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus  
Garzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 56 g E, 50 g F, 39 g KH =  
867 kcal (3632 kJ)



## Lachs mit Kohlrabisalat

\* EINFACH

Für 2 Portionen

- 60 g Honig
- 4 El salzarme Sojasauce
- 2 Stücke Lachsfilet (à ca. 200 g; am besten das Mittelstück)
- 100 g Kohlrabi
- 3 El Weißweinessig
- Salz
- 6 Radieschen
- 4 El Olivenöl
- 250 g Pellkartoffeln (am Vortag gekocht)
- 1 El Butterschmalz (10 g)
- Pfeffer
- 3 Stiele Dill

1. Honig und 2 El Sojasauce in einer Schale verrühren. Lachs hineingeben mit Frischhaltefolie bedecken und 40 Minuten im Kühlschrank marinieren. Lachs nach der Hälfte der Marinierzeit wenden.

2. Kohlrabi putzen, schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln (oder schneiden). Mit 2 El Essig und 1 Prise Salz in einer Schüssel kurz kneten, 5–10 Minuten ziehen lassen. Radieschen waschen, putzen und hauchdünn hobeln (oder schneiden). In einer Schüssel mit restlichem Essig und 1 Prise Salz mischen, 5–10 Minuten ziehen lassen.

3. Lachs aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs salzen und bei starker Hitze 30–45 Sekunden braten, wenden und 30–45 Sekunden weiterbraten. Lachs im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas nicht empfehlenswert, Umluft 80 Grad) 5–8 Minuten fertig garen.

4. Inzwischen Kartoffeln pellen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 6 Minuten braten, dabei die Kartoffeln erst wenden, wenn die Schnittseite knusprig ist. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Dillspitzen abzupfen, fein schneiden. Kohlrabi mit 2 El Öl, Radieschen mit restlichem Öl mischen. Beides auf Teller geben, dabei leicht abtropfen lassen. Mit Dill und Pfeffer bestreuen. Lachs zugeben und mit der restlichen Sojasauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO PORTION** 44 g E, 49 g F, 24 g KH =  
735 kcal (3077 kJ)

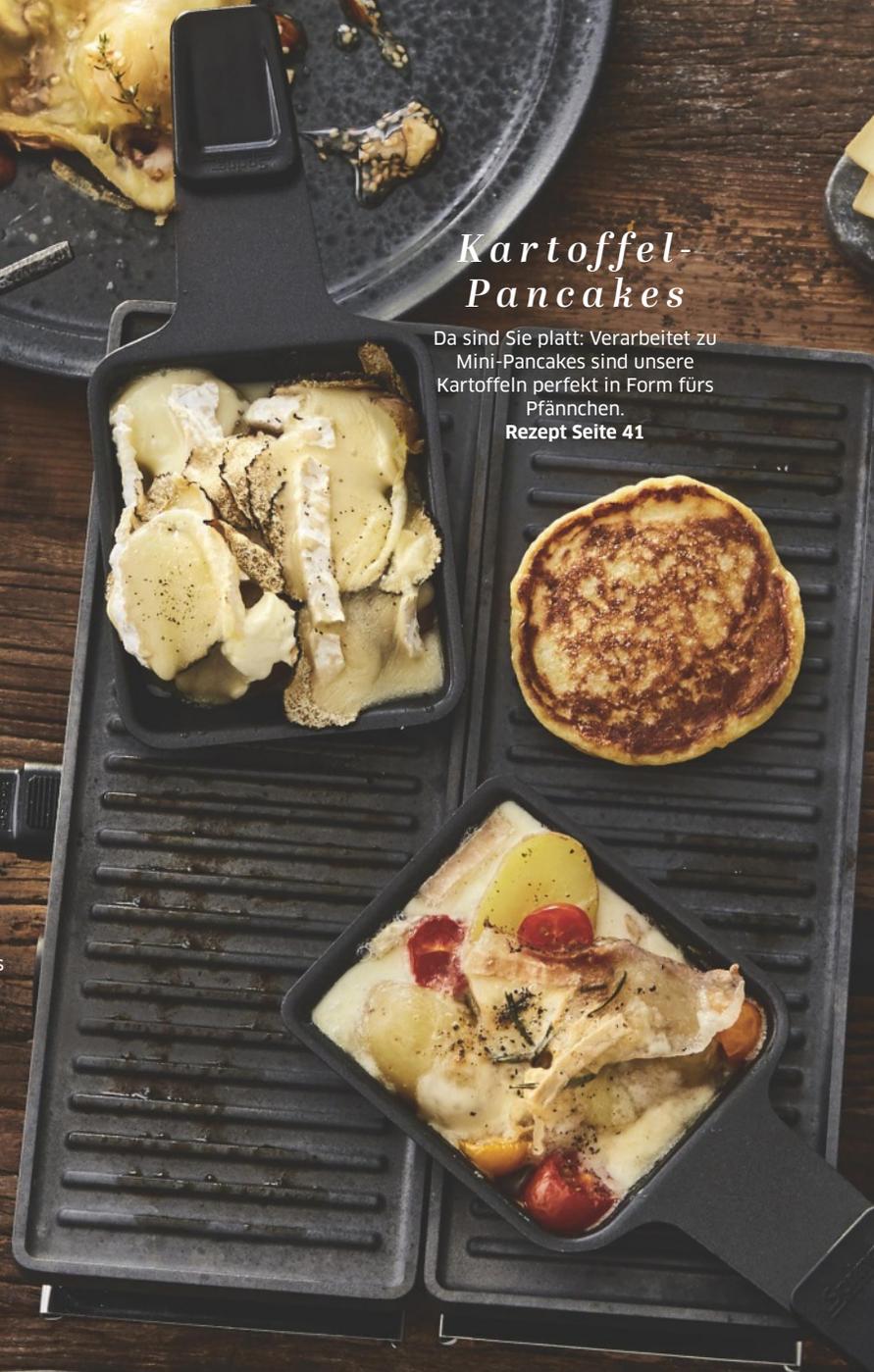
## Nusshonig

Gemischte Nüsse, Sesam und etwas Thymian verwandeln Honig in eine hocharomatische Delikatesse.  
Rezept Seite 41



## Kartoffel-Pancakes

Da sind Sie platt: Verarbeitet zu Mini-Pancakes sind unsere Kartoffeln perfekt in Form fürs Pfännchen.  
Rezept Seite 41



## Mixed Pickles

Leicht angesäuert kommt unser Gemüse aus dem Glas daher. Aber keine Sorge: Paprika, Baby-Mais und Co. präsentieren sich knackig wie eh und je.  
Rezept Seite 41



## Feigen-Ziegenkäse-Pfännchen

Oh, là là! Dieser Ziegenkäse hat Lust auf Süßes! Ein Edelpfännchen für Gourmets am Grill.  
Rezept Seite 42



**Gewürzgurken-  
Relish**

Ein Gürkchen in Ehren kann niemand  
verwehren – schon gar nicht in Form  
von süßsaurem Relish.  
Rezept Seite 41

**MENÜ 2**

**GEMÜTLICHE  
RUNDE**

**EIN BISSCHEN WIE AUF DER HÜTTE  
FÜHLEN SICH IHRE GÄSTE BEI  
DIESEM RACLETTE. DIE KÖSTLICHEN  
KÄSE-PFÄNNCHEN ERGÄNZEN  
PASSENDE PICKLES, RELISH UND  
NUSSHONIG. ALS SÜSSE ERFRISCHUNG  
LOCKT IM ANSCHLUSS EIN SORBET**

**DIE BEILAGEN**

*Von Relish bis Pancakes*

**DIE PFÄNNCHEN**

*Von vornehm getrüffelt  
über rustikal bis fruchtig*

**DAS DESSERT**

*Mandarinen-Sorbet*

„Die Pancakes auf Basis von Kartoffeln verbinden sich toll mit den Aromen der gegrillten Zutaten.“

»e&t«-Profi-Tipp

Das Warten aufs Pfännchen kann endlos erscheinen, aber es lohnt sich schon allein für diesen Moment



Wer hat noch mal gesagt, dass man nicht mit Essen spielen darf? Beim Raclette ist buntes Treiben unbedingt erwünscht



## SO PLANEN SIE IHR MENÜ

---

### ZWEI TAGE VORHER

- Mixed Pickles zubereiten

### AM VORTAG

- Gewürzgurken-Relish und Nuss Honig zubereiten
- Sorbet zubereiten und einfrieren

### ZWEI STUNDEN VOR DEM ESSEN

- Pancake-Teig vorbereiten
- Zutaten für die Pfännchen nach Belieben zurechtschneiden und kalt stellen

### 30 MINUTEN VOR DEM ESSEN

- Nach Belieben Kartoffeln gar kochen und warm stellen
- Zutaten für die Pfännchen und Beilagen auf großen Tellern und in Schalen anrichten

### GEGEN ENDE DES ESSENS

- Sorbet aus dem Tiefkühler nehmen

### NACH DEM ESSEN

- Dessert fertigstellen und servieren



## Tomme de Chèvre

Kein Wunder, dass der Tomme de Chèvre so würzig schmeckt – die Ziegen, die die Milch für ihn geben, ernähren sich vorwiegend von Wildkräutern aus den Pyrenäen.

## Gruyère

Kaum ein Käse verbindet intensive Vollmundigkeit, salzigen Charakter und feinen Schmelz so elegant wie der Schweizer Gruyère – zu Recht ein Klassiker!

## Brie de Meaux

Französischer Rohmilchkäse in Reinkultur: Mit kräftig-komplexem Aroma und leicht nussiger Note brilliert der Brie auch in geschmolzener Form

## Taleggio

Außerlich erkennt man ihn am charakteristischen Rotschimmel, im Mund an der mild-säuerlichen Note und dem herrlich cremigen Schmelz

## Nusshonig

Gegenspieler mit dem gewissen Knack: Neben dem salzigen Käse sorgt die Süße des Honigs für Harmonie im Pfännchen.

Rezept rechts

## DIE BEILAGEN



### Mixed Pickles

\* EINFACH, GUT  
VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2 Gläser (à 1 l Inhalt)

- 280 ml Reissessig
- 120 ml Weißweinessig
- 120 g Zucker • Salz
- 1 Tl Koriandersaat
- ½ Tl Kümmelsaat
- ½ Tl Pfefferkörner
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 125 g Baby-Mais
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Möhren
- 150 g Blumenkohl
- 2 Lorbeerblätter

Außerdem: 2 Schraubgläser (à 1 l Inhalt)

1. Beide Essigsorten, 800 ml Wasser, Zucker und 4 El Salz in einen Topf geben, aufkochen und 10 Minuten abkühlen lassen. Koriander, Kümmel und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zum Essigsud geben.

2. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und längs in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Mais längs halbieren. Zwiebeln in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden. Möhren schälen und längs vierteln. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Gemüse in 2 Schraubgläser füllen. Lorbeerblätter zugeben und mit dem warmen Essigsud auffüllen. Gläser verschließen und mindestens 2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Ziehzeit  
**PRO PORTION** (75 g) 1 g E, 0 g F, 6 g KH = 36 kcal (151 kJ)



### Nusshonig

\* EINFACH, GUT  
VORZUBEREITEN

Für 1 Glas  
(300 ml Inhalt)

- 20 g geschälte helle Sesamsaat
  - 30 g Mandelkerne (mit Haut)
  - 30 g Walnusskerne
  - 200 g flüssiger Honig
  - 4 Stiele Thymian
  - 1 Streifen Bio-Zitronenschale
  - Pfeffer
- Außerdem: Schraubglas (300 ml Inhalt)

1. Sesamsaat, Mandelkerne und Walnusskerne nacheinander in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. 50 g Honig und 50 ml Wasser mit Thymian, Zitronenschale und ½ Tl grob gemahlenem Pfeffer in einem kleinen Topf aufkochen, dabei den Honig unter Rühren auflösen. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Restlichen Honig untermischen, geröstete Nüsse zugeben. Alles in ein Schraubglas füllen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten  
**PRO PORTION** (30 g) 1 g E, 5 g F, 15 g KH = 113 kcal (473 kJ)



### Gewürzgurken-Relish

\* EINFACH, GUT  
VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 1 Glas (500 ml Inhalt)

- 250 g Zwiebeln
  - 2 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
  - 250 g Gewürzgurken
  - 70 g brauner Zucker
  - 125 ml Gurkenlake
  - 125 ml Apfelessig
  - Salz
  - Pfeffer
  - Cayennepfeffer
  - 1 El helle Senfsaat
  - 2 El Worcestershiresauce
- Außerdem: Schraubglas (500 ml Inhalt)

1. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 12–15 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten.

2. Inzwischen Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Gurkenlake auffangen.

3. Zucker zu den Zwiebeln geben und unter Rühren schmelzen lassen. Gewürzgurken zugeben und mit Gurkenlake und Essig ablöschen. 1 Tl Salz, je 1 Prise Pfeffer und Cayennepfeffer, Senfsaat und Worcestershiresauce zugeben und bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten fast vollständig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Schraubglas füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde  
**PRO PORTION** (50 g) 1 g E, 2 g F, 9 g KH = 66 kcal (279 kJ)



### Kartoffel-Pancakes

\* EINFACH, GUT  
VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH

Für ca. 20 Stück

- 250 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. Bintje)
- Salz
- 80 g Mehl
- 1 gestrichener Tl Backpulver
- 2 Eier (Kl. M)
- 130 ml Milch
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 El Butter (20 g)

1. Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und vollständig abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl und Backpulver mischen und zu den Kartoffeln geben. Eier, Milch und ½ Tl Salz zugeben und mit dem Kochlöffel zu einem festen Teig verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterheben.

2. Je Pancake 1 Flöckchen Butter auf der Raclette-Grillplatte zerlassen. 1 El Teigmasse auf die Grillplatte geben und von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten zum goldgelben Pancake braten. Restlichen Teig ebenso verarbeiten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus  
Abkühlzeit 20 Minuten  
**PRO STÜCK** 1 g E, 2 g F, 5 g KH = 43 kcal (184 kJ)

**Tipp** Alternativ können die Pancakes auch in einer beschichteten Pfanne zubereitet werden. Sie eignen sich wunderbar – anstelle von Kartoffeln – als Basis für die Pfännchen.

„Die Säure von  
Relish und  
Pickles nimmt  
dem Käse  
die Schwere.“

»e&t«-Profi-Tipp

# INSPIRATIONEN FÜRS PFÄNNCHEN

*Was am Ende genau unter den Grill wandert,  
bestimmt natürlich jeder selbst.  
Als kleine Anregung kommen hier fünf Kombinationen,  
die uns besonders gut gefallen*

## Was Sie zusätzlich brauchen

Als Basis pro Pfännchen empfehlen wir je **2 halbierte Drillingskartoffeln** oder **1 Kartoffel-Pancake** (siehe Rezept Seite 41). Die Mengenangaben unserer Serviervorschläge beziehen sich jeweils auf 4 Pfännchen.

## DIE PFÄNNCHEN

### Lardo-Kirschtomaten-Pfännchen

- 2 Zweige Rosmarin
- 60 g Lardo (italienischer fetter Speck; italienischer Feinkosthandel; in dünnen Scheiben)
- 100 g bunte Kirschtomaten (halbiert)
- 150 g Taleggio
- Pfeffer

1. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen. Lardo, Tomaten und Taleggio in die Pfännchen geben, mit Rosmarin bestreuen und unter dem Raclette-Grill überbacken. Mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passen Mixed Pickles (siehe Rezept Seite 41).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten  
**PRO PFÄNNCHEN** 8 g E, 22 g F, 1 g KH = 239 kcal (985 kJ)

### Schinken-Apfel-Pfännchen

- 60 g Kochschinken (in dünnen Scheiben)
- 1 Apfel (in feinen Streifen)
- 150 g Gruyère (in Scheiben)
- 4 El Pinienkerne
- 2 El Schnittlauchröllchen

1. Kochschinken, Apfelstreifen und Gruyère in die Pfännchen geben und mit Pinienkernen bestreuen. Unter dem Raclette-Grill überbacken, mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Dazu passen Gewürzgurken-Relish und Mixed Pickles (siehe Rezepte Seite 41).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten  
**PRO PFÄNNCHEN** 16 g E, 16 g F, 7 g KH = 250 kcal (1048 kJ)

### Trüffel-Brie-Pfännchen

- 50 g Trüffel
- 200 g Brie de Meaux (in Scheiben)
- Pfeffer

1. Trüffel in die Pfännchen hobeln, mit Brie de Meaux belegen und unter dem Raclette-Grill überbacken. Mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt Nusschönig (siehe Rezept Seite 41).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten  
**PRO PFÄNNCHEN** 11 g E, 11 g F, 1 g KH = 153 kcal (642 kJ)

### Speck-Pilz-Pfännchen

- 60 g Tiroler Speck (in dünnen Scheiben)
- 60 g weiße Champignons (in dünnen Scheiben)
- 150 g Raclette-Käse (in Scheiben)
- Pfeffer

1. Speck, Champignons und Raclette-Käse in die Pfännchen geben und unter dem Raclette-Grill überbacken. Mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passen Gewürzgurken-Relish und Mixed Pickles (siehe Rezepte Seite 41).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten  
**PRO PFÄNNCHEN** 11 g E, 14 g F, 0 g KH = 179 kcal (751 kJ)

### Feigen-Ziegenkäse-Pfännchen

- 2 Feigen (gwaschen, in Spalten)
- 50 g kernlose Weintrauben (gwaschen, halbiert)
- 150 g Ziegenhartkäse (z. B. Tomme de Chèvre; in Scheiben)
- Pfeffer

1. Feigen, Weintrauben und Ziegenkäse in die Pfännchen geben, unter dem Raclette-Grill überbacken. Mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passen Nusschönig und Mixed Pickles (Rezepte Seite 41).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten  
**PRO PFÄNNCHEN** 10 g E, 12 g F, 6 g KH = 178 kcal (748 kJ)

## DIE PFÄNNCHEN

### *Lardo und Kirschtomaten*

Cremig schmelzender Speck, fruchtige Tomaten und ein Hauch Rosmarin zünden ein mediterranes Feuerwerk im Miniformat



### *Schinken und Apfel*

Kleiner Kniff mit großem Effekt: Die Apfelstreifen verleihen dem Pfännchen eine ungeahnte Frische



### *Trüffel und Brie*

Zwei Pilze der Extraklasse: Wenn Trüffel und Edelschimmel zusammenkommen, frohlocken die Geschmacksknospen



### *Speck und Pilze*

Schöne Grüße von der Alm: Die rustikale Variante mit Tiroler Speck versetzt Sie direkt auf die Skihütte



### *Feigen und Ziegenkäse*

Wer Kombinationen von Süß und Herzhaft schätzt, wird dieses Pfännchen lieben



## DESSERT

### Mandarinen-Sorbet

Fruchtiges Sorbet in fein perlendem Champagner – ein Schaumbad nach unserem Geschmack

## DESSERT

### Mandarinen-Sorbet

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 7 Kumquats
- 20 g frischer Ingwer
- 160 g Zucker
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 5 El Limettensaft (frisch gepresst)
- 400 ml Mandarinen-saft (frisch gepresst; ca. 1 kg Mandarinen)
- 1 Flasche Sekt oder Champagner

Außerdem: Eismaschine

1. Kumquats waschen und trocken tupfen. 1 Kumquat in feine Scheiben schneiden und beiseitestellen. Restliche Kumquats vierteln, das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer entfernen und die Schale fein hacken.

2. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. 350 ml Wasser in einem Topf aufkochen, dabei den Zucker unter Rühren darin auflösen. Ingwer und 2 Zweige Rosmarin zugeben und 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze zu einem Sirup einkochen.

3. Gelatine kurz in kaltem Wasser einweichen. Rosmarin und Ingwer aus dem Sirup entfernen. Gelatine tropfnass zum Sirup geben und unter Rühren auflösen. Kumquat-Schale zugeben, Topf vom Herd nehmen und Sirup abkühlen lassen.

4. Limetten- und Mandarinen-saft zugießen. Sorbet-Masse 25–50 Minuten in der Eismaschine cremig gefrieren. Sorbet in Gläsern anrichten, mit Kumquat-Scheiben und etwas Rosmarin garnieren und mit Sekt oder Champagner auffüllen. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Gefrierzeit 60 Minuten

**PRO PORTION** 2 g E, 0 g F, 46 g KH = 324 kcal (1360 kJ)

**Tipp** Sie können das Sorbet auch vorbereiten und bis zur Verwendung im Tiefkühler aufbewahren (20 Minuten vor dem Servieren im Kühlschrank antauen lassen).

# GEERNTET NICHT GEFANGEN!

**KLIMA-NEUTRAL!**

WIE DER KLASSIKER PERFEKT MIT KARTOFFELPÜREE UND SPINAT >>



VEGGIE STÄBCHEN - IN DER TIEFKÜHLTRUHE



Wir sind davon überzeugt, dass wir die Ernährung unserer Zukunft aktiv mitgestalten müssen. **Denn Fischbestände sind endlich und gute alternative Proteinquellen werden immer wichtiger.** Dabei sollte guter Geschmack aus natürlichen Zutaten kommen und nicht aus dem Labor.

Deshalb findest du auf unserer Zutatenliste auch **keine Geschmacksverstärker, Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsstoffe**, sondern Schwarzwurzeln, Jackfruit, Borlotti Bohnen, Blumenkohl und Leinöl. Pflanzliche Zutaten eben.

So schmeckt Fisch vom Feld auch nicht künstlich fischig. Aber ist das nicht genauso bei frischem Fisch? **Beiß an und überzeuge dich von den knusprig, saftigen Feldfischen doch einfach mal selbst.**

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



DIE EHRlichSTE PFLANZliche ALTERNATIVE ZU FISCH.



## VORSPEISE

### *Endivienrahmsuppe mit Tatar-Brot*

Auf das Süppchen hat Madame ganz galant ein paar knusprige Kichererbsen gestreut, zwischen Tatar und Baguette blitzt eine Rouille hervor.

Rezept Seite 50





—  
MENÜ 3  
—

# BIENVENUE EN FRANCE

IHRE GÄSTE WERDEN IHNEN BEI  
DIESEM FORMIDABLEN MENÜ  
EINFACH APPLAUDIEREN MÜSSEN.  
SUPPE AUS ENDIVIEN, DELIKATER  
FISCHTOPF UND TARTE MIT  
FRUCHTIGEN ACCESSOIRES SORGEN  
FÜR EINEN FRANZÖSISCHEN  
ABEND MIT STIL

---

## VORSPEISE

*Scharfe Endivienrahm-  
suppe mit Tatar-Brot*

---

## HAUPTSPEISE

*Fisch und Meeresfrüchte  
„au vin“ mit Bohnenpüree*

---

## DESSERT

*Cannelé-Tarte mit  
Orangenkompott*

## HAUPTSPEISE

### *Fisch und Meeresfrüchte „au vin“*

Zum raffinierten Seafood-Ragout mit Pilzen, Estragon und Bohnenpüree empfiehlt Monsieur einen veritablen Vin rouge.  
Rezept Seite 50





## SO PLANEN SIE IHR MENÜ

### AM VORTAG

- Bohnen für den Hauptgang einweichen
- Orangenkompott und Tarte-Masse zubereiten
- Suppe zubereiten, pürieren (aber ohne Salat und Kerbel) und abgedeckt kalt stellen
- Rouille für die Tatar-Brote zubereiten und kalt stellen

### 6 STUNDEN VOR DEM ESSEN

- Bohnenpüree zubereiten
  - Tarte backen
- Brot für die Vorspeise rösten
  - Rotweinsauce für den Hauptgang zubereiten

### KURZ BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Pilze und Lauch für den Hauptgang braten und in die Rotweinsauce legen
- Tatar anmachen, Brote mit Rouille und Tatar belegen
- Suppe erwärmen, mit Salat und Kerbel pürieren und mit Tatar-Brot servieren

### NACH DER VORSPEISE

- Hauptgang fertig zubereiten (Fische braten, Sauce mit Gemüse und Bohnenpüree erwärmen) und servieren

### NACH DER HAUPTSPEISE

- Tarte mit Orangenkompott anrichten und servieren



### DESSERT

## Cannelé-Tarte mit Orangenkompott

Inspiration für die vanillige Tarte lieferten die in Frankreich so beliebten Mini-Küchlein namens Cannelés. Madame, Monsieur und Gästen schmeckt dazu ein starker Café noir.

Rezept Seite 51

## VORSPEISE



### Scharfe Endivien- rahmsuppe

\* EINFACH,  
GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 120 g Kichererbsen (Dose)
- grobes Salz (z. B. Maldon)
- ½ TI Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung; z. B. über [www.ingo-holland.de](http://www.ingo-holland.de))
- Piment d'Espelette
- 250 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 El Butter (10 g)
- ½ TI Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- 800 ml Gemüfefond (ersatzweise Geflügelfond, dann nicht vegetarisch)
- 250 ml Kochsahne (15% Fett)
- 200 g Endivien Salat (hellgrüne und grüne Blätter)
- 10 g Kerbel
- 1–2 El Estragonessig

Außerdem: leistungsstarker Küchenmixer

**1.** Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und sehr gut trocken tupfen. Kichererbsen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit grobem Salz, Ducca und 1 Prise Piment d'Espelette würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von oben 20 Minuten rösten. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Für die Suppe Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und Zwiebeln darin farblos andünsten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen, mit Fond und Sahne auffüllen. Suppe aufkochen und 20 Minuten offen bei milder Hitze kochen lassen.

**3.** Inzwischen Salat putzen, waschen und die dicken Blattrippen aus der Mitte entfernen. Blätter sehr gut trocken tupfen und grob schneiden (einige kleine Blätter zum Garnieren beiseitelegen). Kerbel von den Stielen abzupfen und grob hacken.

**4.** Suppe etwas abkühlen lassen, in einen Küchenmixer füllen und fein pürieren.

**5.** Direkt vor dem Servieren Suppe erhitzen. Nochmals in den Küchenmixer geben, Salat und Kerbel zugeben und fein pürieren. Mit Essig und etwas Piment

d'Espelette abschmecken. Suppe in Tellern anrichten, mit Kichererbsen und Salatblättern bestreuen. Tatar-Brote (siehe folgendes Rezept) dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO PORTION** 5 g E, 9 g F, 12 g KH =  
157 kcal (654 kJ)

„Ganz fein wird  
das Tatar, wenn  
Sie Rinderfilet  
am Stück kaufen  
und es winzig  
klein würfeln.“

»e&t«-Profi-Tipp

### Tatar-Brote mit Rouille

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 100 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 2–3 El Zitronensaft
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 50 g Mayonnaise
- 50 g Vollmilchjoghurt
- ½ TI Dijon-Senf
- Piment d'Espelette
- 12 dünne Scheiben Baguette
- 1–2 El kleine Kapern (Nonpareilles)
- 1 El Kerbelblättchen
- 200 g Rindertatar
- Pfeffer
- grobes Meersalz (z. B. Maldon)

Außerdem: Kartoffelpresse

**1.** Für die Rouille Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Knoblauch schälen, halbieren und mit Kartoffeln in einem kleinen Topf in kochendem Salzwasser 25 Minuten garen. Abgießen und sehr gut ausdampfen lassen. 1–2 El Zitronensaft leicht erwärmen, Safran zugeben. Kartoffeln 2-mal durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Mayonnaise, Joghurt, Senf, Safran-Zitronensaft und 1 Prise Piment d'Espelette verrühren. Eventuell mit Salz abschmecken.

**2.** Baguettescheiben in 2 Portionen in einer Pfanne ohne Öl bei starker Hitze von beiden Seiten hellbraun rösten, abkühlen lassen. Abgetropfte Kapern grob hacken. Kerbel fein schneiden.

**3.** Tatar mit etwas Salz, Pfeffer, Kerbel, Kapern und restlichem Zitronensaft ganz kurz verrühren. Baguettescheiben mit Rouille bestreichen, Tatar darauf verteilen, mit etwas grobem Salz würzen und zur Endivienrahmsuppe (siehe vorheriges Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO PORTION** 11 g E, 8 g F, 20 g KH =  
207 kcal (867 kJ)

## HAUPTSPEISE



### Fisch und Meeresfrüchte

„au vin“

\*\* MITTELSCHWER,  
RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 150 g kleine Schalotten
- 4–5 El Olivenöl
- 2 TI Zucker
- 1 Stiel Thymian
- 1½ TI Tomatenmark
- 350 ml trockener Rotwein
- 100 ml roter Portwein
- 400 ml Geflügelfond
- 1–2 TI Speisestärke • Salz
- ½–1 TI Quatre Épices (Gewürzmischung)
- 250 g möglichst kleine braune Champignons
- 3 El Maiskeimöl
- 3 TI Butter (30 g)
- Pfeffer
- 6 Stücke Lauch (à 100 g)
- 6 Garnelen (à 50 g; mit Kopf und Schale; am Rücken leicht eingeschnitten, Darm entfernt)
- 6 Stücke Rotbarschfilet (à 60 g; mit Haut, ohne Gräten)
- 12 sehr frische Jakobsmuscheln (à 25–30 g; beim Fischhändler vorbeistellen und aus den Schalen lösen lassen)
- grobes Meersalz (z. B. Maldon)
- 4 Stiele Estragon

**1.** Für die Rotweinsauce Schalotten schälen und im Ganzen in einer Pfanne in 1 El heißem Olivenöl rundum anbraten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Thymian und Tomatenmark zugeben, kurz mit anbraten. Mit Rotwein, Portwein und Fond auffüllen. Aufkochen und 15–20 Minuten offen kochen lassen, bis die Flüssigkeit auf 500 ml eingekocht ist und die Schalotten weich sind. Sauce mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden, mit Salz und Quatre Épices abschmecken und beiseitestellen.

**2.** Champignons putzen, nur sehr große halbieren. 2 El Maiskeimöl und 1 Tl Butter in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin 2–3 Minuten unter Schwenken braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Sauce geben. Dabei nicht umrühren, damit die Pilze ihre Farbe behalten.

**3.** Lauch waschen, längs halbieren und gut trocken tupfen. 1 El Maiskeimöl und 1 Tl Butter in einem breiten Topf oder einer Pfanne erhitzen, Lauch darin von beiden Seiten 4 Minuten braten. Nach 2 Minuten 4–5 El Wasser zugeben und den Lauch zugedeckt bei milder Hitze fertig garen. Mit der gewölbten Seite in die Sauce legen, nicht umrühren.

**4.** 2–3 El Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen und Fisch (auf der Hautseite zuerst) darin bei starker Hitze 4–5 Minuten braten, nach der Hälfte der Garzeit wenden. Anschließend mit Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und kurz warm stellen. Pfanne zügig mit Küchenpapier säubern, restliches Olivenöl hineingeben und stark erhitzen. Jakobsmuscheln darin bei starker Hitze 1 Minute braten. Restliche Butter zugeben, Muscheln wenden und 1 Minute fertig braten. Alle Meeresfrüchte und den Fisch mit etwas grobem Salz würzen.

**5.** Parallel dazu Sauce mit Gemüse 1-mal aufkochen und auf vorgewärmten Tellern verteilen, Fisch und Meeresfrüchte darauf anrichten. Mit abgezupften Estragonblättern bestreuen und mit Bohnenpüree (siehe folgendes Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden  
**PRO PORTION** 32 g E, 17 g F, 13 g KH = 369 kcal (1548 kJ)

## Weißes Bohnenpüree

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6 Portionen

- 300 g getrocknete weiße Bohnen
  - 1 Zweig Rosmarin
  - 1 Lorbeerblatt
  - Salz
  - 2–3 El Olivenöl plus evtl. 1–2 El mehr
- Außerdem:** leistungsstarker Küchenmixer

**1.** Am Vortag Bohnen in reichlich lauwarmem Wasser einweichen, über Nacht quellen lassen.

**2.** Am Tag danach Bohnen abtropfen lassen. In einem Topf mit kaltem Wasser gut bedecken. Rosmarin und Lorbeer zugeben, aufkochen und bei milder Hitze

2–3 Stunden weich garen. Dann das Wasser leicht salzen und die Bohnen weitere 30 Minuten ziehen lassen. Bohnen mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einen Küchenmixer füllen, dabei die Kräuter aussortieren. Bohnen mit 120–150 ml Bohnenwasser und Olivenöl sehr fein pürieren. Püree in einen Topf füllen, mit Salz abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.

**3.** Kurz vor dem Servieren Püree bei milder Hitze erwärmen, dabei eventuell noch etwas Bohnenwasser und Olivenöl unterrühren. Mit einem Esslöffel Nocken formen, mit Fisch und Meeresfrüchten „au vin“ (siehe vorheriges Rezept) anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit  
**2:30–3:30 Stunden plus Einweichzeit über Nacht**  
**PRO PORTION** 10 g E, 4 g F, 17 g KH = 172 kcal (720 kJ)

## DESSERT



### Cannelé-Tarte mit Orangenkompott

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

Für 6 Portionen

#### TARTE

- 1 Vanilleschote
- 250 ml Milch
- 50 g Butter
- 60 g Mehl
- 125 g Zucker
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1–2 El brauner Rum
- 4 rechteckige Blätter Filoteig (ca. 50 x 35 cm)

#### KOMPOTT

- 3 Orangen
  - 30 g Zucker
  - 300 ml frisch gepresster Orangensaft (von 3–4 Saftorangen)
  - 1 Tl Speisestärke
  - 1–2 El Rosenwasser
  - 3–4 El Orangenblütenwasser (Reformhaus)
  - 1 Tl Puderzucker
- Außerdem:** Springform (20 cm Ø)

**1.** Am Vortag für die Tarte Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Milch mit Vanillemark, Vanilleschote und 15 g Butter bei milder Hitze erwärmen. ½ der Vanillemilch in eine Schüssel geben, Mehl und Zucker zufügen und glatt

rühren. Diese Mischung mit der restlichen Vanillemilch verrühren. Masse etwas abkühlen lassen, Ei und Eigelb unterrühren. Vanilleschote aus der Masse nehmen, Masse mit dem Schneidstab 1-mal durchmischen, die Schote wieder zugeben. Rum unterrühren. Masse abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Am Tag danach restliche Butter zerlassen. Springform mit wenig Butter sehr dünn fetten. Aus den Filoteigblättern Kreise (à 35 cm Ø) ausschneiden, Teigreste klein schneiden und beiseitelegen. Teigkreise nebeneinanderlegen und dünn mit flüssiger Butter bestreichen. Dann übereinanderlegen und die Form damit auslegen. Überstehenden Teig stehen lassen. Form 15 Minuten kalt stellen.

**3.** Tarte-Masse abwechselnd mit den Filoteigresten in der Springform verteilen, mit Tarte-Masse abschließen. Form auf ein Backblech stellen und im vorgeheizten Backofen auf 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1–1:10 Stunden goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit mit Alufolie abdecken. Tarte aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Überstehenden Filoteig abbrechen und bis zum Servieren beiseitelegen.

**4.** Für das Kompott Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in Stücke schneiden und in einer flachen Arbeitsschale verteilen. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und 5 Minuten einkochen, bis sich der Zucker wieder gelöst hat. Saft mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden, sofort über die Orangen gießen. Kompott mit Rosen- und Orangenblütenwasser abschmecken. Abkühlen lassen.

**5.** Tarte aus der Form lösen und auf eine Servierplatte geben. Filoteigreste grob zerbrechen, mit Puderzucker bestäuben und auf der Tarte verteilen. Tarte in Stücke schneiden und mit dem Orangenkompott servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus  
Backzeit 1:00–1:10 Stunden plus  
Ruhezzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 6 g E, 11 g F, 57 g KH = 371 kcal (1555 kJ)



# FLEISCH

BEI REH, IBÉRICO, KALB & CO. LIEGEN IHNEN DIE GÄSTE ERFAHRUNGSGEMÄSS ZU FÜSSEN. ERST RECHT, WENN SIE SO STILVOLL INSZENIERT WERDEN: OB LANGE GESCHMORT, GEFÜLLT ODER KURZ GEBRATEN – DAS „BRAVO!“ IST IHNEN SICHER

---

~~~~~

*Paprikagulasch mit Ofenkartoffeln*

.....

*Backhähnchen mit Kürbis-Kartoffel-Salat*

.....

*Rehrückenfilet mit Salbeikartoffeln*

.....

*Ibérico-Nackensteaks mit Pak choi*

.....

*Gefüllte Schnitzel mit Rahmpilzen und Rösti*

.....

*Scharfe Geflügelhackbällchen mit Mais*

.....

*Chili-Drumsticks mit Ofengemüse*

.....

*Kalbfleisch-Biryani mit Safran*

~~~~~

Titel-  
Rezept



## Paprikagulasch mit Ofen- kartoffeln und Kürbis-Pickles

Vielversprechende Verbindung: Kräuterseitlinge und Bohnen runden das Schmorgericht harmonisch ab. Im süßsauer eingelegten Gemüse sorgen Radieschen und Zwiebeln für Biss. [Rezepte Seite 58](#)

## Backhähnchen mit Kürbis-Kartoffel-Salat

Starkes Ensemble: Petersilienwurzeln und Wirsing komplettieren den herbstlichen Gemüse-Mix. Ein Volltreffer dazu sind die knusprig gebackenen Hähnchenstücke.

Rezept Seite 58



## Rehrückenfilet mit Salbei- kartoffeln

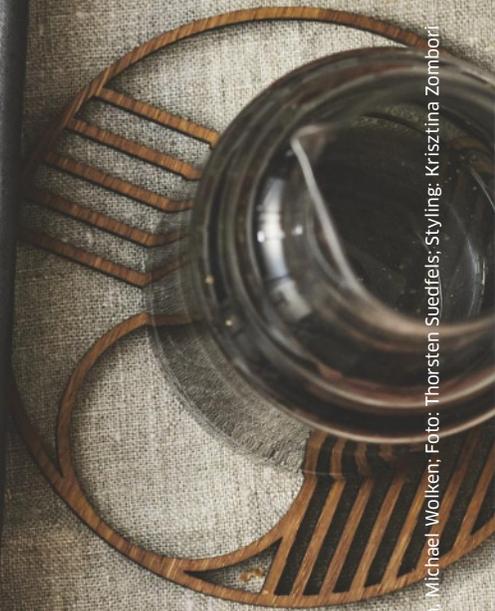
Das Wild flirtet mit Würz-Birne, und Wirsing und lässt sich von einer Rote-Bete-Sauce umgarnen, die schamlos mit Portwein und Cassis verückt. **Rezepte Seite 62**



Rezept und Foodstyling: Katja Baum, Michael Wölken; Foto: Thorsten Suedfelds; Styling: Krisztina Zombori

## Ibérico- Nackensteaks mit Pak choi

Mit farbenfroher Begleitung von Mango, Minze und Granatapfel lebt das saftige Stück Schwein seine exotische Seite aus. **Rezept Seite 63**



Rezept und Foodstyling: Katja Baum; Michael Wolken; Foto: Thorsten Suedfels; Styling: Krisztina Zombori

## Gefüllte Schnitzel mit Rahmpilzen und Kürbisrösti

Köstliches Kollektiv: In den Kalbsschnitzeln steckt eine Schinken-Salbei-Füllung. Die sahnige Pilzsauce verbindet Fleisch und Rösti aufs Schönste. Wer mag, reicht hierzu Kürbis-Pickles. **Rezepte Seite 63**





## Paprikagulasch mit Ofenkartoffeln

\*\* MITTELSCHWER

Für 6 Portionen

- 1,5 kg Schweineschulter (ohne Knochen)
- 250 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g rote Paprikaschoten
- 250 g Tomaten
- 9 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Salz
- Pfeffer
- ½ TI Kümmelsaat
- je 1 TI edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver
- 1 El Tomatenmark
- 500 ml Kalbsfond
- 1 TI getrockneter Majoran
- 6 vorwiegend festkochende Kartoffeln (à 200 g)
- 250 g Schneidebohnen
- 250 g Kräuterseitlinge
- 2 Handvoll gemischte zarte Kräuter (z. B. Kerbel, Bohnenkraut, Petersilie)
- 1 TI Speisestärke
- 6 El Crème fraîche
- 50 g feine Sprossen (z. B. Alfalfa)

**1.** Fleisch in 3–4 cm große Stücke schneiden, dabei Fett und Sehnen entfernen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig heraus-schneiden. Tomaten vierteln und grob schneiden.

**2.** 4 El Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen und im Bräter bei starker Hitze von allen Seiten braun anbraten. Fleisch herausnehmen, 3 El Öl in den Bräter zugeben. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin 10–15 Minuten braten, bis die Zwiebeln weich und hellbraun sind. Fleisch wieder zugeben, mit Kümmel würzen, mit Paprikapulver bestäuben und kurz anrösten. Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten. Tomaten zugeben, mit Kalbsfond und 500 ml Wasser auffüllen. Gulasch mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf dem Backofengitter auf der untersten Schiene 2:30–3 Stunden halb zugedeckt garen.

**3.** Kartoffeln waschen und einzeln in Backpapier oder Alufolie einwickeln. Nach 1:30 Stunden Garzeit (vom Gulasch) rund

um den Bräter auf dem Backofengitter verteilen und mitgaren.

**4.** Bohnen waschen, putzen und schräg in feine Streifen schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Kräuterseitlinge putzen und halbieren. Kräuter verlesen.

**5.** Paprikagulasch aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben mit in wenig kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht binden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin 3–4 Minuten anbraten. Bohnen zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln auswickeln, jeweils längs einschneiden und aufdrücken. Mit dem Gulasch auf Tellern anrichten. Crème fraîche in den Kartoffeln verteilen, Pilz-Bohnen-Gemüse auf dem Gulasch anrichten. Mit Kräutern und Sprossen servieren. Dazu passen Kürbis-Pickles (siehe folgendes Rezept).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit 3 Stunden

**PRO PORTION** 47 g E, 58 g F, 35 g KH = 872 kcal (3652 kJ)

## Kürbis-Pickles

\* EINFACH, VEGAN

Für 8 Portionen

- 300 g Zucker • Salz
- 150 ml Weißwein
- 150 ml Weißweinessig
- 1 Zimtstange (3–4 cm Länge)
- 4 Gewürznelken
- 6 Pimentkörner
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 3 Sternanis
- 2 getrocknete rote Chilischoten
- 120 g frische Perlzwiebeln (rot und weiß gemischt)
- 10 g frischer Ingwer
- 500 g Butternusskürbis
- 10 Radieschen

Außerdem: Twist-off-Glas (1 l Inhalt)

**1.** Für den Würzsud Zucker, 1 TI Salz, Weißwein und Essig aufkochen. Gewürze und Chilis zugeben und auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen die Perlzwiebeln schälen. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Kürbis schälen und halbieren, Kerne und weiches Inneres mit einem Löffel heraus-schaben. Kürbis erst in 2 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. Radieschen waschen und in dickere Scheiben schneiden.

**3.** Ingwer, Zwiebeln und Kürbis in den Sud geben, zum Kochen bringen und bei milder Hitze 8–10 Minuten zugedeckt bissfest garen. 1 Minute vor Ende der Garzeit Radieschen zugeben.

**4.** Pickles in ein Twist-off-Glas geben und randvoll mit kochend heißem Sud auffüllen. Verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Dann umdrehen und vollständig abkühlen lassen. Pickles mindestens 2 Tage durchziehen lassen. Zu Gulasch (siehe vorheriges Rezept) oder Schnitzeln (siehe Rezept Seite 63) servieren. Geöffnetete Pickles innerhalb von 1 Woche verbrauchen. Ungeöffnet sind die Pickles 3–4 Wochen haltbar.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus

Ziehzeit mindestens 2 Tage

**PRO PORTION** 1 g E, 0 g F, 7 g KH = 35 kcal (150 kJ)



## Backhähnchen mit Kürbis-Kartoffel-Salat

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 3 Hähnchenkeulen (à 250 g; vom Metzger die Haut entfernen und die Knochen auslösen lassen)
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 220 g; ohne Haut)
- 500 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Zwiebel (80 g)
- 3–4 El Weißweinessig
- 150 ml Gemüfefond (heiß)
- 100 ml Rapsöl plus 3 El
- 3 TI kleine Kapern
- Pfeffer
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g dünne Petersilienwurzeln
- 150 g Wirsingblätter
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Bund Dill (10 g)
- 100 g Mehl
- 4 Eier (Kl. M; leicht verquirlt)
- 300 g Semmelbrösel
- 3 El Kürbiskerne (geröstet)
- ca. 250 ml neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl)
- 1 Zitrone (in Spalten)

**1.** Hähnchenkeulenfleisch und Hähnchenbrustfilets in je 3 Stücke schneiden. Mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen.

Weiter auf Seite 62 ▶



## Scharfe Geflügelhackbällchen, mit Mais und Feta-Joghurt

Chili con carne, mexikanisch raffiniert: mit Hack vom Huhn, schwarzen Bohnen und abgeflämtem Mais! Dazu gibt es selbst gebackene Korianderbrötchen.  
**Rezept Seite 64**



## Chili-Drumsticks mit Ofengemüse

Munteres Miteinander: Eine selbst gemachte Würzpaste verpasst den Hähnchenschenkeln ordentlich Feuer. Sie garen mit Kürbis und Kartoffeln auf dem Blech.  
**Rezept Seite 64**



Rezept und Foodstyling: Katja Baum, Marcel Stut; Foto: Thorsten Suedfels; Styling: Krisztina Zombori



## Kalbfleisch-Biryani

Zu Besuch in Indien: In dem mit Berberitzen und Pistazien verfeinerten üppigen Reisgericht versteckt sich ein cremiges Kalbsragout. Getoppt wird das Ganze von knusprigen Röstzwiebeln, Minze und Petersilie. Rezept Seite 65



**2.** Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten knapp gar kochen. Inzwischen Zwiebel fein würfeln, in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Zwiebeln abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Essig, heißem Gemüsefond und 100 ml Rapsöl verrühren. Kapern zugeben, Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen. Warm pellen und in dünne Scheiben direkt in die Marinade schneiden.

**3.** Kürbis waschen, halbieren, Kerne und weiches Inneres mit einem Löffel herauschaben. Kürbis in dünne Spalten schneiden. Petersilienwurzeln schälen, längs halbieren. Wirsingblätter waschen und abtropfen lassen. Dicke Blattrippen herauschneiden, Wirsingblätter grob schneiden. 2 El Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen. Kürbis und Petersilienwurzeln darin andünsten. Mit Salz und Muskat würzen. 50 ml Wasser zugeben, Gemüse halb zugedeckt 10 Minuten garen. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Wirsing darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, beiseitestellen. Kürbis und Petersilienwurzeln locker unter den Kartoffelsalat heben, 30 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**4.** Mehl, verquirlte Eier und Semmelbrösel getrennt in 3 Arbeitsschalen geben. Die Hälfte der Kürbiskerne im Blitzhacker mittelfein hacken und mit den Bröseln mischen. Hähnchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander in Mehl, Ei und Bröseln wenden. Panierung gut andrücken. Hähnchenstücke nochmals in Ei und Bröseln wenden, Panierung leicht andrücken.

**5.** Öl zum Frittieren in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Hähnchenstücke hineingeben (sie sollen im Öl schwimmen, aber nicht ganz bedeckt sein) und ca. 6 Minuten knusprig ausbacken. Wenden und 5–6 Minuten fertig ausbacken. Hähnchen mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wirsing und Kräuter unter den Salat heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles auf einer Platte anrichten, mit restlichen Kürbiskernen bestreuen und mit Zitrone servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 58 g E, 65 g F, 74 g KH = 1160 kcal (4857 kJ)



## Rehrückenfilet mit Salbeikartoffeln

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 800 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Bio-Linda)
- Salz
- 1 kleiner Wirsing (ca. 500 g)
- 2 gestrichene TL Quatre Épices (Gewürzmischung; z. B. von Ingo Holland)
- 1 Rehrücken (ca. 1,6 kg; beim Wildhändler vorbestellen und die beiden Rückenfilets à ca. 450 g auslösen lassen)
- 5 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 40 g Butter
- 4 Stiele Salbei
- Pfeffer

Außerdem: Fleischthermometer

**1.** Kartoffeln waschen, ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen, abtropfen lassen und noch warm pellen. Bis zum Gebrauch abgedeckt kalt stellen.

**2.** Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig herauschneiden. Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen. Mittlere dicke Blattrippen keilförmig ausschneiden. Blätter in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen, abschrecken, abtropfen lassen. Zwischen Küchenpapier gut trocken tupfen, grob in Stücke schneiden.

**3.** Quatre Épices mit 1 TL Salz mischen. Rehrückenfilets jeweils halbieren. 2 El Öl und 10 g Butter in einer breiten Pfanne erhitzen, Filets darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 1 Minute braten, mit etwas Gewürzsalz würzen. Filets auf ein Backblech geben, im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 11 Minuten garen (bei einer Kerntemperatur von 58–59 Grad ist es innen rosa).

**4.** 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Die geviertelten Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 5–6 Minuten braten. Salbeiblätter abzupfen, 1/3 davon grob schneiden und zu den Kartoffeln geben, restliche fein schneiden. Kartoffeln warm stellen. Restliches Öl und 10 g Butter in einer Sauteuse erhitzen. Wirsing darin bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht bräunen, dann fein geschnittenen Salbei zugeben.

**5.** Rehrückenfilets aus dem Ofen nehmen. Mit dem restlichen Gewürzsalz würzen, auf einem Teller mit Alufolie bedecken und 5 Minuten ruhen lassen, anschließend in Stücke schneiden. Wirsing, Röstkartoffeln und Filets auf Tellern anrichten, mit Salbeibutter beträufeln und mit pochierter Birne und Rote-Bete-Wildsauce (siehe folgende Rezepte) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde  
**PRO PORTION** 53 g E, 24 g F, 29 g KH = 561 kcal (2349 kJ)

## Pochierte Birne

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 50 g frischer Ingwer
- 400 ml Möhrensaft
- 200 ml weißer Portwein
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 1/2 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Birne (à 220 g)

**1.** Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden und in einem kleinen hohen Topf mit Möhrensaft, Portwein, Zimt, Kurkuma, Pfefferkörnern und 600 ml Wasser aufkochen. Birne schälen, in den kochenden Sud geben, mit einem Teller beschweren und zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 20 Minuten (je nach Reifegrad der Birne) pochieren. Birne im Sud abkühlen lassen (siehe Tipp).

**2.** Etwa 30 Minuten vorm Servieren, Birne im Sud aufkochen und darin warm halten. Zum Servieren Birne aus dem Sud nehmen, in Spalten schneiden und mit dem Rehrücken (siehe vorheriges Rezept) anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Kühlzeit  
**PRO PORTION** 0 g E, 0 g F, 8 g KH = 42 kcal (176 kJ)

**Tipp** Die Birne am Vortag garen und über Nacht abkühlen lassen.

## Rote-Bete-Wildsauce

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 80 g Zwiebeln • 10 g Butter
- 100 ml roter Portwein
- 350 ml Wildfond
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 6 Stiele Thymian • 1 El Cassis-Likör
- 1–2 TL Speisestärke

**1.** Zwiebeln fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 2 Minuten

hellbraun braten. Mit Portwein auffüllen, vollständig einkochen. Mit Fond und Rote-Bete-Saft auffüllen, bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Thymian grob hacken, in die Sauce geben und weitere 2 Minuten kochen. Sauce durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, dabei stark durchdrücken. Cassis unterrühren, aufkochen. Sauce mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke binden, leicht salzen und zum Rehrücken (siehe Rezept linke Seite) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten  
**PRO PORTION** 6 g E, 2 g F, 8 g KH = 72 kcal (301 kJ)



## Ibérico-Nackensteaks mit Pak choi und Granatapfel

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 400 g Mini-Pak-choi
- 3–4 El Maiskeimöl
- 1 TI Sesamöl • Salz
- 1 Mango (ca. 400 g)
- ½ rote Chilischote
- 10 g frischer Ingwer
- 3 El Limettensaft
- 1 TI brauner Zucker
- 2 El Fischsauce • 1 El Sojasauce
- 1 große rote Zwiebel (100 g)
- ½ Granatapfel
- 80 g Walnusskerne
- 80 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola oder Roquefort)
- 1 Gewürznelke
- 1 Muskatblüte (teelöffelgroß)
- ½ TI grobes Meersalz
- 4 Ibérico-Schweinenackensteaks (à 190 g)
- 1–2 Stiele Minze • ½ TI Pulbiber
- 2 Stiele Koriandergrün

**1.** Pak choi putzen, Stiele von den Blättern trennen. Stiele und Blätter waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Pak-choi-Stiele in 1 El Maiskeimöl und dem Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten, mit Salz würzen. Pak-choi-Blätter zugeben und 1 Minute mitgaren. Pfanne beiseitestellen.

**2.** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen, fein reiben und in einer Schüssel mit Limettensaft, Zucker, Fischsauce, Sojasauce und Chili zu einer Marinade verrühren. Mango untermischen.

**3.** Zwiebel in 16 Spalten schneiden, in einer Pfanne in 1 El Maiskeimöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Zwiebeln salzen und mit dem Mangosalat mischen. Granatapfelkerne aus der Schale lösen: Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Walnüsse mittelfein hacken, Blauschimmelkäse in kleine Stücke zupfen.

**4.** Nelke, Muskatblüte und grobes Meersalz im Mörser fein zerstoßen. Nackensteaks auf beiden Seiten damit einreiben.

**5.** Restliches Maiskeimöl in einer Pfanne (am besten aus Gusseisen) erhitzen. Fleisch darin auf beiden Seiten scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 5–6 Minuten garen. Fleisch aus dem Backofen nehmen, mit Alufolie abdecken und 5 Minuten ruhen lassen.

**6.** Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Pak choi mit Mangosalat, Granatapfelkernen, Blauschimmelkäse und ¾ der Walnüsse mischen, auf Tellern anrichten. Fleisch in Scheiben schneiden und daraufgeben. Mit Pulbiber, restlichen Nüssen, Minze und abgezupften Korianderblättern bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO PORTION** 47 g E, 63 g F, 35 g KH = 933 kcal (3905 kJ)



## Gefüllte Schnitzel mit Rahmpilzen und Kürbisrösti

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### RÖSTI

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • Salz
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 2 El Semmelbrösel
- Muskat (frisch gerieben)
- 3 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

### RAHPILZE UND SCHNITZEL

- 250 g kleine Pfifferlinge
- 250 g Champignons
- 8 dünne Kalbsschnitzel (à 80 g; aus dem Rücken)
- 1 TI Meerrettich (Glas) • Pfeffer

- 2 El glatte Petersilie (fein geschnitten)
- 8 Blätter Salbei
- 8 kleine oder halbe dünne Scheiben roher Schinken (z. B. Schwarzwälder, Parma- oder Serrano-Schinken)
- 1 Zwiebel (80 g)
- 3–4 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Salz
- 150 ml Kalbsfond
- 300 ml Schlagsahne
- 1 El Majoranblättchen

Außerdem: Plattiereisen (ersatzweise schwerer Stieltopf), Zahnstocher zum Verschließen

**1.** Am Vortag für die Rösti Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, kurz ausdämpfen und abkühlen lassen. Über Nacht kalt stellen.

**2.** Am Tag danach Kürbis waschen, halbieren, entkernen und grob raspeln. Mit etwas Salz bestreuen und 30 Minuten im Sieb abtropfen lassen. Inzwischen die Kartoffeln pellen und ebenfalls grob raspeln. Kürbis mit den Händen gut ausdrücken. Kartoffeln, Kürbis, Ei, Eigelb, Semmelbrösel, Salz und Muskat mischen.

**3.** Pilze putzen. Champignons in dickere Scheiben schneiden. Schnitzel zwischen Klarsichtfolie leicht plattieren. Nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, sehr dünn mit Meerrettich bestreichen, pfeffern. Mit 1 El Petersilie bestreuen, mit je 1 Salbeiblatt und 1 Scheibe Schinken belegen. Schnitzel zusammenklappen, mit Zahnstochern verschließen. Zwiebel fein würfeln.

**4.** 2–3 El Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Fleisch salzen, pfeffern und im heißen Öl von beiden Seiten bei starker Hitze kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, 1 El Öl zugeben, die Pilze darin 2 Minuten scharf anbraten. Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten, salzen und pfeffern. Mit Fond und Sahne auffüllen und cremig einkochen lassen. Schnitzel zugeben, Hitze reduzieren und 5 Minuten gar ziehen lassen.

**5.** Für die Rösti Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Röstmasse esslöffelweise hineingeben und bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten braten. Rösti vorsichtig wenden und weitere 3–4 Minuten braten.

**6.** Majoran fein schneiden und mit restlicher Petersilie über die Schnitzel streuen. Schnitzel mit Rahmpilzen und Rösti auf Tellern anrichten. Dazu passen Kürbis-Pickles (siehe Rezept Seite 58).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Kühlzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 53 g E, 57 g F, 39 g KH = 919 kcal (3850 kJ)



## Scharfe Geflügelhackbällchen mit Mais

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### CHILI UND FETA-JOGHURT

- 200 g getrocknete schwarze Bohnen
- 1 Tl Natron
- 1 kg Tomaten
- 6 El Olivenöl
- 1 l Geflügelfond
- Salz • Pfeffer
- 1 Bio-Limette
- 150 g Feta-Käse
- 60 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 4 Maiskolben
- 6 Frühlingszwiebeln

Außerdem: Rapsöl zum Braten, Crème-brûlée-Brenner

### HACKBÄLLCHEN

- 70 g altbackenes Brötchen
- 1 El Kreuzkümmelsaat
- 2 El Koriandersaat
- 15 Stiele Oregano
- 2 kleine rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen • 60 g Zwiebeln
- 750 g Hähnchenbrustfilet • 1 Ei (KI. L)
- 40 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- Salz • Pfeffer

1. Für das Chili Bohnen in einem Sieb sorgfältig abspülen und abtropfen lassen. Bohnen in reichlich kaltem Wasser mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) einweichen.

2. Eingeweichte Bohnen im Einweichwasser aufkochen, Natron zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze in 30 Minuten weich garen. In ein Sieb gießen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

3. Für die Hackbällchen Brötchen 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, stark ausdrücken. Kreuzkümmel- und Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und im Mörser fein zermahlen. Von 10 Stielen Oregano die Blätter abzupfen. Chilis putzen, waschen (nach Belieben Kerne entfernen). Chilis, Knoblauch und Zwiebeln grob schneiden, anschließend mit Oregano, Kreuzkümmel und Koriander im Blitzhacker zerkleinern.

4. Fleisch grob schneiden und im Blitzhacker fein zerkleinern. In einer Schüssel mit Ei, Brötchen, Joghurt und 1/3 Zwiebelmasse gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse eine kleine Probe-

Frikadelle formen, in wenig Öl braten. Masse eventuell nachwürzen und daraus 24 Bällchen formen, dabei am besten mit feuchten oder geölten Händen arbeiten. Mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen.

5. Für das Chili Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden. Tomaten in 2 cm große Würfel schneiden. 4 El Olivenöl in einem flachen breiten Topf erhitzen, Hackbällchen darin rundum bei mittlerer Hitze 8 Minuten anbraten. Hackbällchen herausnehmen, auf einem Teller beiseitestellen. Restliches Olivenöl in den Topf geben, restliche Zwiebelmischung (von den Hackbällchen) darin unter Rühren braun braten. Tomaten und Bohnen zugeben, Fond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, Hackbällchen in die Sauce geben. Eintopf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde garen.

6. Inzwischen für den Feta-Joghurt Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren, den Saft auspressen. Feta grob würfeln und mit Joghurt, Limettenschale und 1 El Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab fein pürieren, abgedeckt beiseitestellen.

7. Maiskörner von den Kolben schneiden und mit einem Crème-brûlée-Brenner leicht abflämmen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Scheiben schneiden. Restliche Oreganoblätter abzupfen, fein schneiden. Chili aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Mais, Frühlingszwiebeln und Oregano garnieren und servieren. Feta-Joghurt und Korianderbrötchen (siehe folgendes Rezept) separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:30 Stunden plus Einweichzeit mindestens 8 Stunden  
**PRO PORTION** 52 g E, 21 g F, 43 g KH = 611 kcal (2557 kJ)

## Korianderbrötchen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGAN

Für 6 Brötchen

- 2 El Koriandersaat
- 500 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Pck. Trockenhefe (9 g) • 10 g Salz
- 1/2 Tl brauner Zucker
- 3 El Olivenöl

1. Koriandersaat in Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duftet. Im

Mörser fein mahlen. Mehl in eine Schüssel sieben, Koriandersaat, Hefe, Salz, Zucker, 2 El Öl und 350 ml lauwarmes Wasser zugeben. Mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) auf niedriger Stufe 6–8 Minuten zum glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

2. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit leicht bemehlten Händen kräftig durchkneten. Teig in 6 gleich große Portionen teilen zu Kugeln formen. Kugeln mit ca. 3 cm Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Abgedeckt 25 Minuten gehen lassen.

3. Teigkugeln mit einem scharfen Küchenmesser kreuzweise 5 mm tief einschneiden und dünn mit restlichem Öl bestreichen. Teiglinge im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten in 20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Zu den Hackbällchen (siehe Rezept links) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO BRÖTCHEN** 11 g E, 6 g F, 60 g KH = 357 kcal (1495 kJ)



## Chili-Drumsticks mit Ofengemüse

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 4 Stangen Zitronengras
- 40 g frische Galgantwurzel (Asia-Laden)
- 30 g frischer Ingwer
- 8 rote Pfefferschoten
- 250 g Schalotten
- 1 Tomate (75 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 El Zucker • Salz
- 3 El Kokosöl
- 4 El Ketjap Manis (süße Sojasauce)
- 6 El Fischsauce
- 2 El Limettensaft • Pfeffer
- 1,5 kg Drumsticks (Hähnchen-Unterschenkel)
- 300 ml neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl)
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 700 g)
- 750 g kleine festkochende Kartoffeln
- 3 El Olivenöl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 Stiele glatte Petersilie (ersatzweise Koriandergrün)

**1.** Zitronengras und Galgant putzen, Ingwer schälen. Alles in feine Scheiben schneiden. Pfefferschoten längs halbieren, Kerne entfernen, waschen und grob schneiden. 150 g Schalotten grob schneiden. Tomate waschen, Stielansatz keilförmig ausschneiden, Tomate grob schneiden. Vorbereitete Zutaten, Knoblauch, Zucker, 1 Tl Salz, Kokosöl, Ketjap Manis, Fischsauce und Limettensaft im Blitzhacker fein pürieren. Mit Pfeffer würzen.

**2.** Chilipaste in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten unter Rühren einkochen, anschließend abkühlen lassen.

**3.** Drumsticks in einer Schüssel mit der Chilipaste mischen und abgedeckt mindestens 4 Stunden marinieren lassen.

**4.** Restliche Schalotten in feine Scheiben schneiden, mit 1 Tl Salz mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin portionsweise goldgelb frittieren. Röstzwiebeln mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Kürbis waschen, halbieren, Kerne und weiches Inneres mit einem Löffel heraus-schaben. Kürbis in ca. 3 cm dicke Spalten schneiden. Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und mit Kürbisspalten, Salz und Olivenöl mischen. Gemüse auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen. Dann Drumsticks mit Chilipaste mit auf das Backblech legen, mit Backpapier abdecken und 35–40 Minuten braten.

**6.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse mit auf das Backblech geben und fertig garen.

**7.** Petersilienblätter (ersatzweise Koriandergrün) abzupfen. Drumsticks und Gemüse mit Röstzwiebeln und Kräutern bestreuen und servieren. Dazu passen ein Spinatsalat und ein gewürzter Joghurt.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus  
Marinierzeit mindestens 4 Stunden  
**PRO PORTION** 58 g E, 57 g F, 80 g KH =  
1015 kcal (4256 kJ)



## Kalbfleisch-Biryani mit Safran und Pistazien

**\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 4–6 Portionen

- 600 g Zwiebeln
- 500 ml Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl)
- 700 g Kalbsnacke
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 8 Kardamomkapseln
- 1 El Koriandersaat
- 1 El Kreuzkümmelsaat
- 2 Tl gemahlene Kurkuma
- 2 El Butterschmalz (20 g)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 400 ml Kalbsfond
- Salz
- Pfeffer
- 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 500 g Basmati-Reis
- 150 g gesalzene Pistazien (mit Schale)
- 30 g Berberitzen
- 1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g)
- 40 g Butter (weich)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Minze

**Außerdem:** Küchenthermometer, mittelgroßer Schmortopf (ca. 22 cm Ø, 10 cm hoch)

**1.** Für die Röstzwiebeln  $\frac{2}{3}$  der Zwiebeln in feine Ringe hobeln oder schneiden. Restliche Zwiebeln in feine Würfel schneiden und beiseitestellen. Öl in einem Topf auf 160–170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), Zwiebelringe darin portionsweise goldbraun frittieren (Vorsicht, schäumt stark, deshalb bitte in kleinen Portionen frittieren). Röstzwiebeln mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Kalbfleisch putzen, Fett und Sehnen entfernen. Fleisch in 2–3 cm große Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale in dünnen Streifen (ohne die weiße Haut) abschälen. Kardamomkapseln im Mörser zerdrücken, die Kapselschalen entfernen. Koriander- und Kreuzkümmelsaat zugeben, alles fein zermahlen. Kurkuma untermischen und die Gewürzmischung beiseitestellen.

**3.** Butterschmalz in einer schweren Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin in 2 Portionen bei mittlerer bis starker Hitze rundum braun anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und kurz mitbraten.

Gewürzmischung zugeben, 1 Minute mitbraten. Lorbeerblätter, Zimtstange, Zitronenschale und Fond zugeben. Falls das Fleisch nicht knapp von Flüssigkeit bedeckt ist, etwas Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 50–60 Minuten schmoren. Kalbsragout vom Herd nehmen und Joghurt unterrühren.

**4.** Basmati-Reis in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen. In ein großes Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Pistazienkerne aus den Schalen lösen.  $\frac{2}{3}$  der Pistazien und 20 g Berberitzen unter den Reis mischen.

**5.** Safran mit 100 ml heißem Wasser verrühren. Den Boden eines mittelgroßen Schmortopfes mit Backpapier belegen. Backpapier und die Innenseite des Topfes dünn mit Butter fetten. Eine 3 cm dicke, lockere Schicht Reis auf den Topfboden geben und mit der Hälfte des Safranwassers beträufeln.  $\frac{2}{3}$  der Röstzwiebeln darauf verteilen und mit der Hälfte der restlichen Reises bedecken. Die Hälfte des Kalbsragouts (mit möglichst wenig Sauce) darauf verteilen. Restlichen Reis daraufgeben und mit restlichem Safranwasser beträufeln.

**6.** Reis im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) zugedeckt auf der untersten Schiene 40–45 Minuten garen.

**7.** Restliches Kalbsragout erhitzen (nicht kochen lassen, sonst gerinnt die Sauce) und abgedeckt warm stellen. Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen. Fertiges Reisgericht (Biryani) vorsichtig auf eine Platte stürzen. Mit restlichen Röstzwiebeln, restlichen Berberitzen, restlichen Pistazien, Petersilien- und Minzblättern bestreuen. Mit restlichem Kalbsragout servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:40 Stunden

**PRO PORTION** (bei 6 Portionen) 37 g E, 43 g F, 77 g KH = 875 kcal (3664 kJ)

**Tipp** Wem das Stürzen des Biryani zu umständlich ist, der kann das Gericht natürlich auch im Topf servieren.



**VORSPEISE**

*Selleriesuppe mit  
Garnelenbuletten*

Sanfte Symphonie: Meerrettichschärfe unterstützt  
den zarten Sellerie. Dill-Öl bringt Farbe  
ins Spiel, die Garnelenküchlein sorgen für Biss.  
**Rezept Seite 70**



~ MENÜ 4 ~

# VON DER SAISON DIRIGIERT

HEIMISCHE WURZELN IN SAMTIGER  
SUPPE, EIN WEINTRUNKENER  
RISOTTO MIT EDEM FISCH UND EIN  
DESSERT MIT SÜDFRÜCHTEN – IN  
UNSEREM DREIKLANG BEWEIST DER  
WINTER SEINE KULINARISCHE  
AUSDRUCKSKRAFT

---

## **VORSPEISE**

*Sellerie-Meerrettich-Suppe  
mit Garnelenbuletten*

---

## **HAUPTSPEISE**

*Cassis-Risotto  
mit Steinbuttfilet und  
Shiitake-Pilzen*

---

## **DESSERT**

*Buttermilch-Mousse mit  
Ananas-Granatapfel-Kompott*



## HAUPTSPEISE

### *Cassis-Risotto mit Steinbuttfilet*

Eine Reduktion von Portwein und Likör verleiht dem Reis warme Fruchtnoten und macht ihn zur perfekten Bühne für den zarten Fisch.

Rezept Seite 71



## DESSERT

### *Buttermilch-Mousse mit Ananaskompott*

Kardamom und Kaffee würzen den raffinierten  
Sud, in dem getrocknete und frische Früchte baden.  
Die kühle Mousse schmiegt sich gern an.

Rezept Seite 71

# SO PLANEN SIE IHR MENÜ

## AM VORTAG

- Buttermilch-Mousse zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Suppe zubereiten (aber noch nicht den Meerrettich untermischen), abgedeckt kalt stellen
- Gewürzsud für das Ananaskompott zubereiten, kalt stellen

## 4 STUNDEN VORHER

- Dill-Öl für die Suppe zubereiten und in ein Schraubglas füllen
- Cassis-Reduktion für den Risotto zubereiten und beiseite stellen. Pilze putzen
- Garnelenmasse zubereiten, kalt stellen

## 1 STUNDE VORHER

- Eine Ananashälfte klein schneiden, zum Gewürzsud geben, abgedeckt beiseite stellen. Restliche Ananashälfte in Klarsichtfolie beiseitelegen
- Selleriewürfel schneiden

## 15 MINUTEN VORHER

- Zutaten für den Hauptgang bereitstellen
- Selleriewürfel für die Suppe braten
- Suppe erhitzen, Meerrettich untermischen

## VOR DER VORSPEISE

- Garnelenbuletten braten, Suppe anrichten

## NACH DER VORSPEISE

- Risotto zubereiten, Fisch und Pilze braten

## NACH DEM HAUPTGANG

- Ananasspalten karamellisieren, Dessert anrichten

## VORSPEISE



### Sellerie- Meerrettich- Suppe

\* EINFACH, GUT  
VORZUBEREITEN, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 100 g Zwiebeln
- 650 g Knollensellerie
- 20 g Butter
- 2 El Olivenöl
- Salz
- 600 ml Milch
- 500 ml Gemüsefond
- 150 ml Schlagsahne
- 30 g Dill
- 100 ml neutrales Öl
- 1–2 Msp. edelsüßes Paprikapulver plus etwas zum Bestäuben
- 80 g frischer Meerrettich
- 4 Dillästchen zum Garnieren

1. Für die Suppe Zwiebeln fein würfeln. Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. 100 g Selleriewürfel beiseite stellen. Butter und 1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin 2 Minuten glasig dünsten. Sellerie zugeben und 4 Minuten mitdünsten, mit Salz würzen. Milch und Fond zugießen, aufkochen und offen bei milder Hitze 20 Minuten kochen. Sahne unterrühren und kurz aufkochen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Erneut aufkochen und eventuell leicht sämig einkochen lassen, mit Salz abschmecken.

2. Für das Dill-Öl die Dillspitzen von den Stielen abzupfen, grob schneiden, in wenig kochendem Salzwasser sehr kurz blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut ausdrücken. Dill in einen Rührbecher geben und mit dem Öl sehr fein pürieren. Durch ein feines Sieb gießen, das abtropfende Dill-Öl auffangen und mit Salz würzen.

3. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Selleriewürfel darin 6–7 Minuten braten, mit Salz und Paprika würzen.

4. Suppe erneut aufkochen. Meerrettich schälen, fein reiben und mit dem Schneidstab untermischen. Suppe mit Selleriewürfeln und Garnelenbuletten (siehe folgendes Rezept) anrichten. Mit Dill-Öl beträufeln, mit Paprika bestäuben, mit Dill garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 9 g E, 52 g F, 13 g KH =  
574 kcal (2402 kJ)

## Garnelenbuletten

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 El Mandelstifte
- 320 g TK-Garnelen (ohne Kopf, mit Schale; aufgetaut)
- 5 Stiele Dill
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- Salz
- 1–2 Spritzer Zitronensaft
- 2 El Olivenöl

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und in einem Mörser fein mahlen. Garnelen schälen, am Rücken entlang leicht einschneiden und entdarmen. Garnelen klein schneiden, auf einen flachen Teller geben, 5 Minuten einfrieren. Dillästchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

2. Mandeln, Garnelen, Dill und Eiweiß in einem Blitzhacker mit Intervallfunktion mittelfein hacken. Garnelenmasse in eine Schüssel geben, mit Salz und Zitronensaft würzen. 15 Minuten abgedeckt kalt stellen.

3. Aus der Garnelenmasse mit angefeuchteten Händen 12 Buletten (à ca. 30 g) formen. Öl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen, Garnelenbuletten darin bei mittlerer Hitze 1 Minute leicht knusprig und goldbraun braten, wenden und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 5 Minuten garen.

4. Buletten aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in der Sellerie-Meerrettich-Suppe (siehe vorheriges Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 16 g E, 8 g F, 1 g KH =  
148 kcal (619 kJ)

„Die Selleriesuppe ist die ideale Vorspeise für jegliche Menüs und kann im Tiefkühler für spontane Dinner bereitgehalten und nach Belieben getoppt werden.“

»e&t«-Profi-Tipp

## HAUPTSPEISE



### Cassis-Risotto mit Steinbuttfilet und Shiitake-Pilzen

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 180 ml roter Portwein
- 70 ml Cassis (Schwarze-Johannisbeeren-Likör)
- 3 El Aceto balsamico
- Salz
- 200 g kleine Shiitake-Pilze
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 1,2 l Geflügel- oder Fischfond
- 80 g Schalotten
- 40 g Butter (kalt)
- 200 g Risotto-Reis (z. B. Carnaroli)
- 100 ml Weißwein
- Pfeffer
- 3–4 El Olivenöl
- 4 Steinbuttfilets (à 120 g)
- 30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)

1. Für den Risotto Portwein, Cassis, Essig und 100 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und auf 150 ml einkochen. Leicht mit Salz würzen.

2. Shiitake-Pilze putzen, Stiele abschneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, beides abgedeckt beiseitestellen.

3. Für den Risotto Fond aufkochen. Schalotten fein würfeln. 20 g Butter in einer Sauteuse erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und kurz mitdünsten, leicht mit Salz würzen. Weißwein zugießen und vollständig einkochen. So viel kochend heißen Fond zugießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Offen bei milder bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 17–18 Minuten garen. Dabei nach und nach restlichen Fond und  $\frac{2}{3}$  der Cassis-Reduktion zugießen. Kräftig mit Pfeffer würzen.

4. In der Zwischenzeit 2 El Olivenöl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen, Steinbuttfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute braten. Steinbuttfilets wenden und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) 8–10 Minuten garen.

5. Fertig gegarten Risotto vom Herd ziehen, restliche kalte Butter sowie geriebenen Käse unterrühren, Risotto 1 Minute ruhen lassen. Restliches Öl in

einer Pfanne erhitzen, Shiitake-Pilze darin bei starker Hitze unter Schwenken 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreuen. Risotto, Pilze und Steinbutt auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit restlicher Cassis-Reduktion beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO PORTION** 34 g E, 22 g F, 54 g KH = 661 kcal (2766 kJ)

## DESSERT



### Buttermilch-Mousse

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 große Bio-Limette
- 75 g Zucker
- 300 ml Buttermilch
- 200 ml Schlagsahne

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und auspressen. Zucker mit 4 El Limettensaft in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren auflösen, vom Herd ziehen, abgeriebene Limettenschale zugeben und 10 Minuten ziehen lassen.

2. Limettensirup durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen. Gelatine ausdrücken, unter Rühren im warmen Limettensirup auflösen. Buttermilch nach und nach unterrühren, alles in eine Schüssel füllen. Buttermilch-Mischung kalt stellen, bis sie leicht bindet (dauert ca. 30 Minuten), ab und zu umrühren. Sahne halbsteif schlagen und in 2 Portionen vorsichtig unterheben. Creme mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3. Vor dem Servieren mit einem warmen Esslöffel von der Mousse Nocken abstechen und mit Ananas-Granatapfel-Kompott (siehe folgendes Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus Kühlzeiten mindestens 4:30 Stunden  
**PRO PORTION** 5 g E, 16 g F, 24 g KH = 268 kcal (1121 kJ)

## Ananas-Granatapfel-Kompott

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 80 g getrocknete Feigen
- 5 Kardamomkapseln
- 1 El Espressobohnen
- 1 große Bio-Orange
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 30 g helle Rosinen
- 100 ml Kaffeelikör (z. B. Kahlúa)
- 25 g Puderzucker plus 1 El
- 50 g Apfelkraut (Glas)
- Saft von 1 Limette
- 30 g Walnusskerne
- 1 Granatapfel
- 1 Baby-Ananas (400 g)
- 1 El Butter (10 g)

1. Für den Gewürzsud Feigen klein schneiden. Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen herauslösen und mit den Espressobohnen im Mörser sehr fein mahlen. Orange heiß waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler 2 dünne Streifen Schale abschälen. Orange auspressen. 80 ml Orangensaft mit -schale, Zimtstange, Rosinen, Feigen, Kaffeelikör, 25 g Puderzucker und Kardamom-Essesopulver in einem Topf erwärmen. Apfelkraut zugeben, unter Rühren schmelzen lassen, Limettensaft unterrühren.

2. Nüsse grob hacken. Granatapfel halbieren, Kerne aus einer Hälfte herauslösen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß auf die Schale schlagen, bis alle Kerne gelöst sind. Restlichen Granatapfel auspressen. Nüsse, Granatapfelsaft und -kerne in den Gewürzsud geben.

3. Ananas halbieren, eine Hälfte schälen, längs vierteln und den harten Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in den Sud geben. Ungeschälte Ananashälfte ebenfalls längs vierteln und den harten Strunk entfernen.

4. Restlichen Puderzucker durch ein feines Sieb in eine beschichtete Pfanne sieben. Bei mittlerer bis starker Hitze hellbraun karamellisieren lassen (Achtung, geht sehr schnell). Ananasspalten hineingeben und jeweils auf beiden Schnittflächen braten, bis das Fruchtfleisch goldbraun karamellisiert. Butter zugeben und zerlassen. Gebratene Ananas und Ananaskompott mit Buttermilch-Mousse (siehe vorheriges Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 3 g E, 7 g F, 47 g KH = 309 kcal (1293 kJ)

Unsere  
anspruchsvollsten  
Gerichte im  
Heft

FÜR ECHE KÖNNER

# DREI FÜR DIE GROSSE BÜHNE

FAST ZU SCHÖN, UM WAHR ZU SEIN – ABER EBEN NUR FAST.  
WIR ZEIGEN, WIE DIE PROFIS IN DER GASTRONOMIE ARBEITEN UND  
ANRICHTEN – UND DASS ES NICHT REICHT, NUR VISUELL ZU  
BESTEHEN. DREI GESCHMACKSERLEBNISSE DER BESONDEREN ART



1



### **VEGETARISCH**

*Pasta-Halbmonde  
mit würziger Pilz-  
Duxelles auf einem  
Spinat-Pilz-Spiegel  
mit buttriger gelber  
Paprikasauce*

2



### **MIT FLEISCH**

*Trüffel mit Gänse-  
leber und dem Besten  
vom Filet. Dazu  
servieren wir einen  
„Laubfrosch“ und  
handgemachte  
dunkle Geflügelsauce*

3



### **DESSERT**

*Sahniges Parfait mit  
weißer Kuvertüre  
auf Blumenkohlbasis,  
Aprikosen im Bierteig,  
ein nussiger Riegel  
und eine feine Sauce*

# VEGETARISCH

*Bei diesem Pasta-Teller sind die Pilze die Stars: Mariniert, als Duxelles und buttrig gebraten entfalten Kräuterseitlinge, Stein- und Buchenpilze ein beachtliches aromatisches Potenzial*

## **Eingelegte Kräuterseitlinge**

Süßsauer gebeizte Happse mit zartem Biss und feinen Wacholder-Koriander-Noten

## **Gefüllte Nudeln**

In handgeformten Halbmonden steckt eine Würz-Duxelles aus Steinpilzen und Kräuterseitlingen

## **Spinat- Pilz-Püree**

Liebstöckel und Weizengras geben der grünen Duxelles die herzhafteste Kraft und Farbe



## **Paprikasauce**

Klassisch montiert, goldrichtig gebunden. Buttrig, fruchtig, aus entsafteter gelber Paprika

## **Gebratene Buchenpilze**

Klein, braun – stark. In Butter geschwenkt, entfalten die Edelpilze ihre nussige Würze



Equipment (im Uhrzeigersinn): Blitzhacker, Entsafter, Skizze, Nudelmaschine. Nicht im Bild: (Einweg-)Spritzbeutel, runder Teigausstecher (7cm Ø), Pinsel

## Eingelegte Pilze und gebratene Pilze

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 120 g kleine Kräuterseitlinge • Salz
- 1 TI Zimtblüten
- 1 TI Wacholderbeeren
- 1 TI schwarzer Pfeffer
- 1 El Koriandersaat
- 120 ml Weißweinessig
- 3 El Zucker
- 100 g kleine braune Buchenpilze
- 1 El Olivenöl
- 1 TI Butter (5 g)

Außerdem: Twist-off-Glas (750 ml Inhalt)

**1.** Am Vortag Pilze putzen, in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, mit der Schaumkelle herausnehmen und in ein Twist-off-Glas geben. Zimtblüten, Wacholderbeeren, 1 TI Pfeffer und Koriandersaat in der Pfanne erhitzen, bis sie duften, abkühlen lassen und im Mörser leicht andrücken. In einem Topf die Gewürze mit 600 ml Wasser, Essig und Zucker aufkochen, kochenden Fond auf die Pilze gießen und das Glas fest verschließen. Erkalten lassen und über Nacht kalt stellen.

**2.** Pilze 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Kurz vor dem Servieren auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, anschließend längs in dünne Scheiben schneiden.

**3.** Buchenpilze putzen, eventuell  $\frac{1}{3}$  vom Stiel abschneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze unter Schwenken 2–3 Minuten braten. Butter zugeben und zerlassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Zum Servieren eingelegte Kräuterseitlinge und gebratene Buchenpilze links und rechts aufs Spinat-Pilz-Püree (siehe Rezept Seite 76) legen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten plus Kühlzeit über Nacht

**PRO PORTION** 2 g E, 4 g F, 2 g KH = 57 kcal (240 kJ)

**Tipp** Gekühlt sind die eingelegten Pilze ca. 1 Woche haltbar.

## Gefüllte Nudel-Halbmonde mit Pilzen

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, RAFFINIERT, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### NUDELTEIG

- 250 g Manitoba-Mehl (nordamerikanisches Weizenmehl, z. B. über [www.gustini.de](http://www.gustini.de); ersatzweise italienisches Pasta-Mehl Type 00; gesiebt)
- 50 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 3 Eier (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- 1 Msp. gemahlene Kurkuma

### PILZFÜLLUNG

- 200 g Kräuterseitlinge
- 200 g Steinpilze
- 15 g glatte Petersilie
- 1 kleine Salzzitrone
- 60 g Schalotten
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 30 g Butter

Außerdem: (Einweg-)Spritzbeutel, Nudelmaschine, runder Teigausstecher (7 cm Ø), Pinsel

**1.** Für den Teig Mehl, Grieß, Eier, Eigelb, 1–2 El Wasser, 1 TI Salz und Kurkuma in einer Schüssel mit den Händen



1



2



3

verkneten und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teigkugel mit etwas Grieß bestreuen, in einer Schale mit Klarsichtfolie abdecken und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für die Füllung Kräuterseitlinge und Steinpilze putzen und längs in feine Scheiben schneiden. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Salzzitrone entkernen und fein würfeln. Schalotten fein würfeln. Öl in einer Sauteuse

erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute dünsten. Pilze und Salzzitronen zugeben und 2 Minuten mitbraten. Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine fein pürieren und in eine Schüssel geben. Eigelb und Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen.

**3.** Teig 30 Minuten temperieren lassen. Teig vierteln, mit einem Geschirrtuch abdecken (siehe Tipp 1). 1 Teigviertel mit dem Rollholz auf der mit wenig Grieß bestreuten Arbeitsfläche dünner rollen, dann mehrmals durch die glatte Walze der Nudelmaschine bis Stufe 7 drehen (siehe vorherige Seite, Foto 1). Teigplatte mit wenig Grieß bestreuen. Mit rundem Ausstecher dicht an dicht Kreise aus dem Teig ausstechen.

**4.** Füllung walnussgroß mittig auf die Kreise spritzen. Rund um die Füllung Teig dünn mit etwas Wasser bepinseln (siehe vorherige Seite, Foto 2) und über die Füllung klappen. Fest andrücken, sodass Halbmonde (Mezzelune) entstehen (siehe vorherige Seite, Foto 3). Mezzelune mit der gefüllten Seite nach unten leicht auf die Arbeitsfläche drücken, sodass sie stehen. Mezzelune auf ein mit wenig Grieß bestreutes Backblech legen, mit dem Geschirrtuch abdecken und kalt stellen. Restliche Teigviertel und Füllung ebenso verarbeiten, ergibt ca. 72 Mezzelune (siehe Tipp 2).

**5.** 16 Mezzelune in reichlich kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Mezzelune mit der Schaumkelle herausnehmen, kurz in der Butter erwärmen und je 2 aufs grüne Püree (siehe folgendes Rezept) setzen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:45 Stunden plus Kühlzeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 5 g E, 10 g F, 13 g KH = 165 kcal (692 kJ)

**Tipp 1** Teig abdecken, damit er nicht antrocknet. Dennoch zügig verarbeiten.

**Tipp 2** Nicht benötigte Mezzelune auf flachen Tellern anfrieren, in Gefrierbeuteln einfrieren und gefrorene Mezzelune bei Bedarf 5–6 Minuten garen.

## Grünes Spinat-Pilz-Püree

\* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 80 g Kräuterseitlinge
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 15 g Liebstöckel
- 20 g glatte Petersilie
- 60 g Schalotten
- 2 El Olivenöl
- 1 Tl Weizengras-Pulver (z. B. Raab Vitalfood von Tjaden's)
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml stilles Mineralwasser

**1.** Für das Püree Kräuterseitlinge putzen und längs in feine Scheiben schneiden. Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. Liebstöckel und Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Schalotten fein würfeln. Olivenöl in einer Sauteuse erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute braten. Kräuterseitlinge zugeben und 2 Minuten mitbraten. Liebstöckel und Petersilie mit dem Spinat unterrühren, mit Weizengras, Salz und Pfeffer würzen. Masse auf einen flachen Teller geben und abkühlen lassen (dauert ca. 10 Minuten), danach mit Mineralwasser in der Küchenmaschine oder im Blitzhacker fein pürieren. Grünes Püree in einem feinen Sieb abtropfen lassen.

**2.** Kurz vor dem Servieren Püree unter Rühren vorsichtig erwärmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO PORTION** 2 g E, 5 g F, 2 g KH = 64 kcal (268 kJ)

## Gelbe-Paprika-Sauce

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g gelbe Paprikaschoten
  - 6 Zimtblüten
  - ca. ½ Tl Speisestärke
  - Salz
  - 50 g Butter (kalt; in Würfeln)
- Außerdem: Entsafter**

**1.** Paprikaschoten putzen, waschen und vierteln. Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Paprika im Entsafter entsaften. Paprikasaft (ca. 180 ml) und Zimtblüten in einem Topf bei mittlerer Hitze auf 150 ml einkochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb gießen und abtropfen lassen. Sauce erneut aufkochen und mit der in wenig Wasser angerührten Stärke binden.

**2.** Vor dem Servieren Sauce aufkochen und mit Salz abschmecken. Kalte Butter stückweise zugeben und unterrühren. Sauce auf dem mit Spinat-Pilz-Püree, Pilzen und je 2 Mezzelune (siehe vorherige Rezepte) angerichteten Teller angießen und servieren. Restliche Paprikasauce separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten  
**PRO PORTION** 0 g E, 10 g F, 2 g KH = 102 kcal (430 kJ)

„Für Pasta wird meist italienisches Pasta-Mehl Type 00 genutzt. Alternativ empfiehlt sich Manitoba-Mehl aus nordamerikanischem Weizen, ein backstarkes, glutenreiches Mehl für elastische, stabile Teige, das auch für Pizza und luftige Kuchen geeignet ist.“

»e&t«-Profi-Tipp

## SO RICHTEN SIE DEN TELLER AN



A

1–2 El Spinat-Pilz-Püree in die Tellermitte geben, 3–4 Scheiben eingelegte Kräuterseitinge links darauflegen.



B

1–2 El gebratene Buchenpilze rechts auf das Spinat-Pilz-Püree geben.



C

2 Mezzelune aufrecht mittig aufs Spinat-Pilz-Püree zwischen die Pilze setzen.

Aus Deutschlands stärkster Rotwein-Region:

## Württembergischer Festtage.



Dazu: Ein kräftiger Lemberger!

Eine der wertvollsten Rebsorten aus dem „Land der Vielfalt“ ist die Basis für diesen typischen Württemberger. In unseren besten Lagen gewinnen wir daraus wunderbare, charaktervolle und körperbetonte Rotweine in absoluter Spitzenqualität. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.

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



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

# MIT FLEISCH

*Zum Filetsteak „Rossini“ gehören Trüffel und Gänseleber. Wir servieren die klassische Garnitur mit Krokette und „Laubfrosch“. Und auf Foie gras verzichten wir*

## **Gänseleber**

Mit Butter verfeinerte Leber auf gebratenem Milchbrötchen mit aromatischer Wintertrüffel belegt

## **Kartoffelkrokette**

Parmesan würzt den Teig, Petersilie die Panierung der knusprig frittierten Krokette

## **Mangoldschaum**

Entsaftete Mangoldblätter, kalt gebunden und zum Frischmacher aufgeschlagen

## **Rinderfilet**

Zartes Tournedo, bei 100 Grad im Ofen gegart, bis es perfekte 59–60 Grad Kerntemperatur hat

## **Geflügelsauce**

Dunkle Sauce auf Knochen-Fond-Basis, die ihre Intensität aus sorgfältiger Reduktion bezieht

## **Gefülltes Mangoldblatt**

Gedämpfter „Laubfrosch“, in dem Kartoffelteig und Trüffel stecken





Das Equipment (von links): Entsafter, Skizze, Trüffelhobel, Halbkugelformen, Dämpfkorb, Küchenthermometer. Nicht im Bild: Kartoffelpresse, Spritzbeutel, Küchenbeil

## Kartoffelkroketten

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz • Muskat (frisch gerieben)
- 2 Eier (Kl. M)
- 20 g Butter (weich)
- 40 g Speisestärke
- 20 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß
- 40 g Parmesan (fein gerieben)
- etwas Mehl zum Bearbeiten plus 3 El Mehl
- 20 g glatte Petersilie
- 100 g Semmelbrösel

Außerdem: Kartoffelpresse, Spritzbeutel, 1 l neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Frittieren, Küchenthermometer

**1.** Kartoffeln waschen, ungeschält auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2) auf der 2. Schiene von unten ca. 1:30 Stunden (Umluft 150 Grad ca. 1:10 Stunden) garen. Kartoffeln ausdampfen lassen, noch warm pellen und 2-mal durch die Presse in eine Schüssel drücken. Kartoffeln mit Salz und Muskat würzen. Eier trennen. Butter im Topf zerlassen und mit Stärke, Grieß, Parmesan und Eigelben zu den Kartoffeln geben (siehe Seite 80, Foto 1). Unterrühren und alles sehr gut mischen.

**2.** 200 g Kartoffelteigmasse für die gefüllten Mangoldblätter (siehe folgendes

Rezept) beiseitestellen. Restliche, etwas abgekühlte Masse in den Spritzbeutel geben, gut zusammendrücken. Masse in einem 3 cm dicken, langen Streifen auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche spritzen. Streifen in 8 gleich große Stücke schneiden, bis zum Gebrauch kalt stellen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mit den Semmelbröseln im Blitzhacker mixen, bis die Brösel grün sind.

**3.** Eiweiße leicht verquirlen. 3 El Mehl, Eiweiße und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben. Kroketten nacheinander in Mehl, im Eiweiß und in den Semmelbröseln wenden.

**4.** Erst kurz vor dem Servieren Öl im Topf auf höchstens 170 Grad (Thermometer benutzen!) erhitzen. Kroketten darin in 2 Portionen 3 Minuten goldbraun backen. Im Ofen warm stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 8 g E, 17 g F, 36 g KH = 340 kcal (1427 kJ)

## Dreierlei Mangold

**\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

### GEFÜLLTE MANGOLDBLÄTTER

- 2–4 große Mangoldblätter (ca. 170 g)
- Salz
- 8 g schwarze Trüffel
- 1 El Butter (10 g)
- 200 g Kartoffelkrokettensteig (siehe voriges Rezept)

### MANGOLDGEMÜSE UND -SCHAUM

- 700 g Mangold • Salz
- 1 Tl Kaltbinder (z.B. von Wela)
- 20 g Butter
- Pfeffer

Außerdem: Entsafter, 4 Halbkugelformen (à 70 ml/6 cm Ø), Dämpfkorb oder Dämpfeinsatz

**1.** Für die gefüllten Mangoldblätter Mangoldblätter waschen, putzen und die Mittelrippen ausschneiden, sodass jedes Blatt 2 Hälften ergibt. Stiele entfernen. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen, im Sieb abschrecken und abtropfen lassen. Mit Küchentüchern trocken tupfen.

**2.** 4 Halbkugelformen (siehe Equipment-Foto links) leicht einölen und z.B. auf einen Eierbecher oder Ausstecher setzen (damit sie Halt haben). Blätter jeweils quer dritteln. Pro Halbkugelform 3–4 Blätter jeweils versetzt dicht aufeinander in die Form legen, dabei am Rand der Form überstehen lassen.

**3.** Trüffel eventuell mit einem Pinsel säubern und in feine Scheiben hobeln. Butter im Topf zerlassen, Trüffel darin bei milder Hitze maximal 1 Minute erwärmen. Für die Füllung Kartoffelkrokettensteig (siehe vorheriges Rezept) zu 8 Kugeln à 25 g formen (siehe Seite 80, Foto 2). Je 1 Kugel in jede der 4 mit Mangold ausgelegten Formen legen. Leicht flach drücken, mit etwas Trüffel belegen. Mit je 1 weiteren Kartoffelkugel bedecken und andrücken. Überstehende Blätter über die Füllung legen und verschließen. Gefüllte Mangoldblätter („Laubfrösche“) bis zum Gebrauch mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen.

**4.** Für das Mangoldgemüse 400 g Mangold waschen und putzen. Stiele und Mittelrippen entfernen. Blätter in mundgerechte Stücke schneiden und bis zum Gebrauch mit nassem Küchenpapier bedeckt kalt stellen.

**5.** Für den Mangoldschaum restlichen Mangold waschen, putzen, mit Stielen in kleine Stücke schneiden und im Entsafter entsaften (ergibt ca. 300 ml). Saft in einer Schüssel mit Salz würzen und mit Kaltbinder unter starkem Rühren leicht binden und schaumig schlagen. Bis zum Gebrauch kalt stellen.

**6.** Für die gefüllten Mangoldblätter Dämpfeinsatz eines Topfs mit Backpapier belegen. Topf bis  $\frac{1}{3}$  vorm Siebeinsatz mit Wasser füllen, Wasser aufkochen (ersatzweise Dämpfkorb benutzen).

**7.** Inzwischen für das Mangoldgemüse Butter in einer Sauteuse zerlassen und die Mangoldblätter darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mangoldgemüse zugedeckt warm halten.

**8.** Gefüllte Mangoldblätter in den Formen in den Dämpfeinsatz (oder Dämpfkorb; siehe Seite 80, Foto 3) überm kochenden Wasser setzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten garen.

9. Inzwischen (5 Minuten vor dem Servieren) Mangoldschaum aus dem Kühlschrank nehmen und stark schaumig aufschlagen.

10. Mangold-Dreierlei auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 8 g E, 14 g F, 22 g KH = 270 kcal (1133 kJ)



1



2



3

## Rinderfilet mit Gänseleber

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 50 g Schalotten
- 200 g frische Gänseleber (beim Geflügelhändler vorbestellen)
- 4 Stiele Oregano
- 80 g Butter plus 3 El zum Braten
- 3 El weißer Portwein
- 2 El Wermut (Noilly Prat)
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 3 El Schlagsahne
- 1 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 500 g Rinderfilet (Mittelstück)
- 1 Milchbrötchen
- 8 g schwarze Trüffel

Außerdem: Fleischthermometer, runder Ausstecher (4 cm Ø)

1. Für die Gänseleber Schalotten in feine Würfel schneiden. Gänseleber trocken tupfen und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Vom Oregano die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

2. 20 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Leber darin bei starker Hitze in 2–3 Minuten hellbraun braten. Nach 1 Minute Schalotten zugeben und mitbraten. Mit Portwein und Wermut ablöschen. Oregano zugeben und weitere 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite abkühlen lassen.

3. Leber in den Blitzhacker geben, und 1 Minute pürieren. Restliche Butter erwärmen, nach und nach unterrühren, alles fein mixen, bis die Masse hellbraun ist. Masse mit dem Teigschaber durch ein feines Küchensieb in eine Schüssel streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne zugeben, mit dem Teigschaber nach und nach unterheben. Masse fest in Klarsichtfolie einwickeln, dabei dürfen keine Luftlöcher entstehen. (Vor dem Einrollen muss die Masse kompakt und glatt gestrichen sein.) Bis zum Gebrauch kalt stellen.

4. Für das Rinderfilet Öl in einer Pfanne erhitzen, Filet darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1 Minute rundum braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch auf einen Teller legen,

Fleischthermometer einstecken und das Fleisch im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten bis zur Kerntemperatur von 59–60 Grad garen (dauert ca. 45 Minuten).

5. Inzwischen Milchbrötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit rundem Ausstecher Kreise à 4 cm Ø ausstechen. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen. Brötchenscheiben darin goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Butter in der Pfanne zerlassen, Trüffel dünn in die Butter hobeln und kurz erwärmen. Leber aus der Folie nehmen, in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden.

6. Fleisch aus dem Ofen nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Milchbrötchen, Leber und Trüffel auf dem Teller anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit ca. 55 Minuten  
**PRO PORTION** 36 g E, 38 g F, 10 g KH = 550 kcal (2301 kJ)

## Dunkle Geflügelsauce

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 kg Hühnerklein (z. B. Hähnenflügel; beim Geflügelhändler vorbestellen)
  - 400 g Suppengrün
  - 400 g Zwiebeln
  - 2 El salzarme Sojasauce
  - 2 frische Lorbeerblätter • Salz
  - 50 g Schalotten
  - 1 El Butter (10 g)
  - 200 ml Portwein
  - ½–1 TI Speisestärke
- Außerdem: Küchenbeil

1. Hühnerklein mit einem Küchenbeil grob hacken. Suppengrün waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln in 2 cm große Stücke schneiden. Hühnerstücke auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten rösten. Schmor Gemüse und Zwiebeln zugeben und weitere 20 Minuten mitrösten. 300 ml kaltes Wasser auf die Knochen gießen, mit einem Löffel

vermengen und weitere 40 Minuten dunkelbraun rösten.

**2.** Backblech aus dem Ofen nehmen. Geflügel, Gemüse und Zwiebeln in einen großen Topf umfüllen und bei starker Hitze 2–3 Minuten auf dem Herd rösten. Bratansatz vom Blech mit 150 ml warmem Wasser am besten mit einem Pinsel vom Blech lösen. Sojasauce, Lorbeer und den gelösten Bratansatz zugeben. Mit 2 l kaltem Wasser auffüllen und langsam aufkochen. Hitze reduzieren, Fond 1 Stunde bei milder Hitze eher sieden als kochen lassen.

**3.** Fond durch ein sehr feines Sieb in einen anderen Topf gießen, abtropfen lassen und auf 1 l einkochen. Mit Salz würzen. 500 ml abmessen. Restlichen Fond anderweitig verwenden (siehe unten Profi-Tipp).

**4.** Für den zweiten Ansatz Schalotten fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Minuten dünsten. Mit Portwein auffüllen und stark einkochen. Mit 500 ml Fond auffüllen und offen auf 250 ml einkochen. Fond durch ein sehr feines Sieb in einen anderen Topf geben, abtropfen lassen.

**5.** Fond mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke binden. 2 Minuten bei milder Hitze kochen. Beim Anrichten zum Schluss angießen.

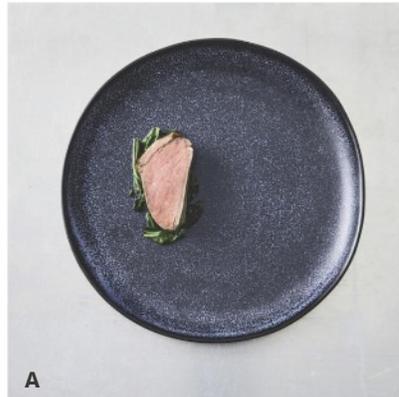
**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit ca. 3 Stunden

**PRO PORTION** 1 g E, 6 g F, 7 g KH = 108 kcal (456 kJ).

„Vom Fond, auf dem die Sauce basiert, bleibt ein Rest, der sich im Eiswürfelbereiter einfrieren und bei Bedarf portionsweise entnehmen lässt.“

»e&t«-Profi-Tipp

## SO RICHTEN SIE DEN TELLER AN



**A**  
Mangold-Gemüse links der Tellermitte anrichten. 1 Scheibe Rinderfilet vertikal darauflegen.



**B**  
Rechts neben das Rinderfilet 1 gefülltes Mangoldblatt platzieren, oberhalb schräg mittig 1 Krokette platzieren.



**C**  
Auf die Filetscheibe 1 Scheibe Milchbrötchen legen, darauf 1 Scheibe Gänseleber, sodass die Gänseleber nicht schmilzt.



**WICHTIG IST,  
WAS DAZWISCHEN  
KOMMT.**

Burger mit kreativem Topping? Okay. Aber auch für die herzhafteste Mitte sollten Sie keine Kompromisse machen – und auf Kalbfleisch aus Deutschland setzen. Einzigartiger Geschmack, zart und in kontrollierter Qualität von der Herkunft bis zur Verarbeitung. Zum Reinbeißen – gerne auch vom Grill!

[facebook.deutsches-kalbfleisch.de](https://facebook.deutsches-kalbfleisch.de)



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

# DESSERT

*Nichts gegen klassische Nachspeisen. Aber wer wagt, gewinnt: Unser Wechselspiel mit süßen und herben Aromen verspricht spannende Geschmackserlebnisse*

## **Radicchio-Sauce**

Feine Bitternoten paaren sich mit Brombeeren, vollmundig abgerundet mit Hoisin-Sauce

## **Nuss-Cracker**

Eine Prise Curry verleiht Haselnüssen, Mandeln und Kürbiskernen Würze

## **Brombeeren**

Steuern dunkle Fruchtaromen bei und helfen mit beim Erschmecken der Sauce



## **Gebackene Aprikosen**

Warm serviert, mit grasgrüner Pistazienfüllung und umhüllt von knusprigem Bierteig

## **Blumenkohl-Parfait**

Herrlich sahnig, mit zarter Schokoladen-Süße und einem Hauch Meerrettich

## Blumenkohl- Meerrettich-Parfait

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 200 g Bio-Blumenkohl (geputzt; siehe Profi-Tipp unten rechts)
- 2 El Olivenöl
- Salz
- 200 ml Milch
- 150 ml Schlagsahne
- ½ Vanilleschote
- 40 g Zucker
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 15 g Butter (in Stücken; kalt)
- 30 g Sahnemeerrettich (ungeschwefel; Demeter-Qualität)
- 30 g weiße Kuvertüre-Chips (siehe Tipp; ersatzweise gehackte Kuvertüre)

Außerdem: 4 Garnieringe (à 7,5 cm Ø), flache Form, 4 Streifen feste Folie (4x14 cm; ersatzweise Klarsichthülle)

1. Am Vortag Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 1 Minute farblos dünsten und mit Salz würzen. Mit Milch auffüllen und bei milder Hitze zugedeckt 15 Minuten garen. Blumenkohl-Milch-Mischung und 50 ml Sahne im Rührbecher fein pürieren.

2. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. In einem kleinen Topf 4 El Wasser, Vanillemark und Zucker aufkochen und 1 Minute kochen lassen.

3. Eigelbe und warmen Vanillesirup im Schlagkessel über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers 2–3 Minuten cremig-dicklich aufschlagen (siehe rechts, Foto 1; das Wasser sollte dabei nicht kochen, sonst gerinnt die Masse). Nacheinander Blumenkohl-püree, Butter, Meerrettich und Kuvertüre am besten mit einem Teigspatel in die Eiercreme rühren (siehe Foto 2). Schüssel in ein Eiswasserbad stellen, Masse ca. 20 Minuten kalt rühren. Restliche Sahne steif schlagen und mit dem Teigspatel behutsam unter die Blumenkohlcreme heben.

4. Boden einer flachen Form anfeuchten und mit Klarsichtfolie auslegen. Garnieringe in die Form setzen. Ränder mit

je 1 Folienstreifen auskleiden, Creme einfüllen (siehe Foto 3). Mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht gefrieren lassen.

5. Am Tag danach Blumenkohl-Parfaits 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen und antauen lassen. Zum Anrichten auf Tellern platzieren, Ringe und Folien vorsichtig entfernen. Restliche Komponenten (siehe folgende Rezepte) dazu anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gefrierzeit über Nacht

**PRO PORTION** 8 g E, 29 g F, 19 g KH = 379 kcal (1585 kJ)

**Tipp** Wer es süßer mag, kann 10 g weiße Kuvertüre mehr verwenden.

## Nuss-Sesam-Riegel

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 30 g Haselnusskerne
- 30 g Mandelkerne (mit Haut)
- 1 Tl Zucker
- 30 g Kürbiskerne
- 30 g fein gemahlene grüne Pistazien
- 50 g helle Sesamsaat
- 1 Tl Currypulver (z. B. „Anapurna“ von Ingo Holland; über [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
- 2 El Birnendicksaft • Salz
- 2 Eiweiß (Kl. M)

Außerdem: Silikon-Backmatte (ersatzweise Backpapier), rechteckiger Garnierahmen (12 x 4 cm)

1. Haselnüsse und Mandeln in eine ofenfeste Pfanne geben und mit Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 14–16 Minuten rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Haselnüsse, Mandeln und Kürbiskerne im Blitzhacker mittelfein zerkleinern und in einer Schüssel mit Pistazien, Sesam, Curry, Birnendicksaft und ⅓ Tl Salz mischen. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers schaumig (nicht steif!) schlagen, die Nussmischung unterrühren.

2. Ein Backblech mit einer Silikon-Backmatte auslegen. Garnierahmen auf die Matte legen und mit 2 Tl der Masse füllen. Masse flach drücken. Rahmen



„Vor allem bei diesem Dessert empfiehlt es sich, ungespritzten Bio-Blumenkohl zu verwenden, da er weniger bitter ist als konventioneller.“

»e&t«-Profi-Tipp

abheben und restliche Masse ebenso verarbeiten. Im vorgeheizten Backofen bei 130 Grad (Gas 1, Umluft 110 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten backen. Auf einem Kuchen-gitter abkühlen lassen.

**3.** Riegel vor dem Servieren 5–10 Minuten im Backofen bei 120 Grad erwärmen. In dekorative Stücke (z. B. Dreiecke) schneiden und auf den Tellern platzieren. Restliche Riegel nach Bedarf nachreichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten  
**PRO PORTION** (2 Riegel) 12 g E, 22 g F, 9 g KH = 297 kcal (1245 kJ)

**Tip** Riegel zwischen Backpapier in einer Blechdose bis zu 2 Tage lagern.

## Gebackene Aprikosen

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 2 Eier (Kl. M)
- 50 g Zucker
- 150 g Mehl
- Salz
- 125 ml helles Bier
- 35 g grüne Pistazienkerne
- 6 reife Aprikosen
- 500 ml Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl)
- 1–2 El Puderzucker zum Bestäuben

**1.** Eier trennen. Eiweiße abgedeckt kalt stellen. Eigelbe mit Zucker, Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Bier nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren, Bierteig 20 Minuten kalt stellen.

**2.** Inzwischen Pistazien im Blitzhacker sehr fein zerkleinern, in einen tiefen Teller geben. Aprikosen waschen, trocken reiben, halbieren und entkernen. Aprikosenhälften mit der Schnittseite in die Pistazien drücken, dabei auch die Mulde, in der sich der Kern befand, füllen. Pistazien fest andrücken.

**3.** Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Öl in einem schmalen hohen Topf erhitzen. Eischnee in 2 Portionen unter den Bierteig heben.

**4.** Aprikosen einzeln, am besten mit einer Gabel, durch den Bierteig

ziehen, leicht abtropfen lassen und im heißen Öl unter Wenden ca. 4 Minuten goldbraun ausbacken (nicht mehr als 4 Aprikosenhälften auf einmal frittieren). Aprikosen mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend im Ofen bei 120 Grad warm halten.

**5.** Vor dem Servieren 4 Aprikosen mit etwas Puderzucker bestäuben und quer halbieren. Je 2 Aprikosenstücke auf den Tellern platzieren. Restliche Aprikosen warm stellen und nach Belieben nachreichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO PORTION** (bei 1½ Aprikosen) 8 g E, 21 g F, 40 g KH = 398 kcal (1669 kJ)

## Radicchio-Brombeer-Sauce

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

- 400 g Radicchio
- 100 g Brombeeren plus 12 Brombeeren zum Garnieren
- 1 Tl Hoisin-Sauce (z. B. von Stokes)
- ½ Tl Speisestärke

Außerdem: Entsafter

**1.** Radicchio vierteln, Strunk entfernen. Radicchio-Blätter fein schneiden und entsaften (ergibt ca. 200 ml Saft). Brombeeren verlesen.

**2.** Radicchio-Saft im Topf bei milder Hitze auf 150 ml einkochen. Brombeeren kurz darin erwärmen. Saft und Brombeeren im Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Hoisin-Sauce unterrühren und erneut aufkochen. Mit der in wenig Wasser angerührten Stärke leicht binden. Sauce beiseite abkühlen lassen.

**3.** Kurz vor dem Servieren jeweils etwas Sauce neben das Parfait auf die Teller gießen. Restliche Brombeeren zum Garnieren halbieren und ringsherum legen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten  
**PRO PORTION** 0 g E, 0 g F, 4 g KH = 22 kcal (97 kJ)

## SO RICHTEN SIE DEN TELLER AN



Blumenkohl-Parfait mittig auf den Teller setzen, Garniering und Klarsichtfolie vorsichtig entfernen.



Sauce neben das Parfait gießen. Beeren dekorativ anlegen, dabei noch Platz für die Aprikose lassen.



Zugeschnittene Riegel oberhalb des Parfaits platzieren. Halbierte Aprikose zum Schluss anlegen.



Sonne,  
Leidenschaft und  
Erfahrung – unsere  
Zutaten für ausge-  
zeichnete Weine.

Weine aus Baden:  
Qualität, die man  
schmeckt.

# Beste Weine aus Baden – Großer Genuss im Winter

Die 13 Anbauggebiete für Qualitätsweine liegen hauptsächlich im Südwesten Deutschlands. Verschiedene Bodenarten, klimatische Unterschiede und gebietspezifische Rebsorten prägen die Vielfalt der deutschen Weine. Die Namen dieser 13 Weinanbauggebiete sind von der Europäischen Union als geschützte Ursprungsbezeichnungen (g.U.) anerkannt. Das heißt, dass Weine, die den Namen einer Region tragen, nicht nur zu 100 Prozent aus der Region stammen, sondern auch bestimmte Qualitätskriterien erfüllen müssen. Wer also ganz sicher sein möchte, einen deutschen Wein mit geschützter Herkunftsangabe zu kaufen, achtet darauf, dass die Region auf der Flasche steht.

Baden ist mit mehr als 2.000 Sonnenstunden jährlich die sonnenverwöhnteste Region Deutschlands und unterschiedliche Böden in den neun Bereichen liefern – von Voralpenschotter, tertiärem Kalk-, Ton- und Mergelböden bis zu Lössablagerungen, Keuper Vulkangestein und Muschelkalk besondere und wertvolle Mineralstoffe für die Weine.

Anlässe für Besonderes im Glas und auf dem Tisch gibt es viele – aber wenn es draußen

früher dunkel und kälter wird, wird der Wunsch nach genussreichen Momenten am größten.

An Wintertagen vor dem knisternden Kamin sitzen und den Schneeflocken draußen zusehen. Hierbei ist ein Glas Rotwein der ideale Begleiter. Viele denken bei Rotwein an Attribute wie „schwer“ oder „kräftig“ und die dazu passenden herzhaften Speisen, die ein jeder eher im Herbst oder Winter genießt und auf die man sich nach den Sommermonaten mit leichten Gerichten richtig freut. Deftige Eintöpfe, dunkle Fleischgerichte mit schmackhaften Saucen oder würzige Aufläufe sind nur einige Beispiele.

Der Spätburgunder-Anbau verlangt viel Sorgfalt und stellt hohe Ansprüche an Klima und Boden. In Deutschlands drittgrößtem Weinanbaugbiet findet er optimale Voraussetzungen und gedeiht in allen neun Regionen: Tauberfranken, Badische Bergstraße, Kraichgau, Ortenau, Breisgau, Kaiserstuhl, Tuniberg, Markgräflerland und Bodensee. Spätburgunder aus Baden, der Aristokrat unter den Rotweinen, zählt häufig zu den besten der Welt. Aber auch anderen roten Sorten wie Portugieser, Schwarzriesling, Lemberger oder Saint Laurent widmen sich die badi-



schen Winzer voller Leidenschaft. Wen es an kalten Tagen nicht zu Hause hält, dem sei versprochen: Auch im Winter scheint in Baden die Sonne.

Also, rauf auf die Skier, den Schlitten oder die Schneeschuhe! Und hinterher mit einem oder zwei „Gläsle“, wie der Badener sagt, den Tag in einem Restaurant ausklingen lassen. Es lässt sich in dieser wunderschönen Region zwischen Schwarzwald, Vogesen, Odenwald und Bodensee direkt vor Ort bei unseren Winzern auf ganz besondere Art und Weise übernachten. Überzeugen Sie sich selbst: [www.badischerwein.de/themen/weinland-baden-erleben/](http://www.badischerwein.de/themen/weinland-baden-erleben/)

Wer sich das badische Lebensgefühl nach Hause holen möchte, kann die hochwertigen Weine aus Baden auch ganz leicht online bestellen:

[www.badischerwein.de/weine-online-bestellen](http://www.badischerwein.de/weine-online-bestellen)



Die 13 deutschen Weinregionen sind geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Baden ist eines der 13 deutschen Weinanbauggebiete, das die EU als geschütztes Ursprungsbezeichnung anerkannt hat. Spätburgunder, Grauburgunder und Weißburgunder sind die bedeutendsten Rebsorten im Weinland Baden – wo die Landschaft für Ihre Weine und die Menschen für Ihre Leidenschaft und Ihr Qualitätsbewusstsein bekannt sind. [www.badischerwein.de/gu](http://www.badischerwein.de/gu)



Willkommen  
in besten Lagen.

[deutscheweine.de](http://deutscheweine.de)

❧ MENÜ 5 ❧

# GANS WIE IM MÄRCHEN

WEIL IM WINTER ZEIT FÜR  
GESCHICHTEN IST, HABEN WIR EINEN  
KLASSIKER UMGESCHRIEBEN.  
„DIE GOLDENE GANS“ ERSCHEINT MIT  
WAN-TAN-SUPPE UND FEINEM  
DESSERT IN MODERNISIERTER  
FASSUNG. WUNDERBAR ZEITGEMÄSS

---

## VORSPEISE

*Klare Linsensuppe mit  
Linsen-Wan-Tan*

---

## HAUPTSPEISE

*Gans mit geschmortem  
Gemüse und Oliven-  
Serviettenknödeln*

---

## DESSERT

*Rotweincreme mit  
Marzipansauce und  
Kumquat-Kompott*



## HAUPTGERICHT

### *Geschmorte Gans*

Außen goldbraun, innen saftig und gespickt mit Apfel und Orange – so lieben wir den Festtagsvogel. Mit Olivenknödel und geschmorten Wurzeln auf dem Teller wird's zur legendären Komposition!

Rezept Seite 90

## VORSPEISE

### *Klare Linsensuppe mit Linsen-Wan-Tan*

Clever gekocht: Ein herrlich würziger  
Ansatz dient als Basis für  
Brühe, Einlage und Wan-Tan-Füllung!  
**Rezept Seite 90**





DESSERT

*Rotweincreme mit  
Marzipansauce  
und Kumquat-Kompott*

Höchst harmonisch, dieser Dreiklang aus Wein, Mandel und  
exotischer Frucht – und so gut vorzubereiten!

Rezept Seite 92

# SO PLANEN SIE IHR MENÜ

## AM VORTAG

- Fond für die Gänse Sauce zubereiten (Tipp: Fond in Glasflaschen füllen und kalt stellen)
- Gans füllen, mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen
- Brot für die Serviettenknödel in Würfel schneiden und über Nacht trocknen lassen
- Rotweinereme vorbereiten

## 8 STUNDEN VORHER

- Serviettenknödel herstellen
  - Gemüsefond vorbereiten
  - Füllung für die Wan Tan vorbereiten und mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen
  - Marzipansauce und Kumquat-Kompott vorbereiten

## 4 STUNDE VORHER

- Gans im Backofen garen
  - Sauce für die Gans fertigstellen

## 1 STUNDE VORHER

- Geschmortes Gemüse zubereiten

## 30 MINUTEN VORHER

- Serviettenknödel schneiden, braten und im Ofen warm halten
- Gemüsefond langsam erhitzen
  - Wan Tan vorbereiten
  - Suppe servieren

## NACH DER VORSPEISE

- Gans portionieren, Sauce und Gemüsebeilage langsam erwärmen

## VORSPEISE



### Klare Linsensuppe mit Linsen- Wan-Tan

\* EINFACH,  
GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

#### GEMÜSEFOND

- 10 g getrocknete Steinpilze
- 50 g braune Linsen
- Salz • 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g durchwachsener Speck
- 200 g festkochende Kartoffeln
- 80 g Möhren
- 80 g Petersilienwurzel
- 100 g Knollensellerie
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Olivenöl
- 1,4 l Gemüsefond
- 1 Lorbeerblatt
- 8 Stiele Thymian
- Pfeffer

#### LINSEN-WAN-TAN

- 8 Stiele glatte Petersilie
- 30 g Gemüse-Speck-Ansatz (vom Gemüsefond)
- 60 g Linsen (gekocht; vom Fond)
- Salz • Pfeffer
- 8–12 runde TK-Wan-Tan-Teigblätter (aufgetaut; Asia-Laden)

**1.** Für den Gemüsefond Pilze in 100 ml lauwarmem Wasser einweichen. Linsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Linsen in reichlich kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen und kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Linsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

**2.** Pilze in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Speck fein würfeln. Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzel und Sellerie putzen, schälen und je in 1–2 cm große Würfel schneiden. Petersilie grob schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Speck darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzel und Sellerie zugeben und 5 Minuten bei milder Hitze mitdünsten. Gemüsefond zugießen. Pilze, Petersilie, Lorbeerblatt und Thymian zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fond durch ein Sieb gießen und

auffangen, Gemüse-Speck-Ansatz abtropfen lassen (Ansatz nicht durch das Sieb drücken, sonst wird der Fond trüb). Thymian und Lorbeerblatt entfernen. Eventuell ein weiteres Sieb mit einem Mulltuch auslegen und den Fond nochmals durchgießen.

**3.** Für die Füllung der Linsen-Wan-Tan Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Gemüse-Speck-Ansatz, Linsen und  $\frac{3}{4}$  der Petersilie fein pürieren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Jeweils  $\frac{1}{2}$  Tl von der Füllung mittig auf die Wan-Tan-Teigblätter legen. Ränder leicht mit Wasser bepinseln. Wan Tan zu Halbmonden verschließen und die Ränder fest andrücken. Wan Tan in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Gemüsefond aufkochen. Restliche Linsen, restlichen Gemüse-Speck-Ansatz und Wan Tan auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Teller mit dem kochend heißen Fond auffüllen, mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 10 g E, 10 g F, 23 g KH = 243 kcal (1021 kJ)

## HAUPTGERICHT



### Geschmorte Gans

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

- 1 frische Gans (ca. 4 kg; küchenfertig; mit Hals)
- 400 g Suppengrün
- 2 Gemüsezwiebeln (ca. 600 g)
- 1 kg Geflügelklein
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 El Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Apfel
- 1 Bio-Saftorange
- 8 Stiele Thymian
- 4 Zimtstangen (à 7 cm Länge)
- Salz • 2 El Speisestärke

Außerdem: Saftpfanne, Fettkanne

**1.** Am Vortag für die Sauce von der Gans die unteren Flügelknochen und den Hals abschneiden und klein hacken. Suppengrün putzen, ggf. schälen, waschen und grob schneiden. 1 Zwiebel grob schneiden.

**2.** Geflügelklein, Gänsehals und Flügelknochen mit Öl in einer Saftpfanne mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der unteren Schiene 1 Stunde braun rösten. Nach 40 Minuten Suppengrün und Zwiebel zugeben und mitrösten. Inhalt der Saftpfanne in einen großen Topf umfüllen und stark erhitzen. Tomatenmark einrühren, mit Rotwein ablöschen und fast komplett einkochen lassen. Mit 3 l kaltem Wasser auffüllen, Lorbeer, Pfeffer und Wacholderbeeren zugeben und aufkochen. Gänsefond bei milder Hitze 3 Stunden eher kochen als kochen. Fond (ca. 1,3 l) durch ein sehr feines Sieb in einen anderen Topf gießen, mit der Fettkanne entfetten und auf 500 ml einkochen. Fond über Nacht abkühlen lassen.

**3.** Am Tag danach Apfel und Orange waschen, trocken tupfen. Apfel, Orange und restliche Gemüsezwiebel klein schneiden. Thymian grob schneiden. Zimtstangen in kleine Stücke brechen. Alle Zutaten mischen und die Gans damit füllen. Gans von außen mit Salz einreiben, mit der Brustseite nach unten in eine Saftpfanne legen und 200 ml Wasser angießen. Gans im vorgeheizten Backofen bei 170–180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen. Gans wenden und in ca. 2:30 Stunden fertig garen, dabei immer wieder mit insgesamt 600 ml leicht gesalzenem Wasser übergießen. Nach der Hälfte der Garzeit den ausgetretenen Fond vorsichtig aus der Saftpfanne abgießen und auffangen. 15 Minuten vor dem Ende der Garzeit die Temperatur auf 220 Grad (Gas 3–4) erhöhen.

**4.** Gans aus dem Ofen nehmen. Restlichen Fond vorsichtig aus der Saftpfanne abgießen und auffangen. Gans im 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) heißen Ofen warm stellen. Fond aus der Saftpfanne durch ein feines Sieb abgießen und mit der Fettkanne entfetten. 200 ml Fond mit dem vorbereiteten Fond vom Vortag aufkochen. Stärke in wenig kaltem Wasser auflösen, Sauce damit leicht binden.

**5.** Keulen vom Körper der Gans lösen und im Ofen warm stellen. Brüste nacheinander vom Brustkorb lösen, dafür mit einem scharfen Messer am Knochen

entlangschneiden. Brüste quer in Scheiben schneiden. Brüste und Keule auf einer Platte anrichten. Sauce dazu separat servieren. Dazu passen Oliven-Serviettenknödel und geschmortes Gemüse (siehe folgende Rezepte).

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Garzeit 7 Stunden**  
**PRO PORTION 64 g E, 81 g F, 8 g KH = 1042 kcal (4361 kJ)**

## Oliven-Serviettenknödel

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

Für 4 Portionen

- 1 Kasten-Weizenbrot (ca. 500 g)
- 50 g schwarze Oliven (entsteint; z. B. Taggiasca)
- 50 g glatte Petersilie
- 2 Schalotten (60 g)
- 80 g Butter (weich)
- 250 Milch
- 3 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

**Außerdem: Küchengarn**

**1.** Am Vortag Brot entrinden, in feine Würfel schneiden, auf einem Backblech verteilen und trocknen lassen. Am Tag danach Brotwürfel in eine Schüssel geben. Oliven fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schalotten fein würfeln und in einer Sauteuse mit den Oliven in 20 g Butter glasig dünsten. Petersilie und Milch zugeben. Mischung sofort über die Brotwürfel gießen. Eier trennen. Eigelb mit Salz, Pfeffer und Muskat leicht verschlagen, über die Brötchen geben, gut mischen und 20 Minuten ruhen lassen. Restliche Butter mit den Quirlen des Handrührers 2–3 Minuten weiß-schaumig rühren.

**2.**  $\frac{2}{3}$  vom Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Erst die aufgeschlagene Butter, danach den Eiweißschnee vorsichtig unter die Brötchenmasse heben. Brotmasse in die Mitte eines sauberen Geschirrtuchs legen und zu einer ca. 30 cm langen Rolle formen, dabei rundum andrücken. Brotmasse im Tuch fest aufrollen, die Enden des Tuchs mit Küchengarn zusammenbinden. Verschlossenes Tuch in einen langen Bräter oder großen Topf in reichlich kochendem

Salzwasser und halb zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Minuten kochen lassen. Serviettenknödel herausheben und im Tuch auskühlen lassen, dann kalt stellen.

**3.** 30 Minuten vor dem Servieren Serviettenknödel ausrollen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Serviettenknödelscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten auf beiden Seite goldbraun braten, dabei mehrmals vorsichtig wenden. Passt zu geschmorter Gans (siehe vorheriges Rezept).

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus Trockenzeit über Nacht**  
**PRO PORTION 15 g E, 33 g F, 52 g KH = 590 kcal (2469 kJ)**

„Damit die Knödel richtig gut gelingen, decken wir die Brötchen beim Einweichen ab, z. B. mit einem Topfdeckel. Die Milch bleibt so länger warm, das Brot saugt sich gut voll, und sein Kleber löst sich rasch.“

»e&t«-Profi-Tipp

## Geschmortes Gemüse

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 900 g Knollensellerie
- 800 g Steckrübe
- 1 Bio-Saftorange
- 2 Knoblauchzehen
- 4–5 El Olivenöl
- Salz
- 2 Zimtstangen (à ca. 7 cm Länge)
- 1 El Butter (10 g)
- Pfeffer

1. Sellerie und Steckrübe putzen, schälen und in ca. 1 cm breite und 3 cm lange Stifte schneiden. Orangenschale mit einem Sparschäler dünn, ohne die weiße Innenhaut, abschälen und beiseitelegen. Orange auspressen (ca. 100 ml Saft). Knoblauch andrücken.

2. 2 El Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Steckrübe darin bei mittlerer bis starker Hitze 4 Minuten braten, dabei 1-mal wenden und mit Salz würzen. Steckrübe in eine Schüssel geben. Restliches Öl im selben Topf erhitzen, Sellerie darin bei mittlerer bis starker Hitze 4 Minuten braten, dabei 1-mal wenden und mit Salz würzen. Steckrübe, Orangenschale und Orangensaft, Knoblauch und Zimtstangen zugeben, umrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen. Am Ende der Garzeit Butter unterrühren und mit Pfeffer würzen. Passt zu geschmorter Gans (siehe Rezept Seite 91).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO PORTION** 4 g E, 14 g F, 15 g KH = 232 kcal (967 kJ)

## DESSERT



### Rotweincrème, Marzipansauce und Kumquat- Kompott

\* EINFACH, GUT  
VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 4 Portionen

#### ROTWEINCREME

- 200 ml milder Rotwein
- 250 ml Portwein
- 80 ml Orangensaft
- 1 Sternanis
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 2 Eier (Kl. M)
- 80 g Zucker
- 150 ml Schlagsahne

#### MARZIPANSAUCE

- 70 g Marzipan (kalt)
- 175 ml Milch
- 1 Tl Zucker

#### KUMQUAT-KOMPOTT

- 100 g Kumquats
- 40 g Zucker
- 200 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 40 g bittere Orangenmarmelade
- 2 El Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)
- 1 Tl Speisestärke

1. Am Vortag für die Creme Rotwein, Portwein und Orangensaft mit Sternanis in einen Topf geben, aufkochen und auf 250 ml einkochen lassen, beiseitestellen.

2. Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen. Eigelbe mit dem Zucker in einer Schüssel über Wasserdampf (Wasser darf nicht kochen!) mit den Quirlen des Handrührers 3–4 Minuten schaumig schlagen. Gelatine mit den Händen leicht ausdrücken und in einem kleinen Topf mit 1 El heißem Wasser bei schwacher Hitze auflösen. Gelatine und Rotweinreduktion unter die Eigelbmasse rühren. Mischung im kalten Wasserbad abkühlen lassen, anschließend kalt stellen, bis die Masse nach 20–30 Minuten leicht zu gelieren beginnt.

3. Eiweiße und Sahne getrennt steif schlagen. Erst die Sahne, dann das Eiweiß behutsam unter die Weinmasse heben. Creme gleichmäßig in 4 Dessertschalen verteilen, mit Klarsichtfolie bedecken und über Nacht kalt stellen.

4. Für die Sauce Marzipan mit einer Reibe grob raspeln. Marzipan mit Milch und Zucker in einem Topf unter Rühren erwärmen, bis das Marzipan geschmolzen

ist. Sauce mit dem Schneidstab fein pürieren, abkühlen lassen. Mit Klarsichtfolie bedeckt über Nacht kalt stellen.

5. Am Tag darauf für das Kompott 1 Stunde vorm Servieren Kumquats waschen und mit einer Nadel mehrfach einstechen. Kumquats in kochendem Wasser 2-mal blanchieren (beim zweiten Mal frisches Wasser verwenden), abschrecken und abtropfen lassen. Kumquats in dünne Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. Zucker im Topf hellbraun karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen und so lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Orangenmarmelade und -likör einrühren. Stärke in wenig kaltem Wasser auflösen und damit die Sauce leicht binden. Beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen, Kumquats unterrühren.

6. Dessertschalen und Marzipansauce ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. 1–2 El Wasser zur Marzipansauce geben und mit dem Schneidstab aufmixen. Rotweincrème mit etwas Kompott und Sauce servieren. Restlichen Kompott und Sauce separat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus  
Kühlzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 10 g E, 10 g F, 61 g KH = 414 kcal (1735 kJ)

„Wird das  
Marzipan vor  
dem Verarbeiten  
etwa eine  
halbe Stunde in  
den Tiefkühler  
gelegt, lässt es  
sich problemlos  
raspeln.“

»e&t«-Profi-Tipp

# VERLÄNGERE DEN SOMMER

MIT SODASTREAM  
UND DEN NEUEN  
LIPTON EISTEE-SIRUPS



**Wer Sprudelwasser und Eistee liebt, wird mit den neuen Lipton Sirups von SodaStream voll auf seine Kosten kommen. Gleich drei Sorten verlängern den Sommer und sorgen auch bei kühleren Temperaturen für sonnige Momente. Die Sirup-Range umfasst neben den beliebten Lipton Eistee-Sorten Pfirsich und Zitrone auch die Trend-Sorte Green Tea mit fruchtigem Citrus-Geschmack. Hier ist für jeden etwas dabei!**

Der Eistee-Klassiker Lipton kann ab sofort ganz einfach und jederzeit frisch zuhause selbst gemischt werden. Wann immer also der Durst auf ein sommerliches Erfrischungsgetränk ruft: Einfach kaltes Leitungswasser mit einem Wassersprudler von SodaStream aufsprudeln, den Lipton Sirup in die dazugehörige Dosierkappe füllen, dem Sprudelwasser hinzugeben und prickelnd frisch genießen!

Als Eistee gemischt sind die Sirups nicht nur extrem lecker, sondern auch praktisch: Handlich, leicht und dank ihrer geringen Größe nehmen sie kaum Platz in der Küche ein. Dabei haben die Flaschen es ganz schön in sich, denn in jeder 440ml Flasche steckt maximaler Geschmack und pure Erfrischung – kalorienarm und ohne künstliche Aroma- und Farbstoffe. So lassen sich mit nur einer Sirup-Flasche bis zu 9 Liter leckerer und frischer Lipton Eistee zubereiten. Das Tolle daran: Je nach Bedarf kann durch das portionsweise Mischen in Glas oder Flasche stets ein prickelnder Lipton

Eistee gezaubert werden und bietet so für jede Gelegenheit den perfekten Frische-Nachschub.

Gleichzeitig leisten die Sirups auch einen positiven Beitrag für die Umwelt. Die 9 Liter Ergiebigkeit einer einzigen Sirup-Flasche entspricht in etwa der Getränkemenge eines regulären Sixpacks 6 x 1,5 Liter. Damit liefern die Sirups nicht nur vollen Geschmack, sondern sparen zusätzlich bis zu tausende Einweg-Plastikflaschen ein. Auch das lästige Schleppen von Getränken und die Lagerung von Leergut erledigt sich somit von selbst.

sodastream® x 

**Einfach sprudeln,  
sonnige Momente  
genießen!**



## Coleslaw

Dank Sesamöl und Koriandergrün präsentiert  
sich unser Asia-Coleslaw in ungeahnter Frische.  
Rezept Seite 98

### — MENÜ 6 —

# BARBECUE À LA SEOUL

DIESMAL GEHT'S NICHT UM DIE  
WURST. WIR GRILLEN KOREANISCH!  
EIN INDOOR-FEST DIREKT AM TISCH  
MIT MARINIERTEM RINDERFILET,  
SÜSS-SCHARFEM SCHWEINEBAUCH  
UND HAUSGEMACHTEM KIMCHI

---

#### DAS GRILLGUT

*Mariniertes Schweinefleisch  
Mariniertes Rinderfilet  
Marinierter Tofu*

---

#### DIE BEILAGEN

*Sesam-Spinat mit Chili  
Rettich-Kimchi  
Coleslaw  
Wrap-Sauce  
Pilze, Salat und Reis*

---

#### DESSERT

*Seidentofu-Panna-cotta  
mit Nashi-Birne*



## Rettich-Kimchi

Fermentieren macht Freude: Für das Rettich-Kimchi ist zwar etwas Geduld vonnöten, diese wird allerdings köstlich belohnt.

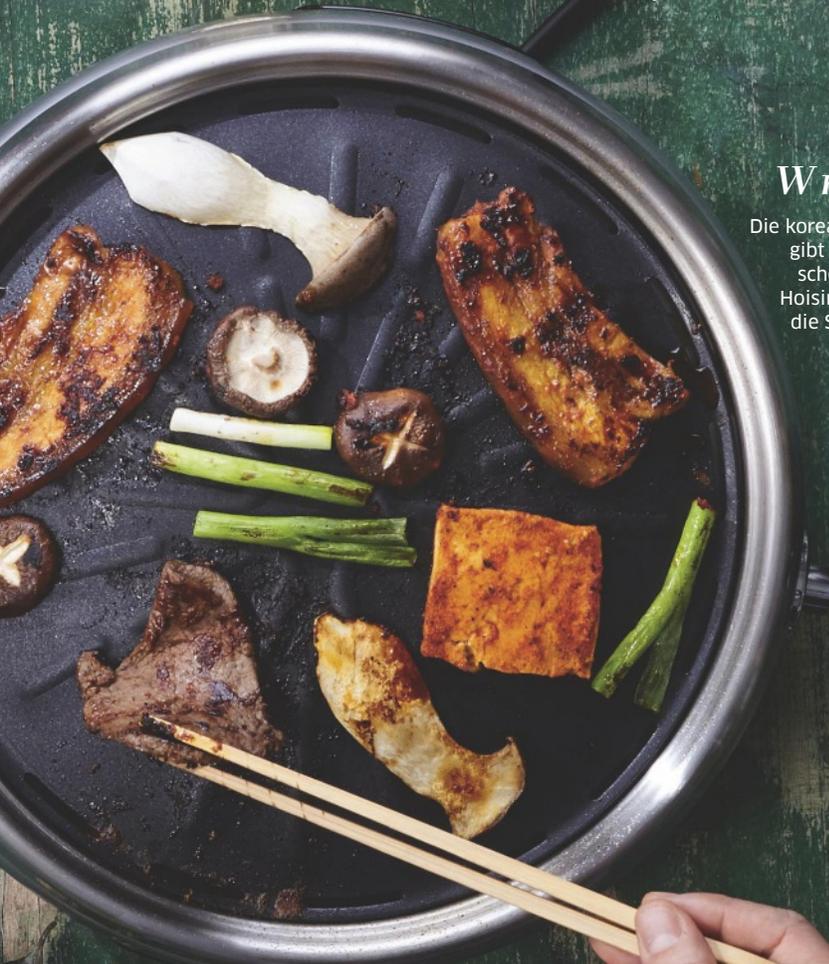
Rezept Seite 98



## Wrap-Sauce

Die koreanische Chilipaste Gochujang gibt Schärfe und Farbe, Miso schenkt Umami, und Mirin, Hoisin- und Soja-Sauce runden die Sauce süßlich-würzig ab.

Rezept Seite 97



## Sesam-Spinat mit Chili

Mehr als ein Nebendarsteller: Marinierter Wurzelspinat verleiht den Barbecue-Wraps Würze und eine feine Textur.

Rezept Seite 98



In Korea wird das Grillgut in Wraps genossen – die jedoch nicht aus Teigfladen bestehen, sondern aus Salatblättern. Herrlich frisch!

## DAS GRILLGUT

### Mariniertes Rinderfilet

Dünn geschnittene Filetscheiben in süßlich-scharfer Marinade zählen definitiv zu den Highlights am Grill – zarter geht's nicht!  
Rezept rechts

### Marinierter Schweinebauch

Beim koreanischen Barbecue spielt das mägere Bauchfleisch seine Stärken perfekt aus. So knusprig, so gut!  
Rezept rechts

### Marinierter Tofu

Pikant begleitet läuft gegrillter Tofu zur Höchstform auf und sammelt nicht nur bei Vegetariern Sympathien.  
Rezept rechts

## SO PLANEN SIE IHR MENÜ

### 5 TAGE VORHER

- Rettich-Kimchi herstellen

### AM VORTAG

- Seidentofu-Panna-cotta zubereiten
- Sirup für das Dessert kochen (ohne Birnen); Sesam und Mandeln rösten
- Wrap-Sauce zubereiten
  - Tofu marinieren
- Schweinebauch marinieren

### 5 STUNDEN VORHER

- Coleslaw zubereiten
- Spinat blanchieren und Spinatsauce zubereiten
- Marinade für das Rinderfilet herstellen; Rinderfilet in Scheiben schneiden

### 1 STUNDE VORHER

- Sirup fürs Dessert aufkochen; Birnenwürfel schneiden, zugeben und abkühlen lassen
- Rindfleisch marinieren
- Spinat mit der Sauce mischen
- Grillbeilagen vorbereiten
- Tofu-Panna-cotta stürzen

### NACH DEM GRILLEN

- Dessert anrichten, anschließend servieren

# Grillvergnügen aus Fernost

Zwar gibt es deutliche Unterschiede bei den Zutaten, doch eines ist sicher: Die Koreaner sind ebenso begeisterte Griller wie die Deutschen! Berühmt ist vor allem die Indoor-Variante in speziellen Barbecue-Restaurants. Hier grillen die Gäste selbst – der Grill ist bereits in den Tisch eingelassen. Auf dem Rost oder der Platte landen in der Regel mariniertes Fleisch, Tofu, Pilze oder Frühlingszwiebeln.

Gemeinsam mit Beilagen von Kimchi bis Sesam-Spinat wandert das Grillgut in kleine Wraps, die aus Salat- und Shiso-Blättern gerollt werden – variiert wird je nach Gusto. Als Sättigungsbeilage wird die obligatorische Schale Reis gereicht.

## DAS GRILLGUT

### Marinierter Schweinebauch

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 600 g magerer Schweinebauch (am Stück; mit Schwarte, ohne Knochen)
- 2 El Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 50 ml Sojasauce
- 30 ml Mirin (Reiswein)
- 1 El geröstetes Sesamöl
- 1 El flüssiger Honig
- Pfeffer
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe

1. Schweinebauch quer halbieren und die Hälften jeweils längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

2. Chilipaste, Sojasauce, Mirin, Sesamöl und Honig in einer Schüssel glatt rühren und mit Pfeffer würzen. Ingwer schälen, fein reiben und zugeben. Apfel heiß waschen, trocken tupfen, bis ans Kerngehäuse fein reiben und zugeben. Knoblauch fein reiben und unterrühren.

3. Fleisch in einen Gefrierbeutel geben, Marinade zugießen und gleichmäßig verteilen. Gefrierbeutel verschließen, kalt stellen und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) marinieren.

4. Fleisch abtropfen lassen. Auf dem heißen Grill von beiden Seiten je 4–5 Minuten grillen. Fleisch mit Barbecue-Beilagen (siehe Rezepte Seite 98) und Wrap-Sauce (siehe Rezept ganz rechts) in einem Wrap aus 1 Salatblatt und 1 Shiso-Blatt (siehe Rezept Seite 98) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus Marinierzeit mindestens 8 Stunden  
**PRO PORTION** 27 g E, 31 g F, 1 g KH = 404 kcal (1691 kJ)

### Mariniertes Rinderfilet

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 El geschälte helle Sesamsaat
- 40 ml Sojasauce
- 1 El flüssiger Honig
- 30 ml Mirin (Reiswein; Asia-Laden)
- 1 El geröstetes Sesamöl
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Schalotte
- 1 Birne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer
- 400 g Rinderfilet (Mittelstück)

1. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. Sojasauce, Honig, Mirin und Sesamöl in einer Schüssel glatt rühren. Ingwer schälen, fein reiben und zugeben. Schalotte fein reiben und zugeben. Birne heiß waschen, trocken tupfen, bis ans Kerngehäuse fein reiben und zugeben. Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Frühlingszwiebeln zur Marinade geben und mit Pfeffer würzen.

3. Fleisch in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Scheiben abwechselnd mit der Marinade in eine Schale schichten, abgedeckt kalt stellen und 1 Stunde marinieren.

4. Fleisch abtropfen lassen und auf dem heißen Grill von beiden Seiten je 2 Minuten grillen. Fleisch am besten mit Barbecue-Beilagen (siehe Rezepte Seite 98) und Wrap-Sauce (siehe Rezept rechts) in einem Wrap aus 1 Salatblatt und 1 Shiso-Blatt (siehe Rezept Seite 98) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Marinierzeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 22 g E, 5 g F, 1 g KH = 144 kcal (605 kJ)

### Marinierter Tofu

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g fester Tofu
- 3 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 3 El Zitronensaft
- 2 El Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 2 Tl flüssiger Honig
- Salz • Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe

1. Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und 1 Stunde auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Öl, Zitronensaft, Chilipaste und Honig glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch fein hacken, unterrühren. Tofu-Scheiben mit der Marinade bestreichen, abgedeckt kalt stellen und mindestens 5 Stunden marinieren lassen.

3. Tofu etwas abtropfen lassen, auf dem heißen Grill 2–3 Minuten von jeder Seite grillen. Tofu mit Barbecue-Beilagen (siehe Rezepte Seite 98) und Wrap-Sauce (siehe folgendes Rezept) in einem Wrap aus 1 Salatblatt und 1 Shiso-Blatt (siehe Rezept Seite 98) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus Abtropfzeit 1 Stunde plus Marinierzeit mindestens 5 Stunden  
**PRO PORTION** 19 g E, 9 g F, 4 g KH = 180 kcal (751 kJ)

### Koreanische Wrap-Sauce

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 El helle geschälte Sesamsaat
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El helle Miso-Paste (Asia-Laden)
- 1 El Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 1 ½ El geröstetes Sesamöl
- 2 El Mirin (Reiswein)
- 4 El Hoisin-Sauce (Asia-Laden)
- 4 El Sojasauce

1. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch fein hacken

2. Miso-Paste, Chilipaste, 3 El Wasser, Sesamöl, Mirin, Hoisin-Sauce und Sojasauce glatt rühren. Knoblauch und Sesam untermischen und mit Pfeffer würzen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten  
**PRO PORTION** 4 g E, 7 g F, 6 g KH = 111 kcal (469 kJ)

## Sesam-Spinat mit Chili

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 500 g Wurzelspinat
- Salz
- 2 El helle geschälte Sesamsaat
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 2 El Mirin (Reiswein; Asia-Laden)
- 1 El Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 60 ml Sojasauce
- Pfeffer

1. Spinat putzen und sorgfältig in lauwarmem Wasser waschen. Spinat in kochendem Salzwasser portionsweise ca. 30 Sekunden blanchieren, kalt abschrecken, leicht ausdrücken und in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

3. Öl und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin goldgelb braten. Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Mirin ablöschen, Chilipaste und Sojasauce zugeben und untermischen. Pfanne vom Herd nehmen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat in einer Schale mit der Sauce mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Sesam bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**  
**PRO PORTION 6 g E, 12 g F, 5 g KH = 172 kcal (721 kJ)**

## Rettich-Kimchi

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

- 600 g roter Rettich (ersatzweise weißer)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Shiso-Blätter
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 El Fischesauce
- 15 g Salz
- 1 El Zucker
- 2–3 El Gochugaru (koreanische Chiliflocken; Asia-Laden)

Außerdem: verschließbares Glas (ca. 1 l Inhalt; z. B. Drahtbügelglas mit Gummiring)

1. Rettich mit einer Gemüsebürste unter fließendem kaltem Wasser putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Shiso-Blätter in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

2. Fischesauce, 2 El Wasser, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Chiliflocken, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Shiso-Blätter und Rettich untermischen. Rettich-Mischung am besten in ein Drahtbügelglas füllen und mit den Händen zusammenpressen. Glas verschließen, in eine Schale stellen und mit einem Küchentuch abdecken. Bei Zimmertemperatur 2–3 Tage fermentieren lassen. Nach 1 Tag sollte der Rettich komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein.

3. Sobald der Gärungsprozess beginnt und sich Luftblasen bilden, sollte man das Kimchi probieren. Es sollte leicht säuerlich schmecken und kann sofort verwendet werden. Ab dann muss es im Kühlschrank gelagert werden, um die Gärung zu verlangsamen. Das Kimchi hält sich im Kühlschrank 2–4 Wochen.

**ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus**  
**Fermentierungszeit 2–3 Tage**  
**PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 6 g KH = 32 kcal (134 kJ)**

## Pilze, Wrap-Salat und Reis

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 400 g Sushi-Reis
- 200 g große Kräuterseitlinge
- 150 g Shiitake-Pilze
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 40 Shiso-Blätter
- 1 Lollo-rosso-Salat

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und warm stellen. Kräuterseitlinge putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Shiitake-Pilze putzen und den Stiel entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Shiso-Blätter waschen und abtropfen lassen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

**ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten**  
**PRO PORTION 10 g E, 0 g F, 88 g KH = 410 kcal (1717 kJ)**

## Coleslaw

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 2 El helle geschälte Sesamsaat
- 60 ml Reissessig (ersatzweise Aceto balsamico bianco)
- 20 ml Fischesauce
- 30 ml Sojasauce
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Gochugaru (rote koreanische Chiliflocken; Asia-Laden)
- 500 g Spitzkohl
- 1 Möhre
- 1 rote Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 8 Stiele Koriandergrün
- Salz
- Pfeffer

1. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. Essig, Fischesauce, Sojasauce, Sesamöl und Zucker verrühren. Knoblauch fein hacken und mit den Chiliflocken zugeben.

3. Spitzkohl waschen, putzen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden. Möhre schälen und grob raspeln. Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in dünne Scheiben schneiden. Koriandergrün mit den zarten Stielen grob schneiden. Alles gut mit dem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 20 Minuten ziehen lassen. Mit Sesamsaat bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**  
**PRO PORTION 6 g E, 9 g F, 14 g KH = 180 kcal (755 kJ)**

## DIE BEILAGEN

## Der BBQ-Baukasten

1 Sesam-Spinat ist ein Muss für zarten Biss und eine leicht nussige Note. 2 Wie der Krautsalat im Kebab ist der Coleslaw für die Frische zuständig. 3+4 Mit gegrillten Shiitake-Pilzen und Kräutersaitlingen lässt sich eine weitere fleischige Facette hinzufügen.

5 Gegrillte Frühlingszwiebeln geben zusätzliche Würze.

6+7 Lollo rosso und Shiso-Blätter sind die Basis für die Wraps: einfach von beidem je ein Blatt übereinanderlegen, füllen und zusammenrollen. 8 Reis sättigt und setzt einen milden Gegenpunkt zu den pikanten Zutaten. 9 Koreanisch ohne Kimchi geht nicht! Der säuerliche Charakter von fermentiertem Gemüse ist typisch für die Küche des Landes. **Rezepte links**

1



2



3



4



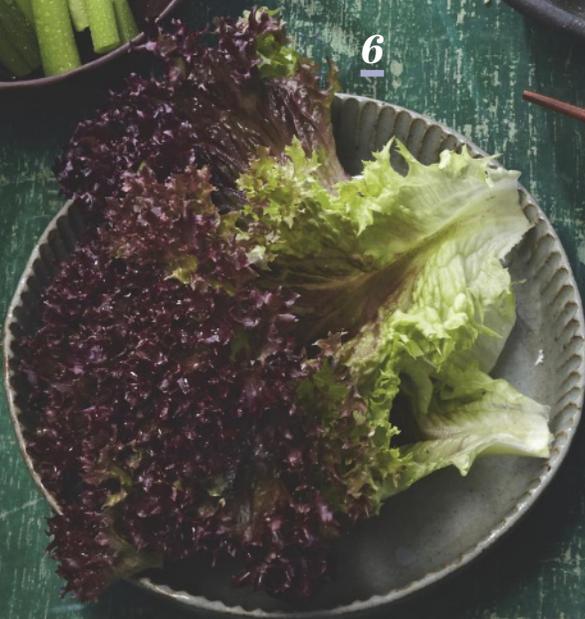
8



5



6



7



9



„In Korea trinkt man gern Soju und serviert den Reiswein auch zum Barbecue. Ein kühles, fruchtiges Pale Ale passt aber auch gut.“

»e&t«-Profi-Tipp

Adrette Alternative zum Wrap: Servieren Sie die gegrillten Scheiben gemeinsam mit den Beilagen in einer opulenten BBQ-Bowl! Die Variante, die die Hände sauber hält und nebenbei noch großartig aussieht

## DESSERT

### Seidentofu-Panna-cotta mit Nashi-Birne

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 400 g Seidentofu
- 2 El helles Mandelmus
- 1 El Zitronensaft
- 2 El flüssiger Honig
- 50 ml ungesüßte Sojamilch
- 2 gestr. TL Agar-Agar (z. B. Biovegan)
- 3 Passionsfrüchte
- 60 g brauner Zucker
- 150 ml Pflaumenwein
- 1 Nashi-Birne
- 3 El helle geschälte Sesamsaat
- 1 El schwarze Sesamsaat
- 20 g Mandelblättchen
- 1 Beet rote Shiso-Kresse

Außerdem: 4 Soufflé-Förmchen (6 cm Ø)

**1.** Seidentofu, Mandelmus, Zitronensaft, Honig, Sojamilch und Agar-Agar in einem hohen Gefäß mit dem Schneidstab glatt pürieren. Tofu-Masse in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen und 2 Minuten leise kochen lassen. Masse in 4 Soufflé-Förmchen füllen und abgedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**2.** Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch ausschaben. Zucker im Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Mit Pflaumenwein und 100 ml Wasser ablöschen. Mark einrühren und den Sud sirupartig einkochen. Inzwischen Birnen heiß waschen, trocken tupfen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in ca. 5 mm große Würfel schneiden, unter den Sirup mischen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**3.** Sesamsaaten und Mandelblättchen nacheinander in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

**4.** Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Tofu-Panna-cotta aus den Förmchen lösen und mit dem Nashi-Birnen-Kompott, der Sesamsaat und den Mandelblättchen anrichten. Mit Shiso-Kresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden

**PRO PORTION** 8 g E, 11 g F, 33 g KH = 281 kcal (1176 kJ)

## DESSERT

### Seidentofu-Panna-cotta mit Nashi-Birne

Mit einem Kompott aus Birne und Pflaumenwein spielt Seidentofu seine süßen Möglichkeiten aus und zeigt sich von seiner cremigsten Seite.

[Rezept links](#)





# DRINKS

SCHÖN, DASS IHR DA SEID, LASST UNS ANSTOSSEN!  
WIE WÄRS MIT EINEM ERFRISCHENDEN COCKTAIL,  
CREMIG, FRUCHTIG ODER EXTRA PRICKELND?  
NA DANN, AUF EINEN GENUSSVOLLEN ABEND!

---



*Oloroso Mule*



*Elderflower 75*



*Zwetschgen-Fizz*



*Lemon Spritz*



*Creamy Colada*



*Pisco Sour*



*Espresso Martini*



*Scotch Apple*



*Heidelbeer-Lavendel-Mocktail*



## Oloroso Mule

\* EINFACH

Für 2 Gläser

- Eiswürfel
- 10 cl Oloroso-Sherry (z. B. Don Zoilo; über [www.weinquelle.com](http://www.weinquelle.com))
- 8 cl Mandarinsaft (frisch gepresst)
- 2 cl Zitronensaft (frisch gepresst)
- ca. 160 ml Ginger Beer
- Bio-Zitronenzesten

1. 2 Longdrinkgläser mit Eiswürfeln füllen. Jeweils die Hälfte von Sherry, Mandarinen- und Zitronensaft über das Eis gießen und kurz umrühren.

2. Mit jeweils der Hälfte vom Ginger Beer auffüllen und mit einem langen Löffel 1-mal von unten nach oben vorsichtig aufrühren. Mit Zitronenzesten garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 13 g KH = 100 kcal (424 kJ)



## Elderflower 75

\* EINFACH

Für 2 Gläser

- 6 cl Gin
- 3 cl Zitronensaft (frisch gepresst)
- 2 cl Holunderblütensirup
- Eiswürfel
- 10 cl Champagner (ersatzweise Crémant)
- Bio-Zitronenschale zum Garnieren

**1.** Gin, Zitronensaft und Sirup mit Eis in einen Shaker geben und ca. 10 Sekunden kräftig shaken. Durch ein feines Sieb gießen und dabei gleichmäßig auf 2 Sektgläser (am besten vorgekühlte) verteilen.

**2.** Mischung mit Champagner aufgießen, Gläser mit Zitronenschale garnieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten  
**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 12 g KH =  
194 kcal (814 kJ)





## Zwetschgen-Fizz

\* EINFACH

Für 2 Gläser

- 2 Bio-Zitronen
- 8 cl Zwetschgenbrand (z. B. von Faude; über [www.faude-feine-braende.de](http://www.faude-feine-braende.de))
- 3 cl Zuckersirup
- 1 TI Pflaumenmus
- Eiswürfel
- 1 Flasche (750 ml) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

**1.** Zitronen heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Den Saft von 3 Zitronenhälften auspressen, die restliche Zitronenhälfte in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

**2.** Zwetschgenbrand, 6 cl Zitronensaft, Zuckersirup und Pflaumenmus mit Eiswürfeln in einen Shaker geben und ca. 10 Sekunden shaken, bis sich das Pflaumenmus gut aufgelöst hat.

**3.** Longdrinkgläser mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben füllen. Drink durch ein Sieb in die Gläser gießen, mit Mineralwasser auffüllen und mit einem langen Löffel vorsichtig von unten nach oben aufrühren. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 31 g KH = 200 kcal (842 kJ)

## Lemon Spritz

\* EINFACH

Für 2 Gläser

- Eiswürfel
- 8 cl Grapefruitsaft (frisch gepresst; ohne Fruchtfleisch)
- 4 cl Limoncello
- 200 ml trockener Sekt (z. B. Fürst von Metternich Riesling-Sekt)
- 2 Stiele Zitronenmelisse

1. 2 große Rotweingläser mit Eiswürfeln füllen.

2. In jedes Glas 4 cl Grapefruitsaft, 2 cl Limoncello und 100 ml Sekt gießen und mit einem langen Löffel 1-mal vorsichtig aufrühren. Je 1 Stiel Zitronenmelisse als Garnierung mit ins Glas geben und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 00 g E, 0 g F, 15 g KH = 153 kcal (640 kJ)





## Creamy Colada

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

- 2 Tl Puderzucker
- 200 ml Kokossahne (gut gekühlt; z. B. „Kokos Cuisine“ von Alnatura)
- Eiswürfel
- 18 cl Ananassaft
- 6 cl dunkler Rum
- 2 cl Limettensaft (frisch gepresst)
- nach Belieben Ananasblätter und/oder geröstete Kokoschips zum Garnieren

**1.** Puderzucker mit der kalten Kokossahne verrühren und in der Küchenmaschine (oder mit den Quirlen des Handrührers) 2–3 Minuten aufschlagen, bis eine cremig-schaumige Konsistenz erreicht ist.

**2.** Ein großes Rührglas mit Eiswürfeln füllen. Ananassaft, Rum und Limettensaft zugießen und ca. 30 Sekunden rühren. Drink durch ein Sieb in 2 Cocktailgläser gießen. Je 2–3 El Kokossschaum vorsichtig auf die Oberfläche geben. Nach Belieben mit Ananasblättern und Kokoschips garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten  
**PRO GLAS** 2 g E, 13 g F, 21 g KH = 282 kcal (1180 kJ)



## Pisco Sour

\* EINFACH

Für 2 Gläser

- 9 cl Pisco (Traubenbrand)
- 4 cl Zuckersirup
- 6 cl Limettensaft (frisch gepresst)
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- Eiswürfel
- 2 Spritzer Angostura-Bitter
- Bio-Limettenschale zum Garnieren

**1.** Pisco, Zuckersirup, Limettensaft und Eiweiß in einen Shaker geben und ca. 10 Sekunden kräftig schütteln. 5–6 Eiswürfel in den Shaker geben und nochmals ca. 10 Sekunden kräftig schütteln.

**2.** Pisco Sour durch ein Sieb auf 2 Cocktailschalen verteilen. Kurz warten, bis sich der Eiweißschaum an der Oberfläche abgesetzt hat. Je 1 Spritzer Angostura-Bitter direkt auf den Schaum geben. Nach Belieben mit Streifen von Bio-Limettenschale garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten  
**PRO GLAS** 2 g E, 0 g F, 25 g KH =  
225 kcal (944 kJ)

## Espresso Martini

\* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiswürfel
- 3 cl Espresso (frisch gebrüht)
- 3 cl Wodka
- 3 cl Kaffeelikör (z. B. Kahlúa)
- 3 Kaffeebohnen zum Garnieren

1. Shaker großzügig mit Eiswürfeln füllen. Heißen Espresso, Wodka und Kaffeelikör zugießen und ca. 10 Sekunden shaken. Espresso Martini durch ein feines Sieb in ein Martini Glas gießen. Die entstandene Schaumkrone vorsichtig mit Kaffeebohnen garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 9 g KH =  
142 kcal (595 kJ)

## Scotch Apple

\* EINFACH, RAFFINIERT

FÜR 2 GLÄSER

- 1 Apfel
  - 150 g Zucker
  - 6–8 TL Apfelessig
  - Eiswürfel
  - 8 cl schottischer Whisky ohne starke Rauchnoten (z. B. Glenfiddich oder Glenmorangie)
  - 6 cl Apfelsaft
  - Apfelscheiben zum Garnieren
- Außerdem: Schraubglas

**1.** Am Vortag für den Shrub Apfel waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Apfelstücke und Zucker in ein Schraubglas füllen. 150 ml Wasser zum Kochen bringen, in das Schraubglas gießen und so lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Schraubglas verschließen und über Nacht stehen lassen.

**2.** Am Tag danach Sirup durch ein Sieb gießen, Apfelstücke entfernen. Sirup nach Geschmack mit 6–8 TL Apfelessig säuern. 2 Tumbler-Gläser mit Eiswürfeln füllen. Je 4 cl Whisky, 3 cl Apfel-Shrub und 3 cl Apfelsaft in die Gläser füllen und verrühren. Nach Belieben mit Apfelscheiben garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus  
Ziehzeit über Nacht

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 22 g KH =  
190 kcal (796 kJ)



## Heidelbeer-Lavendel-Mocktail

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

- 1 Tl getrocknete Lavendelblüten (oder 2 Beutel Lavendeltee)
- 200 g Zucker
- 40 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- 100 g TK-Heidelbeeren
- Eiswürfel
- 200 ml Tonic Water oder kohlen-säurehaltiges Mineralwasser
- Bio-Zitronenschale zum Garnieren

**1.** Am Vortag für den Sirup Lavendelblüten mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb gießen, in einem Topf erhitzen und den Zucker darin vollständig auflösen. Zitronensaft unterrühren.

**2.** Heidelbeeren in eine Schüssel geben, mit ca. 50 ml Lavendelsirup übergießen und grob zerdrücken (am besten mit einem Kartoffelstampfer). Den restlichen Sirup unterrühren und über Nacht ziehen lassen.

**3.** Am Tag danach Sirupmischung durch ein Sieb gießen. 2 Longdrinkgläser mit Eiswürfeln füllen, nach Geschmack je 1–2 El Sirup zugießen und mit Tonic Water oder Mineralwasser auffüllen. Mit Zitronenschale garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Ziehzeit über Nacht

**PRO GLAS** 00 g E, 0 g F, 15 g KH = 153 kcal (640 kJ)

**Tipp** Der Sirup ist ausreichend für 20–30 Gläser.





# DESSERTS

WER GLAUBT, EINE SAFTIG-REIFE FRUCHT ALLEIN SEI SCHON VOLLKOMMEN, HAT UNSERE SÜSSEN KREATIONEN NOCH NICHT PROBIERT. OB MIT CREME, GEBACKEN, GEFLÄMMT ODER GEEIST – DIESE ELF HAPPY ENDS VERSPRECHEN MEHR

---



*Blutorangen-Soufflés mit Nusshippen*

---

*Griefflammeris mit Holunder-Curd*

---

*Ziegenquarkcreme mit Karamellbirnen*

---

*Maronen-Tiramisu*

---

*Orangen-Buttereis mit Orangenragout*

---

*Brombeer-Schokocreme-Schnitte*

---

*Safran-Birnen*

---

*Kokos-Mango-Parfait*

---

*Ananas-Millefeuille*

---

*Orangen-Mascarpone-Parfait*

---

*Maronen-Panna-cotta*

---



## Blutorangen-Soufflés mit Nusshippen

Mit Sahnequark und Sauerrahm backen die  
Mini-Soufflés in Frucht zur runden Sache.  
So fluffig, da wird ein Knusper-Extra Pflicht!  
**Rezept Seite 118**



## Grießflammeris mit Holunder-Curd

Drinnen und draußen: Der flaumige Pudding überrascht mit einem Kern aus Holundercreme. Das Zwetschgen-Holunder-Kompott umschmeichelt ihn.  
**Rezept Seite 118**





## Ziegenquarkcreme mit Karamellbirnen

Weglöffeln und genießen: Pochierte Birne, Kaffeesirup und Haferflockenstreusel heben den feinwürzigen Quark im Nu in neue kulinarische Sphären. **Rezept Seite 123**



## Maronen-Tiramisu

Die Kombination aus Espresso, Mascarpone und Maronen erinnert an Urlaub in Italien und weckt gleichzeitig die Vorfreude auf den ersten Bummel über den Weihnachtsmarkt.

**Rezept Seite 123**

## Orangen-Buttereis mit Orangenragout

Achtung, Eisb(r)echer: Die Butter im Eis mildert die Säure der Orangen. Mit feinerherber Schokosauce und ein, zwei Tupfen Schlagsahne. Warum kleckern...?  
**Rezept Seite 126**





## Blutorangen-Soufflés mit Haselnuss-hippen

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Stück

### SOUFFLÉS UND SAUCE

- 250 g Speisequark (40 % Fett)
- 9 Bio-Blutorangen (z. B. Moro)
- 100 g Zucker
- 1 Tl Speisestärke plus 30 g
- 1 Vanilleschote
- 50 ml Milch
- 3 Eier (Kl. M)
- 125 g Sauerrahm

### HASELNUSSHIPPEN

- 30 g Haselnusskerne (mit Haut, ohne Schale; z. B. Piemonteser Haselnusskerne; z. B. über [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de))
- 50 g Puderzucker plus etwas mehr zum Garnieren
- 50 g Mehl
- 50 ml Schlagsahne • Salz

Außerdem: Mulltuch, Küchengarn, Auflaufform(en)

1. Am Vortag für die Soufflés Quark in einem mit Mulltuch ausgelegten Sieb über eine Schüssel im Kühlschrank mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) abtropfen lassen.

2. Am Tag danach Blutorangen waschen, trocken tupfen. Von 8 Blutorangen ca. 1 cm unter dem Stielansatz waagrecht die Kappe abschneiden. Mit einem scharfkantigen Löffel vorsichtig das Fruchtfleisch aus den Orangen kratzen und in eine Schüssel geben, den Saft dabei auffangen. Ausgehöhlte Orangen mit den Öffnungen nach oben mit ca. 5 cm Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen. Abgedeckt beiseitestellen.

3. Für die Sauce Orangenfruchtfleisch und -saft in ein grobes Sieb gießen und gut auspressen. Den Saft (ca. 150 ml) mit 30 g Zucker in einem Topf aufkochen. 1 Tl Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden, abgedeckt beiseitestellen.

4. Für die Hippen Haselnüsse auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6 Minuten rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Puderzucker und Mehl sieben, Sahne und 1 Prise Salz zugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Hippenmasse

10 Minuten ruhen lassen. Masse 1–2 mm dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen, Haselnüsse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, vollständig abkühlen lassen, anschließend in beliebig große Stücke brechen und in einer verschließbaren, trockenen Vorratsdose beiseitestellen.

5. Ein tiefes Backblech oder eine große Auflaufform zur Hälfte mit Wasser füllen und auf einem Ofenrost auf der untersten Schiene in den Backofen stellen. Backofen auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

6. Von der restlichen Orange die Schale fein abreiben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch mit restlicher Stärke verrühren. Eier trennen. Eigelbe, Sauerrahm, 20 g Zucker, Orangenschale und Vanillemark zugeben und gut verrühren. Abgetropften Quark zugeben, mit dem Schneebesen glatt rühren. Eiweiße steif schlagen, dabei 50 g Zucker langsam einrieseln lassen. Eischnee unter die Quarkmasse heben.

7. Blutorangen mit je 2–3 El Soufflé-Masse füllen (bzw. je nach Größe bis höchstens 5 mm unter den Rand) und mit ca. 1 cm Abstand in eine passend große Auflaufform setzen, sodass sie aufrecht stehen bleiben. Soufflés im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 13–15 Minuten backen.

8. Die Soufflés vorsichtig aus dem Ofen nehmen, mit etwas Puderzucker bestäuben und mit Blutorangensauce und Haselnuss-hippe servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Abtropfzeit mindestens 12 Stunden  
**PRO PORTION** 8 g E, 13 g F, 32 g KH = 284 kcal (1189 kJ)

**Tipp** Den Backofen nicht öffnen, während die Soufflés backen, da sie sonst zusammenfallen könnten.

„Dunkle Schale und intensives Aroma zeichnen die Moro-Blutorange aus. Die Sizilianerin schmeckt kaum bitter und im März besonders toll.“

»e&t«-Profi-Tipp



## Grießflammeris mit Holunder-Curd

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### HOLUNDER-CURD

- 40 ml Holundersaft
- 1 El Zitronensaft
- 35 g Zucker
- 1 Ei (Kl. M)
- 20 g Butter

### GRIESSFLAMMERIS

- 40 g Mandelblättchen
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 500 ml Milch
- 60 g Zucker
- 80 g Weichweizengrieß
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 Eier (Kl. M; getrennt)
- 150 ml Schlagsahne

### KOMPOTT

- 200 g Zwetschgen
- 50 g Zucker
- 150 ml Holundersaft
- 1 Sternanis

Außerdem: Silikon-Eiswürfelbehälter (mindestens 6 Mulden à ca. 60 ml), 6 Servierringe (à 6 cm Ø), 6 Folienstreifen (à 11 x 15 cm; z. B. aus Klarsichthüllen zugeschnitten), Spritzbeutel mit großer Lochtülle (12 mm Ø)

1. Für das Curd Holundersaft, Zitronensaft, Zucker und Ei über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig-dicklich schlagen. Butter in Stücken unterrühren, Creme in Eiswürfelbehälter füllen und gefrieren lassen.

2. Für die Grießflammeris Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen, die Schote für das Kompott beiseitestellen. Milch mit 40 g Zucker und Vanillemark aufkochen. Grieß einrühren und bei milder Hitze unter Rühren 5 Minuten kochen. Grießbrei lauwarm abkühlen lassen, dann Zitronenschale, Eigelbe und ausgedrückte Gelatine zügig mit dem Schneebesen unterrühren. Die Grießmasse abkühlen, aber nicht gelieren lassen.

Weiter auf Seite 123 ►



## Brombeer-Schokocreme-Schnitte

Pückerfarben: Biskuit, Brombeer-Mousse und dunkle Schokoladencreme erheben sich schichtweise zum luftig-fruchtigen Glanzstück. **Rezept Seite 126**



## Safran-Birnen

Goldener Schnitt: Mini-Polenta-Rauten flankieren die in Safransud gegarten Birnen. Sahnejoghurt und geröstete Sesamseed setzen Highlights.  
**Rezept Seite 127**



## Kokos-Mango-Parfait

Lässt uns von der Südsee träumen:  
Ein Hauch von Limette und knusprige  
Macadamia-Streusel runden das eisige  
Vergnügen ab. **Rezept Seite 127**



## Ananas-Millefeuille

Sonnige Aussichten: Zwischen kandierten Ananasscheiben lockt Limetten-Joghurt-Mousse. Eine Passionsfruchtsauce macht das tropische Ensemble komplett.  
Rezept Seite 128

4. Sahne steif schlagen. Eiweiße steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Nach und nach vorsichtig zuerst die Sahne, dann den Eischnee unter die Grießmasse heben.

5. Die Innenwände von 6 Servierringen mit Folienstreifen belegen. Ringe auf eine Platte setzen. Grießmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. So viel davon in die Ringe spritzen, dass diese zur Hälfte gefüllt sind. Holunder-Curd aus den Formen lösen, je 1 Würfel mittig in die Grießmasse drücken. Restliche Masse einfüllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

6. Für das Kompott Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Zwetschgen, Zucker, Holundersaft, Sternanis und restliche Vanilleschote (von den Flammeris) in einem Topf aufkochen. Stärke mit wenig Wasser glatt rühren, in das Kompott geben, aufkochen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Gewürze aus dem Kompott entfernen.

7. Grießflammeris aus den Servierringen lösen und die Folienstreifen entfernen. Ränder der Flammeris mit Mandelblättchen garnieren. Flammeris auf Teller setzen und mit dem Zwetschgen-Holunder-Kompott servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeiten mindestens 4 Stunden  
**PRO PORTION** 11 g E, 20 g F, 43 g KH = 412 kcal (1727 kJ)



## Ziegenquarkcreme mit Karamellbirnen

\* EINFACH, RAFFINIERT, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### QUARKCREME

- 2–3 Ei Milch
- 1 Ei Speisestärke
- 250 g Ziegenquark
- 70 g Zucker
- 1 Ei (Kl. M)
- Mark von ½ Vanilleschote
- Salz

### KAFFEEESIRUP

- 40 g Zucker
- 30 g Glukosesirup (z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- 3 Ei Schlagsahne
- 20 g Instant-Espressopulver
- 2 Ei Kaffeelikör (z. B. Kahlúa)
- Salz

### STREUSEL

- 80 g Mehl
- 40 g blütenzarte Haferflocken
- 70 g brauner Zucker • Salz
- ¼ Tl gemahlener Zimt
- 50 g Butter (zerlassen)

### BIRNEN

- 60 g Zucker • 1 Sternanis
- 1 Zimtstange (7 cm Länge) • Salz
- 2 Streifen Bio-Zitronenschale
- 1 Ei Speisestärke
- 4 kleine Birnen

**Außerdem: ofenfeste Form (20x28 cm)**

1. Für die Quarkcreme Milch und Stärke verrühren. Quark, Zucker, Ei, Vanillemark und 1 Prise Salz zugeben, mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Masse in eine mit Backpapier belegte ofenfeste Form gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der untersten Schiene 20–25 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen.

2. Inzwischen für den Kaffeesirup in einem Topf 40 ml Wasser mit Zucker, Glukose und Sahne unter Rühren aufkochen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen. Vom Herd nehmen, Espressopulver, Kaffeelikör und 1 Prise Salz unterrühren. Kaffeesirup abgedeckt kaltstellen.

3. Für die Streusel Mehl, Haferflocken, Zucker, 1 Prise Salz und Zimt mischen, abgekühlte zerlassene Butter zugeben. Mit den Händen locker zu Streuseln verarbeiten und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Streusel auf dem Blech abkühlen lassen.

4. Für die Birnen Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen, dabei erst rühren, wenn er geschmolzen ist. Mit 300 ml heißem Wasser ablöschen. Sternanis, Zimtstange, 1 Prise Salz und Zitronenschale zugeben. Gewürzsud aufkochen, 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, Sud damit binden. Herdplatte ausschalten und Sud abdecken.

5. Birnen schälen, Kerngehäuse mit einem Kernausstecher entfernen. Birnen quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in den Sud legen, zugedeckt auskühlen lassen.

6. Quarkmasse in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Quarkcreme in Dessertschalen verteilen, je 1 in Scheiben geschnittene Birne mit etwas Sud sowie Kaffeesirup daraufgeben und mit Streuseln bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden  
**PRO PORTION** 9 g E, 22 g F, 116 g KH = 725 kcal (3032 kJ)



## Maronen-Tiramisu

\*\* MITTELSCHWER

Für 6–8 Portionen

- 150 ml Espresso
  - 70 g Zucker
  - 4 Ei Brandy
  - 3 Blatt weiße Gelatine
  - 4 Eigelb (Kl. M)
  - 40 g Puderzucker
  - Mark von 1 Vanilleschote
  - 250 g Mascarpone
  - 3 Ei Milch
  - 200 ml Schlagsahne
  - 2 Eiweiß (Kl. M)
  - Salz
  - 300 g Maronen (gegart und geschält; siehe Grundrezept Seite 129)
  - 3 Prisen gemahlener Zimt
  - 12 Löffelbiskuits
  - 2 Ei Kakaopulver
- Außerdem: runde Form (22 cm Ø; ersatzweise rechteckige Form, 30x20 cm)**

1. Espresso mit 50 g Zucker erwärmen, Brandy zugeben und abkühlen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe, Puderzucker und Vanillemark mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig-schaumig rühren. Mascarpone zügig unterrühren. Milch erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Milchsud mit etwas Mascarponecreme verrühren und unter die restliche Mascarponecreme heben. 15 Minuten kalt stellen. Sahne steif schlagen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei restlichen Zucker einrieseln lassen. Sahne und Eiweiß abwechselnd unter die Mascarponecreme heben.

2. Maronen grob hacken, mit ⅓ der Mascarponecreme und 2 Prisen Zimt mischen. Löffelbiskuits mit der gezuckerten Seite nach unten in der Form verteilen und mit Espresso tränken. Erst die Mascarpone-Maronen-Creme, dann die restliche Mascarponecreme darauf verteilen und glatt streichen. Mindestens 4 Stunden abgedeckt kalt stellen. Mit Kakaopulver und restlichem Zimt bestäubt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden  
**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 8 g E, 25 g F, 39 g KH = 435 kcal (1825 kJ)



## Orangen- Mascarpone-Parfait

Joghurt, Sahne und Mascarpone mit  
Orangenschale eiskalt arrangiert  
zwischen hauchdünnen Schoko-Nuss-  
Täfelchen. Die Advents-Trilogie.

**Rezept Seite 128**



## Maronen-Panna-cotta

Wunderbar zart sind die nussigen Maronen, wenn sie mit Sahne und Vanille zur cremigen Panna cotta verschmelzen. Am Tellerrand glänzen Portwein-Feigen. **Rezept Seite 129**



## Orangen-Buttereis mit Ragout von „Schoko“-Orangen

• • MITTELSCHWER

Für 6 Portionen

### ORANGEN-BUTTEREIS

- 100 g Butter
- 1 l Orangensaft (frisch gepresst, aus ca. 10 Orangen; ersatzweise Bio-Orangen-Direktsaft)
- 100 g Zucker
- 1 El Glukosesirup (z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- Salz
- 5 Eigelb (Kl. M)

### RAGOUT

- 4 „Schoko“-Orangen (oder Navel-Orangen; siehe Zutaten-Info)
- ½ Vanilleschote
- 30 ml Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)
- 1 El Zucker
- 1 Tl Speisestärke
- Schokoladensauce
- 60 g Bitterkuvertüre (70% Kakao)
- 20 g Kakaopulver
- 60 ml Sahne
- 25 g Zucker
- 100 g Glukosesirup (z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- Salz

Außerdem: Eismaschine, Eisportionierer

1. Für das Orangeneis Butter in 2 cm große Würfel schneiden und kalt stellen. Orangensaft in einem Topf aufkochen, auf 500 ml einkochen. Zucker, Glukosesirup und 1 Prise Salz zugeben und 1 Minute mitkochen. Topf vom Herd nehmen. Eigelbe in einer Schüssel verquirlen, ⅓ des heißen Orangensafts zugeben und mit dem Schneebesen zügig verrühren. Eigelbmischung zum restlichen Orangensaft in den Topf geben, gut verrühren und bei mittlerer Hitze cremig-dicklich rühren (nicht kochen!). Masse durch ein Sieb in einen hohen Rührbecher gießen. Butterwürfel mit dem Schneidstab nach und nach untermixen. Masse abgedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen. Danach in der Eismaschine ca. 1 Stunde cremig gefrieren lassen. Eis in verschließbaren Gefrierbehälter füllen und mindestens 30 Minuten tiefkühlen.

2. Inzwischen für das Ragout Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen

Messer zwischen den Trennhäuten heraus schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen. Filets quer halbieren und beiseite stellen. Orangenreste mit den Händen auspressen, dabei den Saft auffangen. Saft von den abgetropften Filets zugeben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Den gesammelten Saft (ca. 100 ml) mit Orangenlikör, Vanillemark und Zucker in einem Topf aufkochen. Mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden. Topf vom Herd nehmen, Orangenfilets zugeben und vorsichtig unterheben. Abgedeckt beiseite stellen.

3. Für die Garnierung von der Kuvertüre mit einem Sparschäler 30 g Schokoladenspäne (ca. 3 El) abschälen und abgedeckt kalt stellen. Für die Schokoladensauce restliche Kuvertüre (30 g) grob hacken. Kakao sieben. Sahne, Zucker, Glukose und 1 Prise Salz aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Kakao und Kuvertüre mit dem Schneebesen zügig einrühren, abgedeckt beiseite stellen.

4. Aus der Eismasse z. B. mit dem Eisportionierer Kugeln ausstechen, je 2 Kugeln Orangeneis in einen Eisbecher geben, Orangenragout darüber verteilen und mit Schokoladensauce und Schokospänen garniert servieren. Dazu passt geschlagene Sahne.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:50 Stunden  
**PRO PORTION** 6 g E, 24 g F, 71 g KH = 554 kcal (2323 kJ)

**Zutaten-Info** „Schoko“-Orangen, wegen ihrer dunklen Schale auch schwarze Orangen genannt, sind eine Rarität (aus Spanien oder Italien), die ab Dezember für 4–6 Wochen in ausgesuchten Märkten oder in der Gastronomie erhältlich ist. Die Früchte punkten mit viel Aroma, Süße und Saftigkeit.

„Die Fruchtigkeit der Orange und Schokolade mit hohem Kakaoanteil – das passt einfach.“

»e&t«-Profi-Tipp



## Brombeer-Schokocreme-Schnitte

• • MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN

Für 8–10 Portionen

### BISKUIT

- 1 Ei (Kl. M)
- 30 g Zucker
- Salz
- 25 g Mehl

### BROMBEER-MOUSSE

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 500 g Brombeeren
- 2 El Orangensaft
- 75 g Gelierzucker (2:1)
- 300 ml Schlagsahne

### SCHOKOCREME

- 140 g dunkle Kuvertüre (55% Kakao)
- 30 g Butter
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz
- 25 g Zucker

Außerdem: Kastenform (30 cm Länge), Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø) und großer, gerader Rosentülle (z. B. von Städter; ersatzweise Sterntülle)

1. Für den Biskuit Ei, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers sehr schaumig rühren. Mehl über die Masse sieben und unterheben. Anschließend Biskuitmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

2. Kastenform auf ein Backpapier setzen und den Boden mit einem Bleistift umranden. Backpapier wenden und auf ein Backblech legen. Biskuitmasse in das markierte Rechteck spritzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

3. Für die Brombeer-Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Brombeeren verlesen und 450 g davon mit Orangensaft und Gelierzucker in einem Topf aufkochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren und 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Brombeerpüree durch ein Sieb streichen und 4 El Püree beiseite stellen.

4. Ausgedrückte Gelatine im restlichen heißen Brombeerpüree auflösen und im Wasserbad kalt rühren. Sahne steif schlagen und unter das kalte Püree heben.

**5.** Kastenform mit wenig Öl ausstreichen und mit Klarsichtfolie auslegen. Brombeermousse einfüllen, Biskuitboden darauflegen. Abgedeckt mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

**6.** Für die Schokocreme Kuvertüre grob hacken und mit Butter über einem Wasserbad schmelzen. Eier trennen und Eigelbe mit dem Schneebesen unter die Kuvertüre rühren. Eiweiße und 1 Prise Salz in einem hohen Rührbecher mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen. Eischnee unter die Schokocreme heben. Creme 10 Minuten kalt stellen, dann in einen Spritzbeutel mit Rosentülle (oder Sterntülle) füllen.

**7.** Mousse-Schnitte aus der Form auf eine Platte stürzen, die Klarsichtfolie entfernen. Schokocreme mit der schmalen Tüllenspitze nach oben schlangenförmig auf die Mousse-Schnitte spritzen. 1 Stunde kalt stellen.

**8.** Restliche Brombeeren halbieren. Torte mit Brombeerehälften und beiseitegestelltem Brombeerpüree garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Kühlzeiten mindestens 5 Stunden

**PRO PORTION** (bei 10 Portionen) 5 g E, 17 g F, 28 g KH = 300 kcal (1258 kJ)



## Safran-Birnen

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### BIRNEN

- 500 ml trockener Weißwein
- 70 g Zucker
- 3 Kardamomkapseln
- ½ Döschen gemahlener Safran (0,05 g)
- 4 kleine feste Birnen (ca. 600 g)

### POLENTA

- 200 ml Milch
- 1 Pk. Vanillezucker
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 10 g Zucker
- Salz
- 20 g Butter
- 50 g Instant-Polenta (Maisgrieß; siehe Zutaten-Info)
- 1 Tl helle Sesamsaat
- 200 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)

Außerdem: Kugelausstecher

**1.** Für die Birnen Weißwein, Zucker, angedrückten Kardamom und Safran in einem Topf aufkochen. Birnen schälen und das Kerngehäuse vom Blütenansatz aus mit einem Kugelausstecher entfernen, Birnen dabei ganz lassen. Birnen in den Weißweinsud geben und bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten weich garen, dabei mehrmals wenden. Birnen im Sud auskühlen lassen.

**2.** Für die Polenta Milch, Vanillezucker, Zitronenschale, Zucker, 1 Prise Salz und 10 g Butter aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen und auf einer Platte 1,5 cm dick quadratisch ausstreichen. Mit Klarsichtfolie abdecken und abkühlen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und beiseitestellen.

**3.** Birnen aus dem Sud nehmen, beiseitestellen und den Sud sirupartig einkochen (siehe Tipp).

**4.** Abgekühlte Polenta erst in 2 cm breite Streifen, dann schräg in Rauten schneiden. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Polenta-Schnitten darin rundum goldbraun braten.

**5.** Birnen mit Polenta-Schnitten und Joghurt auf Tellern anrichten. Mit Sesam bestreut und mit Safransirup beträufelt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 5 g E, 12 g F, 55 g KH = 386 kcal (1619 kJ)

**Tipp** Der Sud kann schnell und plötzlich anbrennen, bleiben Sie daher beim Einkochen unbedingt dabei.

**Zutaten-Info** Instant-Polenta ist bereits vorgegart, dadurch verkürzt sich die Zubereitungszeit auf wenige Minuten.



## Kokos-Mango-Parfait mit Macadamia-Streusel

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### PARFAIT

- 2 Limetten (davon 1 Bio-Limette)
- 150 g Zucker
- 50 ml Kokosmilch
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 1 reife Mango (500 g; ersatzweise 350 g TK-Mango)
- 3 Eier (Kl. M)
- Salz
- 250 ml Schlagsahne

### STREUSEL UND VERZIERUNG

- 20 g Butter
  - 25 g gesalzene Macadamianusskerne
  - 30 g Mehl
  - 15 g Zucker
  - 150 ml Schlagsahne
  - 1–2 El Kokosmilchpulver (Asia-Laden oder Reformhaus)
- Außerdem: Springform (20 cm Ø)

**1.** Für das Parfait Bio-Limette heiß waschen, trocken reiben, 1 Tl Schale fein abreiben und abgedeckt kalt stellen. Beide Limetten halbieren und 80 ml Saft auspressen. 100 g Zucker, Kokosmilch und 50 ml Limettensaft in einem Topf aufkochen, 4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

**2.** Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden, grob würfeln. Mit restlichem Limettensaft und 1 El Zucker in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren.

**3.** Eier trennen, 1 Eiweiß beiseitestellen (die restlichen Eiweiße anderweitig verwenden). Eigelbe, Kokos-Limetten-Sirup und 1 Prise Salz in einen Schlagkessel geben. Im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen 6–8 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Ausgedrückte Gelatine in der Masse auflösen. Masse im eiskalten Wasserbad kalt rühren. Die Hälfte der Mangosauce unterheben.

**4.** Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers halbsteif schlagen. Restlichen Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen bis der Zucker sich aufgelöst hat. Eischnee unter die Eigelb-Kokos-Masse heben. Sahne steif schlagen und unterheben.

**5.** Die Hälfte der Parfaitmasse in eine Springform geben. Hälfte der Mangosauce

daraufgießen. Restliche Parfaitmasse und Mangosauce in die Form geben und mit einem Löffelstiel marmorieren. Mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.

**6.** Für die Streusel Butter in einem Topf zerlassen. Macadamianüsse grob hacken. Mehl, Zucker und Nüsse zur Butter geben, mit einer Gabel zu Streuseln verarbeiten. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

**7.** Parfait 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Für die Verzierung Sahne und Kokosmilchpulver in einen Rührbecher geben und steif schlagen. Parfait aus der Form lösen, auf eine Platte setzen und die Kokossahne darauf verteilen. Mit Macadamia-Streuseln und Limettenschale verzieren, anschließend in Portionen schneiden und sofort auf Tellern servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Kühlzeit mindestens 6 Stunden  
**PRO PORTION** 7 g E, 32 g F, 43 g KH = 498 kcal (2084 kJ)



## Ananas-Millefeuille

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

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Limette
  - 20 g frischer Ingwer
  - 220 g Zucker
  - 1 Baby-Ananas
  - 4 Blatt weiße Gelatine
  - 300 g griechischer Joghurt (10% Fett)
  - 2 Eiweiß (Kl. M)
  - 2 Passionsfrüchte
  - einige Minzblätter
- Außerdem: Dauerbackmatte**

**1.** Für die Ananas-Chips Limette heiß waschen und trocken reiben. 2 Tl Schale fein abreiben, 1 El Saft auspressen. Ingwer schälen, fein reiben und mit 200 g Zucker, 1 Tl Limettenschale und 200 ml Wasser in einem breiten Topf aufkochen. Ananas schälen und am besten mit einer Aufschnittmaschine in 12 sehr dünne Scheiben schneiden. Scheiben in den Zuckersirup geben und 1-mal aufkochen.

**2.** Scheiben aus dem Sirup nehmen, kurz abtropfen lassen und nebeneinander

auf ein mit einer Backmatte belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze und Gas nicht empfehlenswert) 2–2:30 Stunden trocknen lassen. Sirup abkühlen lassen.

**3.** Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Limettensaft, 60 ml Sirup und restliche Limettenschale in einer Schüssel verrühren.

**4.** Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze auflösen. 4 El Joghurtmasse einrühren, diese Mischung zügig mit der restlichen Joghurtmasse verrühren, anschließend kalt stellen. Eiweiße steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Sobald die Joghurtmasse zu gelieren beginnt, Eischnee unterheben. Mousse mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**5.** Passionsfrüchte halbieren, das Innere herauslöffeln, in einen hohen Rührbecher geben und kurz pürieren. Durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, 1 Tl der Kerne (aus dem Sieb) beiseitestellen. Passionsfruchtsaft mit Sirup süßen, die Kerne zugeben.

**6.** Je 1 Ananasscheibe auf 4 Teller geben. Mit einem in heißes Wasser getauchten Löffel Nocken von der Mousse abstechen, je 1 Nocke auf die Ananas geben. Mit je 1 Ananasscheibe belegen und je 1 weitere Nocke daraufsetzen. Mit restlichen Ananasscheiben verzieren, mit Fruchtsauce beträufeln und mit Minzblättern garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Trocken- und Kühlzeiten 4 Stunden  
**PRO PORTION** 7 g E, 8 g F, 48 g KH = 305 kcal (1277 kJ)

**„Um das Aroma der Orange im Parfait zu unterstreichen, einfach vor dem Servieren kandierte Orangenscheiben darüberstreuen.“**

»e&t«-Profi-Tipp



## Orangen-Mascarpone-Parfait

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

- 1 Bio-Orange
  - 250 g Mascarpone (z. B. von Galbani)
  - 150 g Sahnejoghurt (10% Fett)
  - 60 g Puderzucker
  - 200 ml Schlagsahne
  - 2 El Pinienkerne
  - 2 El Pistazienkerne
  - 120 g dunkle Kuvertüre (70% Kakao)
  - 1 Tl Kakaopulver
  - 2–3 Msp. gemahlener Zimt
- Außerdem: 6 Parfait-Förmchen (à 150 ml Inhalt), Palette**

**1.** Orange heiß abspülen und trocken reiben. Von der Orange 2 Tl Schale fein abreiben. Mascarpone mit Sahnejoghurt, Orangenschale und Puderzucker kräftig verrühren. Anschließend Schlagsahne steif schlagen und unter die Mascarpone-masse heben.

**2.** Parfait-Förmchen kalt ausspülen. Die Masse einfüllen und abgedeckt mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) tiefkühlen.

**3.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Mit den Pistazien grob hacken. Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre auf

einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit einer Palette dünn aufstreichen. Pistazien und Pinienkerne darüberstreuen. Im Kühlschrank in 30 Minuten fest werden lassen.

**4.** Parfait-Förmchen mit den Böden kurz in heißes Wasser tauchen und die Parfaits aus den Förmchen stürzen. Parfaits in 1,5–2 cm dicke Scheiben schneiden. Kuvertüre in Stücke brechen und mit dem Parfait auf Tellern anrichten. Mit Kakaopulver und etwas gemahlenem Zimt bestäuben und servieren (siehe Tipp).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Gefrierzeit mindestens 5 Stunden  
**PRO PORTION** 7 g E, 41 g F, 23 g KH = 505 kcal (2115 kJ)



## Maronen-Panna-cotta

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

Für 6 Portionen

### PANNA COTTA

- 200 g Maronen (gegart und geschält; siehe folgendes Rezept)
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 1 kleine Vanilleschote
- 600 ml Schlagsahne
- 50 g Zucker
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Orangenschale

### PORTWEIN-FEIGEN

- 60 g Zucker
  - 300 ml Portwein
  - 200 ml Rotwein
  - 1 kleine Zimtstange (7 cm Länge)
  - 1–2 TI Speisestärke
  - 6 reife feste Feigen (à 30–40 g)
- Außerdem: 6 Förmchen (à 140 ml Inhalt)

**1.** Für die Panna cotta Maronen halbieren, dabei eventuell vorhandene Haut oder Schalenreste entfernen und gegebenenfalls den mittleren Keim entfernen.

**2.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Sahne mit Zucker, Vanillemark und -schote unter Rühren langsam aufkochen, von der Herdplatte nehmen und 30 Minuten beiseite ziehen lassen. Vanilleschote entfernen. Maronen mit Vanillesahne in einer Küchenmaschine sehr fein mixen. Maronensahne leicht erwärmen. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen und Orangenschale einrühren.

Masse auf 6 mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen verteilen. Mit Klarsichtfolie abgedecken und mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) fest werden lassen.

**3.** Für die Portwein-Feigen Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Portwein und Rotwein ablöschen, Zimtstange zugeben und 5 Minuten einkochen, bis sich der Zucker wieder gelöst hat. Portweinsud mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Speisestärke leicht binden. Feigen waschen, trocken tupfen und mit einer Nadel mehrfach rundum einstechen. Feigen in den heißen Portweinsud legen, sodass sie knapp bedeckt sind und eng aneinanderliegen (möglichst schmalen Topf verwenden). Mit Folie bedeckt an einem kühlen Ort 6 Stunden (am besten über Nacht) ziehen lassen.

**4.** Panna cotta mit einem Messer vom Förmchenrand lösen. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Panna cotta auf Teller stürzen. Feigen waschen, trocken tupfen, halbieren und mit etwas Portwein-Feigen-Sauce beträufelt zur Panna cotta servieren. Dazu passen karamellierte Maronen (siehe Tipp).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Zieh- und Kühlzeit je mindestens 6 Stunden  
**PRO PORTION** 4 g E, 32 g F, 43 g KH = 509 kcal (2133 kJ)

**Tipp** Für eine süße Maronen-Beilage 100 g Zucker im Topf hellbraun karamellisieren lassen, vom Herd ziehen. Gekarte und geschälte Maronen mit einer Pinzette (oder auf Zahnstocher gespießt) nacheinander zügig in den Karamell tauchen und langsam herausziehen, dabei sollte der Karamell schon etwas fest werden. Auf Backpapier setzen und vollständig abkühlen lassen.

## Geröstete Maronen (Grundrezept)

**\* EINFACH, SCHNELL**

Für 1 kg Maronen (4–6 Portionen, als Snack)

- 1 kg feste Maronen
  - 3 Zimtblüten
  - 1 Muskatblüte (Macis)
  - 2 El brauner Zucker
  - 2 El grobes Meersalz
- ½ TI fein abgeriebene Bio-Orangenschale

**1.** Maronen 15 Minuten in kaltes Wasser legen (so lassen sie sich später leichter schälen), anschließend im Sieb abtropfen lassen. Maronen an der Spitze und auf der gewölbten Seite kreuzweise einritzen und auf einem Backblech verteilen. Eine ofenfeste, mit Wasser gefüllte Schale auf den Backofenboden stellen.

**2.** Maronen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten rösten, dabei 2-mal wenden.

**3.** Zimtblüten mit Macis im Mörser zerreiben, mit Zucker mischen. Salz mit Orangenschale im Mörser zerreiben.

**4.** Maronen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus den Schalen lösen (ergibt ca. 600 g gekarte Maronen). Mit Gewürzzucker oder Orangensalz bestreut als Snack servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO PORTION** (bei 6 Portionen) 3 g E, 2 g F, 41 g KH = 213 kcal (893 kJ)

„Frische Maronen halten sich nur 1–2 Tage. Geröstet, geschält und vakuumiert lassen sie sich gut einfrieren.“

»e&t«-Profi-Tipp



# KUCHEN

KOMMT REIN, DER KAFFEETISCH IST SCHON  
GEDECKT! MIT ALLERKÖSTLICHSTEM BACKWERK –  
VOM ELEGANTEN TÖRTCHEN ÜBER DUFTENDEN  
BUTTERKUCHEN BIS HIN ZUR PRACHTTORTE

---



*Cheesecake New York Style*

---

*Schokotörtchen mit Himbeeren*

---

*Bananen-Mandel-Torte*

---

*Schokoladen-Cheesecake mit Erdnüssen*

---

*Feigen-Maronen-Tarte*

---

*Panna-cotta-Tarte mit Holunder*

---

*Apfeltörtchen mit Nougat*

---

*Butterkuchen mit Ahornsirup*

---



## Cheesecake New York Style

Sündhaft gut: Durch das Garen im Wasserbad erhält der cremige Käsekuchen seine einzigartige Konsistenz. Karamellisierte Pecannüsse krönen das Ganze.  
**Rezept Seite 134**



## Schokotörtchen mit Himbeeren

Schimmernde Schönheiten: In den Prachtstückchen aus Schoko-Mousse versteckt sich ein mit Himbeersauce getränkter Biskuit. Drum herum glänzt edel eine Schokoglasur. **Rezept Seite 134**



## Bananen-Mandel-Torte

Ganz in Weiß: Unter der Sahneschicht kommt ein schicker Lagenlook zum Vorschein – aus feinem Mandelteig, Baby-Bananen und Marzipancreme.  
**Rezept Seite 140**





## Cheesecake New York Style

**\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN**

Für 12 Stücke

- 40 g Butter
  - 100 g Haferkekse (z. B. Hobbits)
  - 1 kg Doppelrahmfrischkäse
  - 280 g Zucker plus etwas zum Bestreuen
  - Mark von ½ Vanilleschote
  - 4 Eier (Kl. M)
  - 150 g Saure Sahne
  - 40 g Pecannusskerne
  - 250 ml Schlagsahne
  - 4–5 El Ahornsirup
- Außerdem: Springform (20 cm Ø, 10 cm hoch), große Auflaufform

1. Butter zerlassen und abkühlen lassen. Kekse im Gefrierbeutel mit dem Rollholz fein zerkleinern, mit der Butter mischen.
2. Boden einer gefetteten Springform mit Backpapier belegen. Keksmasse darauf verteilen und festdrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6 Minuten backen. Boden herausnehmen und in der Form auf einem Gitter abkühlen lassen. Dann die Springform mit 2 Bogen Alufolie kreuzweise von außen umwickeln, um sie abzudichten. Backofentemperatur auf 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren.
3. Frischkäse in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. 250 g Zucker und Vanillemark unterrühren. Eier und Saure Sahne verrühren, ohne zu viel Luft einzurühren. Eimasse zum Frischkäse geben, glatt rühren. Auf den Keksboden in die Springform geben.
4. Springform in eine große Auflaufform stellen. So viel kochend heißes Wasser angießen, dass die Form 3 cm hoch darin steht. Cheesecake im heißen Backofen auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 80 Minuten backen. Im ausgeschalteten Backofen 30 Minuten ruhen lassen. In der Form auf einem Gitter (am besten über Nacht) auskühlen lassen.
5. Restlichen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Nüsse untermischen, sofort auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen.
6. Den Rand des Cheesecakes mit einem spitzen Messer lösen. Kuchen mit wenig Zucker bestreuen und auf einen großen

Teller stürzen. Backpapier entfernen, Kuchen auf eine Servierplatte stürzen.

7. Kurz vor dem Servieren Sahne steif schlagen. Einen großen Klecks Sahne auf den Kuchen geben. Mit Pecannüssen garnieren und mit Ahornsirup beträufeln. Restliche Sahne dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus  
Ruhezeit 30 Minuten plus Kühlzeit  
PRO STÜCK 13 g E, 41 g F, 35 g KH =  
580 kcal (2427 kJ)**



## Schokotörtchen mit Himbeeren

**\*\*\* ANSPRUCHSVOLL,  
RAFFINIERT**

Für 6 Stück

### BISKUIT

- 3 Eier (Kl. M)
- Salz
- 75 g Zucker
- 70 g Mehl
- 20 g Kartoffelmehl
- Himbeersauce
- 250 g TK-Himbeeren
- 40 g Zucker

### MOUSSE

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 350 g Zartbitterkuvertüre (55% Kakao)
- 150 g Butter
- 100 ml Espresso (stark und heiß)
- 3 Eier (Kl. M)
- 100 g Zucker

### GLASUR

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 120 g Zartbitterkuvertüre (55% Kakao)
- 120 g Zucker
- 120 g Glukosesirup (z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de); ersatzweise dickflüssiger Karamellsirup; z. B. von Grafschafter)
- 80 g gesüßte Kondensmilch

Außerdem: 6 Garnieringe (à 7,5 cm Ø, 5,5 cm hoch), runder Ausstecher (4 cm Ø), Crème-brûlée-Brenner

1. Für den Biskuit Eier, 1 Prise Salz und Zucker mit den Quirlen des Handrührers 6–8 Minuten hell-cremig rühren. Mehl und Kartoffelmehl sieben und locker unterheben. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu einem Rechteck (ca. 21 x 30 cm) verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–14 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

2. Für die Himbeersauce Himbeeren und Zucker in einem Topf aufkochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen. 4 El Sauce zum Garnieren beiseitestellen.

3. Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Biskuit mit 4 El Kuvertüre bestreichen und kalt stellen. Butter in der restlichen Kuvertüre zerlassen. Kuvertüre aus dem Wasserbad nehmen.

4. Ausgedrückte Gelatine im heißem Espresso auflösen und in die Kuvertüre rühren. Eier trennen. Eigelbe in die Kuvertüre rühren. Eiweiß steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Kuvertüre-Mischung heben.

5. Biskuit mit der Schokoladenseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Brett stürzen, Backpapier entfernen. Mit einem Garnerring 6 Kreise aus dem Biskuit ausstechen. Alle 6 Garnieringe auf ein Tablett stellen, je 1 Biskuitkreis mit der Schokoladenseite nach unten hineinlegen. Aus dem restlichen Biskuit 6 kleine Kreise (à 4 cm Ø) ausstechen.

6. Biskuit in den Ringen mit je 1 Tl Himbeersauce tränken, zur Hälfte mit Mousse füllen, je 1 kleinen Biskuitkreis (Schokoseite nach unten) in die Mousse drücken, mit etwas Himbeersauce tränken. Restliche Mousse leicht kuppelförmig einfüllen. Törtchen mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

7. Für die Glasur Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre grob hacken und in eine Schüssel geben. 60 ml Wasser, Zucker und Glukosesirup aufkochen, 6 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Vom Herd nehmen, erst Kondensmilch, dann ausgedrückte Gelatine einrühren.

8. Zuckermasse auf die Kuvertüre gießen und gut verrühren. Sobald die Kuvertüre geschmolzen ist, die Glasurmasse mit dem Schneidstab geschmeidig rühren.

9. Garnieringe rundum kurz mit dem Crème-brûlée-Brenner erhitzen, Törtchen herauschieben, auf ein Kuchengitter stellen. Kuchengitter auf ein Backblech setzen. Schoko-Törtchen mit je ca. 1 Kelle Glasur überziehen. Sofort mit restlicher Himbeersauce beträufeln, bis zum Servieren kalt stellen. Nach Belieben mit frischen Himbeeren verzieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus  
Gefrierzeit mindestens 3 Stunden  
PRO STÜCK 18 g E, 33 g F, 138 g KH =  
964 kcal (4041 kJ)**

## Schokoladen-Cheesecake mit Erdnüssen

Weniger ist mehr: Wenn Frischkäse auf Schokolade, Erdnüsse und einen Knusperboden aus Salzbrezeln trifft, reicht schon ein klitzekleines Stück zum Glückhsein.

**Rezept Seite 140**





## Feigen- Maronen-Tarte

Zum Staunen schön: Der mürbe Teig dieser eleganten Tarte wird mit Schokolade bestrichen, darauf kommen Maronenpüree und eine Krone aus Feigen.

**Rezept Seite 141**

## Panna-cotta-Tarte mit Holunder

Doppelt schmeckt besser: Holunderblütensirup aromatisiert dezent die sahnige Füllung, Holundergelee sorgt für das raffinierte dunkle Finish.

**Rezept Seite 141**





## Apfeltörtchen mit Nougat

Eins mit Krönchen: Apfelkompott im  
gebackenen Cantuccini-Butterkeks-  
Boden, mit Nougat-Mousse-Nocke und  
Sahnehäubchen. Pardon ..., -tupfen.  
**Rezept Seite 142**



Rezept und Foodstyling: Hege Marie Köster; Foto: Julia Höörsch; Styling: Anne Beckwith

## Butterkuchen mit Ahornsirup

Gefüllt und getopt: Ahornsirup und Butter machen den Hefekuchen unvergleichlich saftig, Nüsse sorgen für einen feinen Knusper-effekt – einfach himmlisch!  
Rezept Seite 142



## Bananen-Mandel-Torte

**\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN**

Für 10 Stücke

### MANDELBISKUIT

- 4 Eier (Kl. M)
- 100 g Zucker • Salz
- 80 g Mehl
- 60 g gemahlene Mandeln
- 1 Tl gemahlener Zimt

### MARZIPANCREME

- 500 ml Milch
- 1 Pk. Vanillezucker
- 1 Tl Zucker
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1 Pk. Vanillepuddingpulver
- 100 g Marzipanrohmasse (gut gekühlt)
- 120 g Butter
- 5 Baby-Bananen (à 30–40 g)
- 1 El brauner Rum
- 1–2 El Bananenlikör (z. B. von Bols)

### VERZIERUNG

- 250 ml Schlagsahne
- 1 Banane (150 g)
- 1–2 Tl Zitronensaft

Außerdem: Springform (20 cm Ø), verstellbarer Tortenring, Einweg-spritzbeutel

**1.** Für den Biskuit Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5–6 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Mehl, Mandeln und Zimt zugeben, mit dem Schneebesen unterheben. Teig in eine am Boden mit Backpapier belegte Springform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen. Biskuit in der Form auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

**2.** Für die Marzipancreme 450 ml Milch mit Vanillezucker aufkochen. Restliche Milch mit Zucker, Eigelb und Puddingpulver glatt rühren und unter Rühren in die kochende Milch geben. Pudding unter Rühren 1-mal aufkochen, von der Herdplatte nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Marzipan grob raspeln, 100 g Butter würfeln. Beides nacheinander mit den Quirlen des Handrührers in den heißen Pudding rühren. Creme in eine Schüssel umfüllen und im kalten Wasserbad kalt rühren, dann direkt die Oberfläche mit Klarsichtfolie bedecken. Mindestens 2 Stunden kalt stellen. Creme in einen Einwegspritzbeutel füllen.

**3.** Biskuit aus der Form lösen, Backpapier abziehen. Biskuit mit einem Sägemesser 2-mal waagrecht durchschneiden. Den unteren Boden mit der Schnittfläche nach oben auf eine Tortenplatte legen, den Tortenring darumlegen.

**4.** Baby-Bananen schälen. Restliche Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Bananen darin von beiden Seiten ca. 30 Sekunden braten. Mit Rum und Likör ablöschen. Bananen darin wenden, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Wenig Creme auf dem unteren Biskuitboden verstreichen. Bananen längs halbieren, darauf verteilen. Die Hälfte der Creme darauf verstreichen. Mittleren Boden daraufsetzen, leicht andrücken. Restliche Creme daraufgeben und glatt streichen. Restlichen Boden daraufsetzen, andrücken. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**5.** Tortenring entfernen. Sahne steif schlagen. Torte mit  $\frac{2}{3}$  der Sahne rundum einstreichen. Restliche Sahne in einen Einwegspritzbeutel füllen und Tupfen auf die Torte spritzen. Banane schälen, in dünne Scheiben schneiden. Innerhalb der Sahnetupfen auf der Torte verteilen und dünn mit Zitronensaft einpinseln, anschließend 1 Stunde kalt stellen. Torte in ca. 10 Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden  
**PRO STÜCK** 9 g E, 30 g F, 33 g KH = 459 kcal (1920 kJ)



## Schokoladen-Cheesecake mit Erdnüssen

**\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN**

Für 20–24 Stücke

### CHEESECAKE

- 90 g kleine Salzbrezeln
- 100 g Butter
- 220 g Zucker
- 300 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
- 700 g Doppelrahm

### FRISCHKÄSE

- 400 g Crème fraîche
- Salz
- 8 Eier (Kl. M)
- 70 g Mehl

### GANACHE UND ERDNÜSSE

- 175 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
- 250 ml Schlagsahne
- 100 g Zucker
- Salz
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 70 g Erdnuskerne

Außerdem: Springform (26 cm Ø)

**1.** Für den Cheesecake-Boden die Salzbrezeln im Blitzhacker fein zerkleinern. Butter zerlassen, abkühlen lassen. Mit Salzbrezeln und 20 g Zucker in einer Schüssel mischen. Die Springform mit wenig Butter fetten. Brezelmischung gleichmäßig in der Form verteilen und flach drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Form aus dem Backofen nehmen.

**2.** Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, beiseitestellen. Frischkäse, Crème fraîche, restlichen Zucker und 1 Prise Salz in die Schüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Schneebesen der Küchenmaschine 3–4 Minuten auf der mittleren Stufe verrühren. Eier nach und nach zugeben und weitere 3 Minuten rühren. Die flüssige Kuvertüre zugeben. Das Mehl sieben, nach und nach zugeben und kurz unterrühren.

**3.** Frischkäsemasse auf dem Brezelboden in der Form verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas 4, Umluft 200) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. Temperatur auf 90 Grad reduzieren (Backofentür dabei nicht öffnen!) und weitere 50 Minuten backen. Backofen ausschalten. Cheesecake 2 Stunden im geschlossenen Backofen ruhen lassen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Cheesecake aus der Form nehmen und mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) gut abgedeckt kalt stellen.

**4.** Für die Ganache Kuvertüre grob hacken. Sahne und 50 g Zucker mit 1 Prise Salz aufkochen. Eigelbe in einer Schüssel verquirlen.  $\frac{1}{3}$  der heißen Sahnemischung zu den Eigelben geben, zügig verrühren. Eigelbmischung zur restlichen Sahne in den Topf geben und bei schwacher Hitze dicklich-cremig rühren. Die Masse durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, die gehackte Kuvertüre darin unter Rühren auflösen. Ganache auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

5. Restlichen Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, Erdnüsse zugeben und unter Rühren hellbraun karamellisieren lassen. Nüsse auf einem Backpapier auskühlen lassen. Ganache auf dem Kuchen und an den Rändern verstreichen. Erdnüsse in kleine Stücke hacken, zügig auf dem Cheesecake verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Kühl- und Ruhezeit mindestens 6 Stunden

**PRO STÜCK** (bei 24 Stücken) 10 g E, 26 g F, 33 g KH = 420 kcal (1760 kJ)



## Feigen- Maronen-Tarte

\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stücke

### MÜRBETEIG

- 200 g Butter (kalt; in Würfeln)
- 100 g Puderzucker
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 300 g Mehl plus etwas Mehl zum Verarbeiten

### BELAG

- 80 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
- 250 g Maronen (vorgegart, vakuumiert)
- 200 ml Schlagsahne
- 3 El brauner Rum
- Salz
- 600 g reife kleine Feigen
- 2 El flüssiger, milder Honig (z. B. Akazienhonig)
- 2–3 El Zitronensaft

Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø); getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken, Kartoffelstampfer (ersatzweise Kartoffelpresse)

1. Für den Mürbeteig Butter, Zucker, 1 Prise Salz, Ei und Mehl erst mit den Knethaken des Handrührers zu einem krümeligen Teig verarbeiten, dann kurz mit den Händen verkneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

2. Tarte-Form mit Backpapier auslegen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 4 mm dünn zu einem Kreis (ca. 30 cm Ø) ausrollen und die Form damit auslegen. Überstehenden Rand begradigen. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Teig in der Form mit Backpapier bedecken

und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten blindbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen, den Boden weitere 15 Minuten backen. Tarte-Boden auf einem Küchengitter vollständig abkühlen lassen

3. Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Tarte-Boden mit der Kuvertüre bestreichen. Maronen hacken und mit der Sahne im Topf cremig-dicklich einkochen, anschließend abkühlen lassen. Mit Rum würzen und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken (ersatzweise durch die Kartoffelpresse drücken). Maronenpüree mit 1 Prise Salz würzen und auf dem Tarte-Boden verteilen. Feigen waschen, trocken tupfen und die Stiele entfernen. Feigen je nach Größe vierteln oder sechsteln und auf der Tarte verteilen. Honig mit Zitronensaft verrühren und über die Feigen träufeln. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Back- und Kühlzeit mindestens 3:30 Stunden

**PRO STÜCK** 6 g E, 25 g F, 59 g KH = 511 kcal (2141 kJ)



## Panna-cotta- Tarte mit Holunder

\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 12 Stücke

### MÜRBETEIG

- 100 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 40 g Zucker
- Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 160 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

### PANNA COTTA

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 500 ml Schlagsahne
- 120 ml Holunderblütensirup

### HOLUNDERGELEE

- 125 ml Holundersaft
- 60 g Gelierzucker (2:1)

Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (24 cm Ø), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für den Mürbeteig Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Knethaken des

Handrührers kurz glatt kneten. Eigelb kurz unterarbeiten. Mehl zugeben und unterkneten. Teig zur Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 2 Stunden kalt stellen.

2. Teig zwischen 2 Lagen Backpapier rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Oberes Papier entfernen und den Teig vorsichtig in eine gefettete Tarte-Form stürzen. Restliches Papier abziehen. Teig in die Form drücken, überstehende Ränder abschneiden. Teigboden mit wenig Mehl bestäuben. Teig in der Form mit Backpapier belegen (Tipp: das Papier vorher zerknüllen und wieder glatt streichen), mit Hülsenfrüchten beschweren.

3. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten blindbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen, Tarte weitere 5–8 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Gitter in der Form auskühlen lassen.

4. Für die Panna cotta Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne in einem Topf 1-mal aufkochen, vom Herd nehmen. Ausgedrückte Gelatine in der Sahne auflösen, den Holunderblütensirup einrühren. Panna-cotta-Masse abkühlen lassen, in die Tarte füllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

5. Für das Gelee Holundersaft und Gelierzucker unter Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Lauwarm abkühlen lassen und auf der Tarte verteilen. Tarte 30 Minuten kalt stellen, dann aus der Form lösen und gekühlt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Kühlzeiten mindestens 6:30 Stunden

**PRO STÜCK** 3 g E, 20 g F, 26 g KH = 308 kcal (1290 kJ)



## Apfeltörtchen mit Nougat

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### NOUGAT-MOUSSE

- 300 ml Schlagsahne
- 80 g Haselnussnougat
- 120 g Vollmilchkuvertüre

### APFELTÖRTCHEN

- 100 g Cantuccini (italienische Mandelkekse)
- 50 g Butterkekse
- 80 g Butter
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 750 g säuerliche Äpfel (z. B. Elstar)
- 2 El Zitronensaft
- 50 g Zucker
- 2 El Mandelblättchen (geröstet)
- 120 ml Schlagsahne
- 1 Tl Kakaopulver

Außerdem: 6 Garnierringe (à 7 cm Ø), Einwegspritzbeutel

1. Für die Mousse 100 ml Schlagsahne in einem Topf aufkochen und beiseitestellen. Nougat und Kuvertüre hacken und in der heißen Sahne schmelzen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Restliche Sahne steif schlagen und unter die Nougatcreme heben. In eine geeignete Form geben und mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

2. Für die Apfeltörtchen Cantuccini und Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Rollholz fein zerkleinern. Butter in einem Topf zerlassen. Brösel und Butter vermischen. Die Garnierringe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Butterbrösel in den Ringen verteilen und als Boden gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 8–10 Minuten) bei 170 Grad auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten hellbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und die Äpfel klein schneiden. Mit Zitronensaft, 100 ml Wasser und Zucker in einem Topf mischen. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze halb zugedeckt ca. 30 Minuten weich kochen, bis die Äpfel musig eingekocht sind und die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist. Gelatine ausdrücken, in das heiße Apfelkompott einrühren und darin auflösen. Etwas abkühlen lassen und in den Förmchen auf den Keksböden

verteilen. Mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

4. Mandelblättchen grob hacken. Sahne steif schlagen und in einen Einwegspritzbeutel füllen. Eine kleine Spitze abschneiden. Törtchen vorsichtig aus den Ringen lösen. Die Sahne in kleinen Tupfen als Rand auf das Apfelkompott spritzen. Nougat-Mousse mit einem in heißes Wasser getauchten Löffel als Nocken darauf verteilen. Mandelblättchen darüberstreuen, Törtchen mit etwas Kakaopulver bestäuben und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten plus Backzeit 10 Minuten plus Abkühl- und Kühlzeiten mindestens 6 Stunden

**PRO PORTION** 8 g E, 47 g F, 62 g KH = 736 kcal (3083 kJ)

**Tip** Törtchen und Mousse können gut am Vortag hergestellt werden. Mousse und Apfelkompott müssen länger kalt gestellt werden, das geht problemlos auch über Nacht. Törtchen vor dem Servieren mit Sahnetupfen und Mousse fertigstellen, mit Mandelblättchen bestreuen und mit Kakaopulver bestäuben.



## Butterkuchen mit Ahornsirup

\* EINFACH

Für 24 Stücke

### HEFETEIG

- 300 ml Milch
- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 125 g Zucker
- 650 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 3 Eier (Kl. M; zimmerwarm)
- 125 g Butter (weich)

### AHORNIRSIRUP-BUTTER

- 1 Vanilleschote
- 250 g Butter (weich)
- 120 g Ahornsirup
- Salz

### BELAG

- 120 g gemischte Nüsse und Kerne (z. B. Hasel- und Walnuskerne, Pecannüsse)
- 50 g Zucker

Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm Ø), kleines Rollholz

1. Für den Hefeteig Milch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröseln, mit dem Zucker und etwas Milch glatt rühren. Mehl

in eine Schüssel geben, Hefemischung, restliche Milch, ½ Tl Salz und Eier zugeben. Alles mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) ca. 3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Butter in Stücken nach und nach zugeben und weitere 8–10 Minuten zu einem glänzenden, weichen Hefeteig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1:30 Stunden gehen lassen.

2. Für die Ahornsirup-Butter Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Butter, Ahornsirup und 1 gute Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) 5 Minuten sehr cremig rühren. Masse in den Spritzbeutel füllen und bei Zimmertemperatur beiseite stellen. Für den Belag Nüsse grob hacken.

3. Ein tiefes Backblech (30x40 cm) mit Backpapier belegen. Hefeteig mit einem Kochlöffel gut durchschlagen. Teig auf das vorbereitete Backblech geben. Erst mit bemehlten Händen gleichmäßig verteilen, dann mit einem kleinen Rollholz gleichmäßig ausrollen. Abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

4. Mit bemehlten Daumen dicht an dicht Mulden in den Teig drücken. Ahornsirup-Butter in die Mulden spritzen. Nüsse auf den Kuchen streuen und den Zucker darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen. Butterkuchen am besten warm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Gehzeit 2 Stunden plus Backzeit 25 Minuten  
**PRO STÜCK** 5 g E, 17 g F, 31 g KH = 305 kcal (1277 kJ)

„Sie mögen Butterkuchen lieber ganz klassisch? Dann ersetzen Sie den Ahornsirup durch 80 g Puderzucker und die gemischten Nüsse durch 75 g Mandelblättchen.“

»e&t«-Profi-Tipp

3 AUSGABEN TESTEN



Macht  
Appetit



Rezepte und Foodstyling: Julia Otto, Fotos: Thorsten Suedfels / Blueberry Food Studios, Kreatividee und Styling: Elisebeth Herzel, Kristina Zombori

# Ganz nach Ihrem Geschmack.

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

**Gleich bestellen!**

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

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

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

 **www.essen-und-trinken.de/probe**  
Bitte Bestellnummer angeben: 026M014

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/probe](http://www.essen-und-trinken.de/probe)

# Alle Rezepte auf einen Blick

105  
Rezepte

## Mit Fleisch



Backhähnchen mit Salat Seite 58



Chili-Drumsticks Seite 64



Grüne Erbsensuppe Seite 24



Geschmorte Gans Seite 90



Geflügelhackbällchen Seite 64



Dunkle Geflügelsauce Seite 80



Ibérico-Nackensteaks Seite 63



Kalbfleisch-Biryani Seite 65



Lardo-Pfännchen Seite 42



Linsensuppe mit Wan Tan Seite 90



Paprikagulasch Seite 58



Rehrückenfilet Seite 62



Mariniertes Rinderfilet Seite 97



Rinderfilet, Gänseleber Seite 80



Rote-Bete-Wildsauce Seite 62



Schinken-Pfännchen Seite 42



Schnitzel mit Rösti Seite 63



Schweinebauch Seite 97



Schweinefilet mit Stampf Seite 24



Speck-Pilz-Pfännchen Seite 42



Tatar-Brote mit Rouille Seite 50



Vitello Avocado Seite 14

## Mit Fisch



Cassis-Risotto mit Steinbutt Seite 71



Coleslaw Seite 98



Fisch-Pie Seite 35



Fisch und Meeresfrüchte Seite 50



Garnelenbuletten Seite 70



Kartoffel-Tonnato, Salat Seite 18



Kurkuma-Rahmsuppe Seite 18



Lachs mit Kohlrabisalat Seite 35



Meeresfrüchte-Eintopf Seite 32



Ofenlachs mit Linsen Seite 31



Oliven-Fenchel-Salat Seite 16



Reisnudeln mit Saibling Seite 31



Rettich-Kimchi Seite 98



Zander mit Süßkartoffel Seite 32

## Vegetarisch



Asia-Caesar-Salat Seite 17



Bohnenpüree Seite 51



Endivien-Rahmsuppe Seite 50



Feigen-Pfännchen Seite 42



Geschmortes Gemüse Seite 92



Gewürzgurken-Relish Seite 41



Käsesuppe mit Crostini Seite 16



Kartoffel-Pan-cakes Seite 41



Korianderbrötchen Seite 64



Kürbis-Pickles Seite 58



Mais-Reis-Lasagne Seite 17



Kokos-Mango-Parfait Seite 127



Mandarinen-Sorbet Seite 44



Maronen (Grundrezept) Seite 129



Maronen-Panna-cotta Seite 129



Mixed Pickles Seite 41



Gefüllte Nudeln Seite 75



Oliven-Serviettenknödel Seite 91



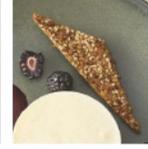
Pilze, Wrap-Salat und Reis Seite 98



Maronen-Tiramisu Seite 123



Nusshonig Seite 41



Nuss-Sesam-Riegel Seite 83



Orangeneis mit Ragout Seite 126



Rote-Bete-Chips Seite 35



Selleriesuppe Seite 70



Sesam-Spinat mit Chili Seite 98



Marinierter Tofu Seite 97



Orangen-Parfait Seite 128



Panna-cotta-Tarte Seite 141



Rotweincreme Seite 92



Safran-Birnen Seite 127



Trüffel-Pfännchen Seite 42



Wrap-Sauce Seite 97



Ziegenkäse, Bete-Apfel Seite 14



Schoko-Cheesecake Seite 140



Schokotörtchen Seite 134



Seidentofu-Panna-cotta Seite 101



Vanilleeis mit Kirschen Seite 25

## Süß



Ananaskompott Seite 71



Ananas-Millefeuille Seite 128



Apfeltörtchen mit Nougat Seite 142



Ziegenquark-creme Seite 123



Aprikosen gebackten Seite 84



Bananen-Mandel-Torte Seite 140



Pochierte Birne Seite 62



Blumenkohl-Parfait Seite 83



Blutorangen-Soufflé Seite 118



Brombeerschnitte Seite 126



Butterkuchen mit Sirup Seite 142



Buttermilch-Mousse Seite 71



Cannelé-Tarte Seite 51



Cheesecake New York Seite 134



Feigen-Maronen-Tarte Seite 141



Grießflammeris Seite 118

## Getränke



Creamy Colada Seite 107



Elderflower 75 Seite 104



Espresso Martini Seite 109



Heidelbeer-Mocktail Seite



Lemon Spritz Seite 106



Oloroso Mule Seite 103



Pisco Sour Seite 108



Scotch Apple Seite 110



Zwetschgen-Fizz Seite 105

# Rezeptverzeichnis

## Fleisch

Backhähnchen mit Kürbis-Kartoffel-Salat.....	58
Chili-Drumsticks mit Ofengemüse.....	64
Erbsensuppe, grüne, mit Minzschaum.....	24
Gans, geschmorte.....	90
Geflügelhackbällchen, scharfe, mit Mais.....	64
Geflügelsauce, dunkle.....	80
Ibérico-Nackensteaks mit Pak choi und Granatapfel.....	63
Kalbfleisch-Biryani mit Safran und Pistazien.....	65
Lardo-Kirschtomaten-Pfännchen.....	42
Linsensuppe, klare, mit Linsen-Wan-Tan.....	90
<b>Paprikagulasch mit Ofenkartoffeln.....</b>	<b>58</b>
Rehrückenfilet mit Salbeikartoffeln.....	62
Rinderfilet, mariniertes.....	97
Rinderfilet mit Gänseleber.....	80
Rote-Bete-Wildsauce.....	62
Schinken-Apfel-Pfännchen.....	42
Schnitzel, gefüllte, mit Rahmpilzen und Kürbisrösti.....	63
Schweinebauch, mariniertes.....	97
Schweinefilet mit Salbei und Kartoffelstampf.....	24
Speck-Pilz-Pfännchen.....	42
Tatar-Brote mit Rouille.....	50
Vitello Avocado.....	14

## Fisch

Cassis-Risotto mit Steinbuttfilet und Shiitake-Pilzen.....	71
Coleslaw.....	98
Fisch-Pie.....	35
Fisch und Meeresfrüchte „au vin“.....	50
Garnelenbuletten.....	70
Kartoffel-Tonnato mit Mesclun-Salat.....	18
Kurkuma-Rahmsuppe mit Garnelen.....	18
Lachs mit Kohlrabisalat.....	35
Meeresfrüchte-Reis-Eintopf, katalanischer.....	32
Ofenlachs mit Linsengemüse und Safransud.....	31
Oliven-Fenchel-Salat mit Crostini.....	16
Reisnudeln mit Saiblingsfilet und Blattspinat.....	31
Retlich-Kimchi.....	98
Zanderfilet mit Süßkartoffelstampf.....	32

## Vegetarisch

Asia-Caesar-Salat.....	17
<b>Bohnenpüree, weißes.....</b>	<b>51</b>
Endivien-Rahmsuppe, scharfe.....	50
Feigen-Ziegenkäse-Pfännchen.....	42
Gelbe-Paprika-Sauce.....	76
Gemüse, geschmortes.....	92
<b>Gewürzgurken-Relish.....</b>	<b>41</b>
Käsesuppe mit Paprika-Crostini.....	16
Kartoffelkroketten.....	79
Kartoffel-Pancakes.....	41
<b>Korianderbrötchen.....</b>	<b>64</b>
<b>Kürbis-Pickles.....</b>	<b>58</b>
Mais-Reis-Lasagne, offene, mit Tahin-Sauce.....	17
Mangold, dreierlei.....	79
<b>Mixed Pickles.....</b>	<b>41</b>
Nudel-Halbmonde, gefüllte, mit Pilzen.....	75
Oliven-Serviettenknödel.....	91
Pilze, eingelegte, und gebratene Pilze.....	75
<b>Pilze, Wrap-Salat und Reis.....</b>	<b>98</b>

<b>Radicchio-Brombeer-Sauce.....</b>	<b>84</b>
<b>Rote-Bete-Chips.....</b>	<b>35</b>
Sellerie-Meerrettich-Suppe.....	70
<b>Sesam-Spinat mit Chili.....</b>	<b>98</b>
Spinat-Pilz-Püree, grünes.....	76
Tofu, mariniertes.....	97
Trüffel-Brie-Pfännchen.....	42
<b>Wrap-Sauce, koreanische.....</b>	<b>97</b>
Ziegenkäse mit Rote-Bete-Apfel.....	14

## Süß

Ananas-Granatapfel-Kompott.....	71
Ananas-Millefeuille.....	128
Apfeltörtchen mit Nougat.....	142
Aprikosen, gebackene.....	84
Bananen-Mandel-Torte.....	140
Birne, pochierte.....	62
Blumenkohl-Meerrettich-Parfait.....	83
Blutorangen-Soufflés mit Haselnusshippen.....	118
Brombeer-Schokocreme- Schnitte.....	126
Butterkuchen mit Ahornsirup.....	142
Buttermilch-Mousse.....	71
Cannelé-Tarte mit Orangenkompott.....	51
Cheesecake New York Style.....	134
Feigen-Maronen-Tarte.....	141
Grießflammeris mit Holunder-Curd.....	118
Kokos-Mango-Parfait mit Macadamia-Streuseln.....	127
Mandarinen-Sorbet.....	44
Maronen, geröstete (Grundrezept).....	129
Maronen-Panna-cotta.....	129
Maronen-Tiramisu.....	123
Nusshonig.....	41
Nuss-Sesam-Riegel.....	83
Orangen-Butterreis mit Ragout von „Schoko“-Orangen.....	126
Orangen-Mascarpone-Parfait.....	128
Panna-cotta-Tarte mit Holunder.....	141
Rotweincrème, Marzipansauce und Kumquat-Kompott.....	92
Safran-Birnen.....	127
Schokoladen-Cheesecake mit Erdnüssen.....	140
Schokotörtchen mit Himbeeren.....	134
Seidentofu-Panna-cotta mit Nashi-Birne.....	101
Vanilleeis mit Cognac-Kirschen.....	25
Ziegenquarkcrème mit Karamellbirnen.....	123

## Getränke

Creamy Colada.....	107
Elderflower 75.....	104
Espresso Martini.....	109
Heidelbeer-Lavendel-Mocktail.....	111
Lemon Spritz.....	106
Oloroso Mule.....	103
Pisco Sour.....	108
Scotch Apple.....	110
Zwetschgen-Fizz.....	105

In Rot: unser Titelrezept

In Grün: vegan

# Besonders. Vorzüglich. Außergewöhnlich.

In unseren Sonderausgaben »essen & trinken« SPEZIAL finden Sie immer eine tolle Rezeptausswahl zu Ihren Lieblingsthemen.



5/2021

Vegetarisch genießen  
8,50€ - Art.-Nr. 067878



4/2021

So schmeckt der Sommer  
8,50€ - Art.-Nr. 067877



3/2021

Schnelle Rezepte  
8,50€ - Art.-Nr. 067876

Weitere  
Ausgaben  
im Shop

Gleich bestellen!

# Ja, ich möchte »essen & trinken« SPEZIAL bestellen:

☎ 0 25 01/8 01 43 79

Bitte Art.-Nr. angeben

🌐 [www.essen-und-trinken.de/sonderhefte](http://www.essen-und-trinken.de/sonderhefte)

# HIER SIND DIE NEUEN LIEBLINGS- MÖBEL IHRER LIEBLINGSGERICHTE.

Stuhl

408 €<sup>1</sup> UVP

Teppich

339 €<sup>2</sup> UVP

Tapete / ROLLE

59,95 €<sup>3</sup> UVP

IN  
AUSGEWÄHLTEN  
BAU- &  
FACHMÄRKTEN  
SOWIE IM  
MÖBELHANDEL  
ERHÄLTlich.

**Die schönsten Ideen für jeden Quadratmeter Ihrer Wohnung.**

Von zeitlosen Bodenbelägen über stilvolle Möbel und Stoffe bis hin zu Premium-Farben haben wir zusammen mit angesagten Designern und namhaften Herstellern viele schöne Produkte für Ihr Zuhause entwickelt. Und das Beste ist: Alles lässt sich perfekt kombinieren!

Mehr Inspiration und den Fachhändler in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.schoener-wohnen-kollektion.de](http://www.schoener-wohnen-kollektion.de)

**SCHÖNER  
WOHNEN**

KOLLEKTION

<sup>1</sup> Modell COSY, Stoff Dubai rot, Untergestell Metall anthrazit matt. <sup>2</sup> Teppich YUCCA mit Bordüre, schwarz, 200x200 cm. <sup>3</sup> Digitaltapete FLEURS, B159xH270 cm. Weitere Artikel im Bild: Tisch ROUND, 1.469 €. DM 100 cm, Keramikplatte basalto, Fußgestell Metall anthrazit matt. TRENDFARBE „New Black“, 27,99 €/2,5 L. Alle Preise in Euro inkl. MwSt., UVP Deutschland, ohne Dekoration. Techn. Änderungen und Irrtümer vorbehalten, weitere Modellvarianten erhältlich.