WIR SERVIEREN GENAU DAS, WAS FOODIES GERADE UMTREIBT

Est. 2018

EAT CLUB

FOOD-GUIDE

ISBN: 978-3-948299-60-6
Ausgabe 4/2021
Deutschland 5,90 €

54 REZEPTE

GUT FÜR DIE STIMMUNG
ADVENTS-PLÄTZCHEN & XMAS-KUCHEN

LEBKUCHEN-CHEESECAKE S. 8

EIN MENÜ FÜR ALLE
ZU TISCH, IHR KARNIVOREN, VEGETARIER UND VEGANER!

BUTTERZARTES BEEF-BRISKET MIT ZWEIERLEI SOSSEN S. 42

Die große Weihnachts-Sause!

Feier frei für: glasiertes Beef-Brisket, Pekingente, Garam-Masala-Linsenbällchen, beste Gänsekeulen, Pflaumen-Brownies, Meringue-Wölkchen

Dallmayr

RÖSTKUNST

QUALITÄT

MOLTO BENE

d'Oro

Dolce Vita in Dallmayr Qualität.

dallmayr.com/dOro

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist wirklich so, dass ich nahezu alles vorab probiere, was in diesem Magazin mitsamt Rezept zu sehen ist. Und oftmals, wenn uns irgendetwas nicht richtig rund erscheint, verändern wir nach dem ersten Kochen oder Backen auch noch eine Kleinigkeit. Erst wenn absolut alle Fragezeichen beseitigt sind, gibt es den Passierschein fürs Heft. Nachfolgend meine ganz

PERSÖNLICHEN HIGHLIGHTS

der Rezepte, die es in diese Ausgabe geschafft haben:

- **Key-Lime-Tarte mit Marshmallows** *(Seite 26)*
- **Beef-Brisket mit Sauce Café de Paris** *(Seite 42)*
- **Garam-Masala-Linsenbällchen** *(Seite 44)*
- **Und der alkoholfreie Zitrus-Shrub** *(Seite 87)*

Nicht traurig war ich hingegen, dass es zu unseren »Ungeheuern aus dem Meer« keine Rezepte gab, sondern einfach eine gut recherchierte Geschichte über komische Muscheln und hässliche Schnecken. Die hätte ich sonst sicher auch noch probieren müssen.

Obwohl … Elefantenrüssel- und Entenfußmuscheln sollten eigentlich ganz gut zu meinem letzten Highlight passen: einem Riesling aus Rheinhessen *(Seite 47)*.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Nachkochen und vor allem eine gemütliche Adventszeit und ein besinnliches Weihnachtfest.

Ihre
Jessica Brendel

CHEERS!

Fotos: EAT CLUB

Follow us on Instagram: **eat_club.de**

SPEISEKARTE

21 **Vorher-nachher-Show:** Gerade noch eine Dose, jetzt Spaghetti in Tomaten-Wodka-Soße mit Chilibröseln

38 **Schöne Bescherung – für alle!** Unser Menü bringt mit zartem Beef-Brisket, Masala-Linsenbällchen und viel veganem Drumherum Bratenliebhaber und Pflanzenfreunde zufrieden an einen Tisch

65 **Himmlische Erscheinungen** auf dem bunten Teller: Erdnussbutter-Knusperkastanien, Nugatklunker und Goldstaubsterne

106 **Barfuß in der Küche:** Kobus van der Merwe kocht radikal lokal mit dem, was die Küste Südafrikas bietet – abseits vom coolen Kapstadt, aber preisgekrönt

Fotos: EAT CLUB, Oliver Schwarzwald, Warren Heath/Bureaux

46 Die Feste soll man feiern, wie sie fallen. **Wir schenken Ihnen Wein ein,** den Sie nicht bereuen werden

EAT CLUB

WIR

SERVIEREN

GENAU DAS,

WAS FOODIES

GERADE

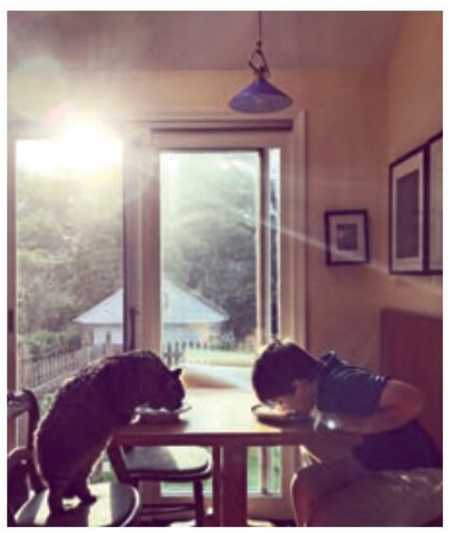
UMTREIBT

12 **Was röstet die Welt?** Bratkartoffeln mit Sesam und Tandoori-Hühnchen, ein Fischerfrühstück mit Lachs – unsere Hotlist wird so heiß gegessen wie gebraten

90 **Wie? Du trinkst nicht?** Doch! Nur brauchen gute Drinks wie dieser nüchtern betrachtet gar keine Umdrehungen, sagen die Mindful Drinker

ZUTATEN

Was steckt hier alles drin?



HUNGER

NEULAND

BEGEGNUNG

8 **Das Haus vom Nikolaus** Weihnachten klopft an … bei Lebkuchen-Cheesecake mit Holy-Cannoli-Dach

12 **Was röstet die Welt?** Die Hotlist der Bratkartoffelgerichte – so heiß gegessen wie gebraten

20 **Ich war mal eine Dose** Die große Vorher/nachher am Herd

28 **Aromatherapie in fünf Tagen** Duftende Gewürzküche für Körper und Seele

34 **Ein kleines Ballwunder** Unser Plan fürs Wochenende diesmal: Frischkäse selber machen

38 **Weihnachten für alle!** Ein Menü, das Bratentraditionalisten und die vegane Verwandtschaft gleichsam zufrieden macht

46 **Nein, Weine nicht um mich** Sechs Flaschen, die Sie nicht bereuen werden …

48 **Kohl and the Gang** Knackiger Sound vom Coleslaw in drei Versionen

52 **Und Abflug** Verrückte Vögel, die zeigen, dass Ente alles andere als lahm schmeckt

60 **Himmlische Erscheinungen** Weihnachtsplätzchen und süßes Gebäck für den bunten Teller

70 **Gans und gar** Die gängigsten Gänsekeulen-Garmethoden im EAT-CLUB-Test

72 **Mutproben** Schaurige Delikatessen aus dem Meer, für die manche sterben

80 **Foodism** Was uns gerade so umtreibt …

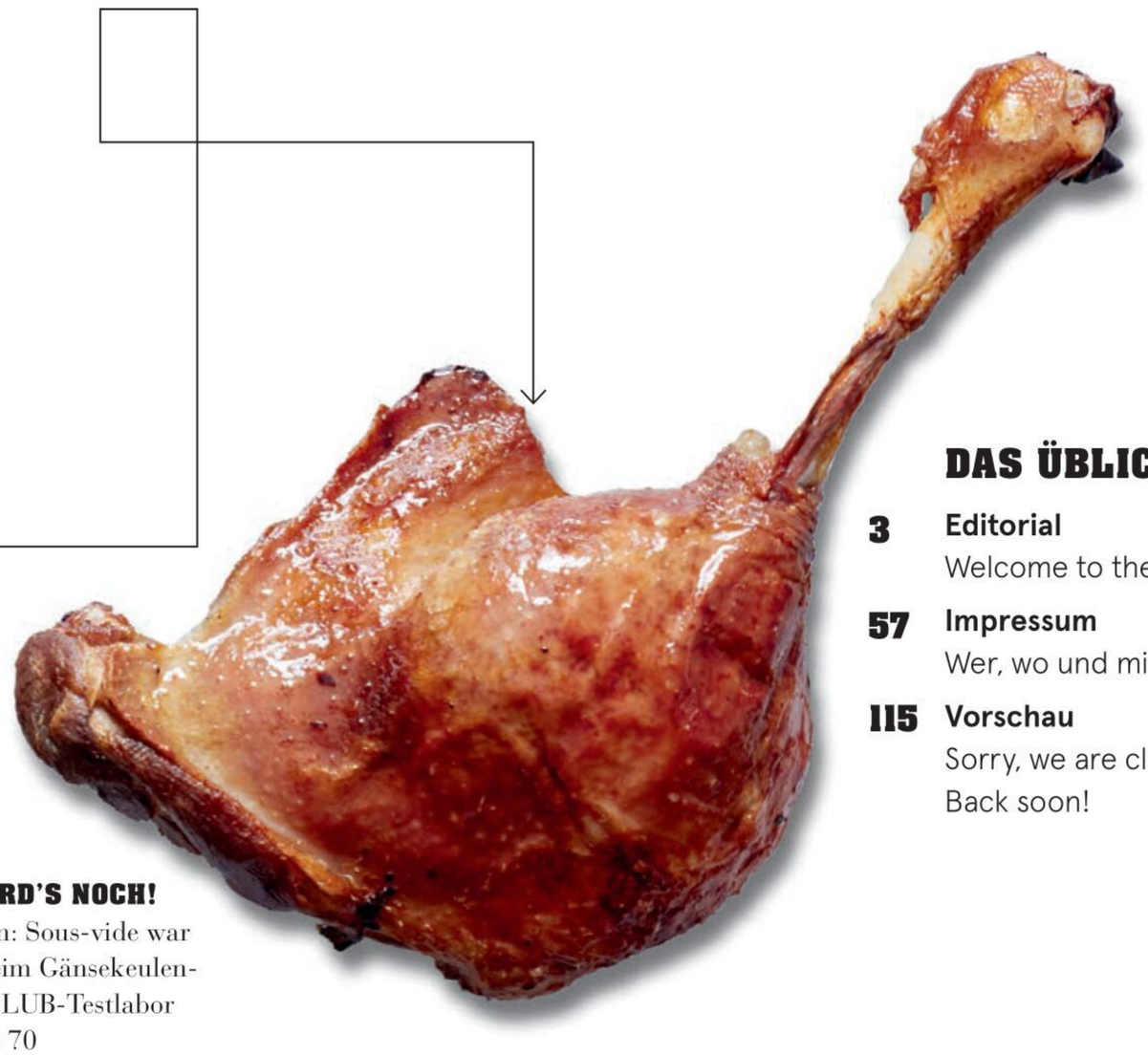
82 **Wine not?** Katerfrei durch die Feiertage – mit vier Pionieren der neuen Nüchternheit

92 **Seines Glückes Schmied** Ein Erfahrungsbericht über die Verbindung von Damaszener und Zen

98 **Aus Hand der Großmütter** Die fast vergessenen Fingerfertigkeiten italienischer »Pasta Grannies«

106 **Der Seewolf** An der Küste Südafrikas kocht Kobus van der Merwe im »Wolfgat« mit Seekürbis, Dünenspinat und Weltklasse

114 **Barbekanntschaft** Auf ein Glas »Gin & Juice Galore«



KROSSER WIRD'S NOCH!

So viel sei verraten: Sous-vide war nicht der Sieger beim Gänsekeulen-Garen im EAT-CLUB-Testlabor

Seite 70

DAS ÜBLICHE

3 **Editorial** Welcome to the Club!

57 **Impressum** Wer, wo und mit wem?

115 **Vorschau** Sorry, we are closed. Back soon!

Fotos: EAT CLUB, Getty Images

HUNGER

DAS IST WOHL DER GRUND NUMMER EINS, SICH AN DEN HERD ZU STELLEN.
HIER **ÜBER 30 GRÜNDE,** WARUM KOCHEN SO VIEL MEHR
SEIN KANN ALS BLOSSE BEFRIEDIGUNG EINES GRUNDBEDÜRFNISSES.
NÄMLICH WOHLTUEND WIE UNSERE AROMENKÜCHE,
SPANNEND WIE DIE VERRÜCKTEN VÖGEL AB SEITE 52, GESELLIG WIE
DAS WEIHNACHTSMENÜ ODER DIE RETTUNG AUS DER DOSE
IN LETZTER SEKUNDE – ACH, SCHAUEN SIE DOCH EINFACH SELBST.
ODER NOCH BESSER: KOCHEN SIE SELBST!

Fotos: Getty Images

DAS HAUS VOM NIKOLAUS

MATHE? NEE, ADVENT! ZUM AUFTAKT BESCHEREN WIR NACHHOLBEDÜRFTIGEN UND ALLEN, DIE DIE GLÖCKCHEN NOCH NICHT GEHÖRT HABEN, **EINE XMAS-TORTE, DIE'S FEIERLICH ZUM HIMMEL RUFT:** YEAH, YEAH, YEAH – ES WEIHNACHTET SEHR!

DAS HOLY-CANNOLI-REZEPT FÜRS CAKETOPPING

❶ 50 g Butter, 50 g Zuckerrübensirup und 60 g Rohrohrzucker in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis der Zucker gelöst ist.

❷ Topf vom Herd nehmen und die Masse leicht abkühlen lassen. 50 g Mehl und ½ TL Ingwerpulver daraufsieben.

❸ Alles leicht vermengen. ½ TL Zitronensaft zugeben und alles glatt rühren. Den Backofen vorheizen (180 °C Ober-/Unterhitze).

❹ Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Mit einem Teelöffel 4 Kleckse mit Abstand auf jedes Backblech setzen. Im Ofen jeweils ca. 15 Minuten goldbraun backen.

❺ Herausnehmen, kurz ruhen lassen. Mit einer Palette um einen Holzstab (2–3 cm Ø) wickeln, zu Röllchen formen. Dabei rasch arbeiten, damit die Masse heiß genug bleibt.

❻ Röllchen vom Stab streifen, auf einem Gitter auskühlen lassen. 200 g Sahne steif schlagen und mithilfe eines Spritzbeutels mit Sterntülle in die Röllchen füllen.

LEBKUCHEN-CHEESECAKE MIT HOLY-CANNOLI-DACH

Für ca. 12 Stücke

Für den Lebkuchenstern
1 TL Backpulver
2 TL Lebkuchengewürz
½–1 TL Kakaopulver
225 g + etwas Mehl
150 g + etwas Butter
1 Prise Salz
150 g Zucker
3 Eier (Größe M)
100 g gemahlene Mandeln
70 ml Milch

Für den Keksboden
150 g Butterkekse
100 g Butter
80 g Zartbitterschokolade
Backpapier

Für die Creme
8 Blatt Gelatine
400 g Vanillejoghurt
2 cl Brandy
1 EL Lebkuchengewürz
400 g Sahne

Für die Glasur
200 g Zartbitterschokolade (60 % Kakao)
200 g Sahne
1 Würfel Kokosfett

Für den Karamell
200 g Zucker
40 g Butter
100 g Sahne
1 Prise Meersalzflocken

Außerdem
10 gefüllte Waffelröllchen (siehe Seite 8)

1 Für den Lebkuchenstern Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Backpulver, Lebkuchengewürz, Kakao und 225 g Mehl mischen. Butter, Salz und Zucker cremig rühren. Nach und nach die Eier unterrühren und weißcremig aufschlagen. Mehlmix sowie die Mandeln abwechselnd mit der Milch unterziehen. Den Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Kastenform (20 cm lang) geben, glatt streichen und im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.
2 Für den Boden die Kekse fein zerkrümeln. Butter zerlassen. Schokolade hacken, in die Butter geben, unter Rühren darin schmelzen. Mit den Keksbröseln mischen. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (25 cm lang) geben und darin festdrücken. Kalt stellen.
3 Den ausgekühlten Lebkuchen in fingerdicke Scheiben schneiden und Sterne ausstechen. Von den Kuchenresten etwas für die Garnitur fein zerbröseln, den Rest so wegnaschen.
4 Für die Creme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanillejoghurt mit Brandy und Lebkuchengewürz verrühren und die Sahne steif schlagen. Gelatine ausdrücken, erwärmen und auflösen. Erst etwas Joghurtcreme in die Gelatine rühren, dann alles unter die restliche Joghurtcreme rühren und die Sahne unterheben.
5 Die Creme in einen Einmalspritzbeutel geben und eine Spitze abschneiden. ⅓ Creme in die Kastenform auf den Keksboden spritzen. Die Kuchensterne dicht aneinandergereiht in die Creme stellen. Seitlich und oben die restliche Creme anspritzen, sodass die Lebkuchensterne vollständig bedeckt sind. Cheesecake 3 Stunden kühlen, anschließend 2 Stunden tiefkühlen.

OH BRANDY?
WER LIEBER NÜCHTERN NASCHT, TAUSCHT SPRIT GEGEN ORANGENSAFT.

6 Für die Glasur die Schokolade hacken. Die Sahne mit dem Kokosfett aufkochen. Über die Schokolade gießen und so lange alles verrühren, bis die Masse homogen ist.
7 Den tiefgekühlten Kuchen aus der Form stürzen, das Papier abziehen, den Kuchen auf ein Gitter stellen und mit der Glasur übergießen. Überschüssige Glasur ablaufen lassen und den Kuchen auf eine Platte setzen.
8 Für den Karamell den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Butter und Sahne zugeben und den Karamell loskochen. Meersalz zufügen und sämig einkochen lassen.
9 Mit einem Pinsel die gefüllten Waffelröllchen dünn bestreichen und auf der Torte arrangieren. Rest Karamell eventuell noch einmal leicht erwärmen, darüberträufeln und mit Lebkuchenbröseln bestreuen.
10 Die Torte mit einem sehr scharfen Kuchenmesser in fingerdicke Scheiben schneiden (am besten die Klinge dazu immer wieder in heißes Wasser tauchen).

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 10 G E, 65 G F, 68 G KH
890 KCAL

Fotos: EAT CLUB

ANZEIGE

SPEKUTASTISCH!

Must-have für die Küche: Der Hochleistungsstandmixer der Serie ZWILLING ENFINIGY Black ist vielseitig, leistungsstark und einfach in der Handhabung – er wird durch einen einzigen beleuchteten Knopf auf dem Gehäuse bedient. Dank der verschiedenen Geschwindigkeitsstufen und Automatikprogramme lassen sich Eiswürfel, Nüsse oder gefrorene Früchte mühelos zerkleinern und mixen. Die scharfen Klingen wurden dafür eigens von ZWILLING entwickelt. Eine Sicherheitsschaltung sorgt zudem dafür, dass der Blender nicht überhitzt und erst startet, wenn der Deckel richtig auf dem Mixbehälter sitzt. Weitere Infos unter www.zwilling.com/de

SPEKULATIUS-NICECREAM

Für 4 Portionen

4 reife Bananen / 4 Zweige Rosmarin / etwas Zucker / 200 g Spekulatiuskekse / 1 Msp. Zimt / 150 g Crème fraîche / 50 g Granatapfelkerne

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. In einen Gefrierbeutel geben und mindestens 3 Stunden einfrieren. Rosmarin waschen, in etwas Zucker wälzen und trocknen lassen. Spekulatius im Blender feinkrümelig mixen, ca. 80 g der Krümel beiseitestellen. Zu den restlichen Bröseln Zimt, Crème fraîche und die gefrorenen Bananenscheiben geben. Alles zu einer feinen, cremigen Eismasse pürieren. Mit den beiseitegestellten Bröseln in vier Gläser (à ca. 200 ml Inhalt) schichten, mit Bröseln abschließen. Mit Granatapfelkernen bestreuen und mit Rosmarin verzieren. Sofort servieren.

SESAM-BRATKARTOFFELN MIT TANDOORI-HÜHNCHEN

Rezept auf Seite 17

DIE HOTLIST DER BRATKARTOFFELGERICHTE

WAS RÖSTET DIE WELT?

EIN HOCH AUF DIE KARTOFFEL! OHNE SIE WÄRE DIE MENSCHHEIT UM EINEN DAUERBRENNER ÄRMER, DEN MAN IN ALLER KNOLLEN LÄNDER **GENAUSO HEISS ISST, WIE ER GEBRATEN WIRD.** WIR HABEN DEN HUNGRIGEN BLICK ÜBER UNSEREN EIGENEN PFANNENRAND GEWAGT UND EINEN KOSMOS KROSSER MÖGLICHKEITEN AUFGETAN

BBQ-SÜSSKARTOFFEL-PFANNE

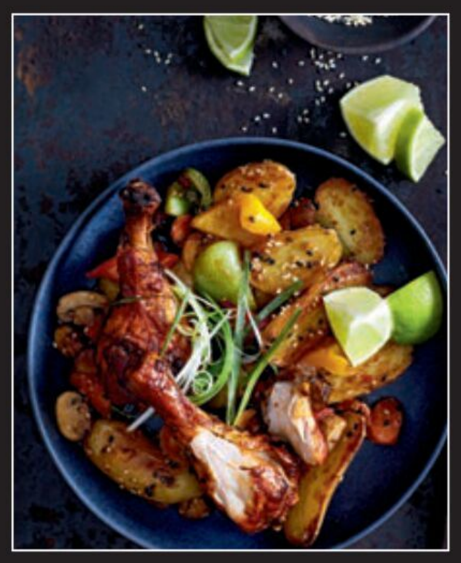
Rezept auf Seite 17

BRATKARTOFFEL-FLAMMKUCHEN

Rezept auf Seite 18

PYTT I PANNA

Rezept auf Seite 18



SESAM-BRATKARTOFFELN MIT TANDOORI-HÜHNCHEN

Für 4 Portionen

1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Knoblauchsalz
1 TL Kurkuma
2 TL Paprikapulver (rosenscharf)
Pfeffer, Salz
8 Hähnchenunterkeulen
800 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
3 Möhren (ca. 250 g)
je 1 rote, gelbe + grüne Paprikaschote
250 g Champignons
2 Lauchzwiebeln
3 EL Öl
1 EL helle Sesamsamen
1 EL schwarze Sesamsamen (Asialaden)
1 Bio-Limette
Backpapier

1 Für die Gewürzmischung Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Kurkuma, Paprikapulver, 1 TL Pfeffer und 1 TL Salz mischen. Hähnchenkeulen in eine Schüssel geben, Gewürzmischung zufügen und alles mischen, bis die Gewürze gut verteilt sind. Hähnchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen, dabei einmal wenden.
2 Inzwischen Kartoffeln gründlich waschen, in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln, schräg in Stücke schneiden. Pilze säubern und putzen, je nach Größe vierteln oder halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, längs in feine Streifen schneiden und in eiskaltes Wasser legen. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, dann längs halbieren.
3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten anbraten. Gemüse dazugeben und ca. 4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam zugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Limette waschen, trocken reiben und in Stücke schneiden. Sesambratkartoffeln mit je 2 Hähnchenkeulen und Limetten auf Tellern anrichten, Lauchzwiebeln abtropfen lassen und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN
PRO PORTION CA. 45 G E, 31 G F, 44 G KH
670 KCAL

BBQ-SÜSSKARTOFFELPFANNE

Für 4 Portionen

750 g Süßkartoffeln
1 rote Spitzpaprika
150 g Pimientos de Padrón (Bratpaprika)
1 rote Zwiebel
400 g küchenfertige Garnelen
(ohne Kopf, mit Schale)
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 reife Avocado
200 g Schmand
5 EL Barbecuesoße
1 TL Chiliflocken

1 Süßkartoffeln schälen und längs halbieren, in Scheiben schneiden. Spitzpaprika putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Pimientos de Padrón waschen, trocken tupfen. Rote Zwiebel schälen und grob würfeln. Garnelen trocken tupfen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Garnelen und Pimientos de Padrón darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen, Kartoffeln darin unter Wenden 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und rote Paprika zu den Kartoffeln geben und weitere 3 Minuten braten.
2 Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Scheiben schneiden. Schmand mit Barbecuesoße verrühren. Garnelen und Piemientos unter die Kartoffeln mischen. Noch einmal abschmecken und mit Chiliflocken bestreuen. Avocado daraufgeben und mit Schmand servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
PRO PORTION CA. 26 G E, 25 G F, 59 G KH
580 KCAL

MEAT-FREE MONDAY

»Seit einiger Zeit schon folge ich dem Aufruf, am Montag kein Fleisch zu essen – von Jamie Oliver so wichtig und richtig ins Rollen gebracht. Das geht auch bei rustikalen Gerichten wie Bratkartoffeln. Beim Pytt i Panna zum Beispiel lasse ich Schinken und Fleischwurst einfach weg. Beim Bratkartoffelflammkuchen nehme ich gern anstelle des Specks mild geräucherten Tofu.«

Dörte,
EAT-CLUBBERIN,
die auch mal die Sau weglässt

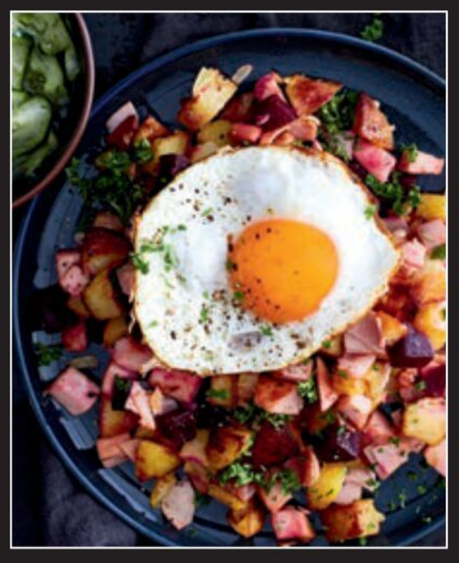
BRATKARTOFFEL-FLAMMKUCHEN

Für 4 Portionen

400 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
1 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer
250 g Pfifferlinge
3 Zweige Rosmarin
1 Packung Flammkuchenböden (340 g, 4 Stück, Kühlregal; z. B. von Tante Fanny)
400 g saure Sahne
150 g gewürfelter Speck
150 g Taleggio (norditalienischer Weichkäse)

1 Kartoffeln waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2 Pilze waschen und putzen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und hacken. Flammkuchenböden auf zwei Backbleche verteilen. Saure Sahne daraufgeben und verstreichen, Ränder dabei frei lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bratkartoffeln darauf verteilen. Speck, Pfifferlinge und Rosmarin daraufstreuen. Käse entrinden, in Stücke zupfen und auf dem Flammkuchen verteilen.
3 Nacheinander im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 250 °C/Umluft: 230 °C) ca. 10 Minuten backen. In Stücke geschnitten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
PRO PORTION CA. 33 G E, 25 G F, 70 G KH
670 KCAL



PYTT I PANNA – SCHWEDISCHE BRATKARTOFFELN

Für 4 Portionen

750 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Salatgurke
3 EL Apfelessig
1 TL Zucker
2 TL getrockneter Dill
Salz, Pfeffer
3 EL Öl
250 g Fleischwurst
100 g gekochter Schinken (in Scheiben)
100 g Rote Beten (Glas)
4 Stiele Petersilie
2 EL Butterschmalz
4 Eier (Größe M)

1 Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, pellen und auskühlen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Gurke waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Essig mit Zucker, Dill, Salz und Pfeffer verquirlen. 2 EL Öl darunterschlagen. Marinade und Hälfte Zwiebeln unter die Gurken mischen, ca. 1 Stunde kalt stellen.
2 Fleischwurst pellen und mit Schinken klein würfeln. Kartoffeln ebenfalls würfeln. Rote Beten abtropfen lassen und klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun braten. Restliche Zwiebel, Fleischwurst und Schinken zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3 1 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Eier aufschlagen und hineingeben. Zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Beten unter die Kartoffeln mischen, noch einmal abschmecken. Salat ebenfalls abschmecken. Kartoffeln mit Petersilie bestreuen, mit Spiegeleiern und Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 27 G E, 35 G F, 35 G KH
580 KCAL

FISCHERFRÜHSTÜCK MIT LACHS

Für 2 Portionen

500 g Kartoffeln
2 Lauchzwiebeln
150 g Kirschtomaten
4 Stiele Dill
1 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer
4 Eier (Größe M)
geriebene Muskatnuss
200 g Stremellachs

1 Kartoffeln waschen, in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, pellen und auskühlen lassen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Dill waschen, trocken tupfen. Alles, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden.
2 Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Weiße der Lauchzwiebeln und Tomaten zufügen und kurz mitbraten.
3 Eier mit Dill in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Muskat würzen. Kartoffeln nun in eine Hälfte der Pfanne schieben. Mit Eiermasse begießen, sodass ein Teil in die freie Seite der Pfanne läuft. Ei mit grünen Lauchzwiebelringen bestreuen. Leicht anstocken lassen und die Eierhälfte dann über die Kartoffelhälfte klappen. Stocken lassen. Lachs zerzupfen, über dem Bauernfrühstück verteilen und mit beiseitegelegtem Dill bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN
PRO PORTION CA. 41 G E, 25 G F, 41 G KH
280 KCAL

REST IN PEACE

»Ein schönes Motto, gilt aber nicht, wenn Tupperdosen den Kühlschrank verstopfen. Dann muss ein gutes Resterezept her: Das Fischerfrühstück wie auch die schwedischen Bratkartoffeln eignen sich hervorragend, da sie in den Zutaten sehr sind. Nehmen Sie einfach das, was von anderen Gerichten übrig geblieben ist. Auch die Kartoffeln können problemlos vom Vortag sein.«

Myriam,
EAT-CLUBBERIN,
mit Hang zu aufgeräumter Vorratshaltung

FISCHER-FRÜHSTÜCK MIT LACHS

Rezept links

VON KLAMOTTE BIS CARAVAN MACHEN WIR BEI VORHER-NACHHER-GESCHICHTEN GROSSE AUGEN. WELCH UNGLAUBLICHE TRANSFORMATIONEN SICH TAGTÄGLICH IN UNSEREN KÜCHEN EREIGNEN, DARÜBER STAUNEN WIR VIEL ZU SELTEN. DESHALB: **DOSEN AUF** UND DREI, ZWEI, EINS, WOW!

»ICH WAR MAL EINE DOSE«

SPAGHETTI IN TOMATEN-WODKA-SOSSE MIT CHILIBRÖSELN

Rezept auf Seite 24

Ich war sogar mal zwei Dosen. Heute bin ich

WEISSE-BOHNEN-SUPPE MIT CHORIZO

Rezept auf Seite 24

»GERADE STANDEN WIR NOCH IM KÜCHEN-SCHRANK. WAS IST PASSIERT?«

Ich war mal eine Dose Kichererbsen. Heute bin ich

HUMMUS MIT KORIANDER-MÖHREN-SALAT UND HACK

Rezept auf Seite 24

SPAGHETTI IN TOMATEN-WODKA-SOSSE MIT CHILI-BRÖSELN

Für 4 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 Dose Tomatenmark (140 g)
1 TL getrocknete italienische Kräuter
2 Dosen San-Marzano-Tomaten (à 400 g)
Salz, Pfeffer, Zucker
1 EL Butter
30 g Panko (japanisches Paniermehl, ersatzweise Semmelbrösel)
½ TL Chiliflocken
300 g Spaghetti
300 g küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale)
Paprikapulver (edelsüß)
5–6 EL Wodka
4 Stiele Basilikum

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark zufügen, kurz anschwitzen und Kräuter zufügen. Tomaten zugeben, mit einem Kochlöffel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Soße ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2 Butter in einer Pfanne schmelzen, Brösel zufügen und goldbraun rösten. Chili zufügen, untermischen, vom Herd ziehen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Garnelen waschen, trocken tupfen. 2 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Garnelen darin von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Paprika würzen.
3 Wodka unter die Tomatensoße rühren, noch einmal abschmecken. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit Soße und Garnelen mischen. Mit Bröseln bestreuen und mit den Basilikumblättern garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
PRO PORTION CA. 14 G E, 15 G F, 14 G KH
480 KCAL

WEISSE-BOHNEN-SUPPE MIT CHORIZO

Für 4 Portionen

1 kleine Stange Porree (Lauch)
2 Knoblauchzehen
200 g Kartoffeln
2 Dosen weiße Bohnen (à 240 g Abtropfgewicht)
2 EL Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe
150 g Chorizobratwurst
150 g grüne Oliven mit Zitrone (z. B. von El Faro)
½ Bund Petersilie
Pfeffer
200 g Schlagsahne
Salz
2–3 EL Zitronensaft

1 Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Porree und Knoblauch darin andünsten. Bohnen und Kartoffeln zugeben und mit Brühe ablöschen. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
2 Von der Chorizo die Wurstpelle abziehen. Wurst in kleine Stücke zerzupfen. Oliven abtropfen lassen, in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Chorizo darin anbraten, vom Herd ziehen, etwas abkühlen lassen. Oliven und Petersilie untermischen, mit Pfeffer würzen.
3 Sahne zur Suppe gießen, fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe mit der Chorizomischung servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
PRO PORTION CA. 18 G E, 25 G F, 26 G KH
530 KCAL

HUMMUS MIT KORIANDER-MÖHREN-SALAT UND HACK

Für 4–6 Portionen

500 g Möhren
1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer, Zucker
8 EL Limettensaft
9 EL Olivenöl
2 EL Sesamsamen
1 Dose Kichererbsen (480 g Abtropfgewicht)
1 Knoblauchzehe
1 EL Tahin (Sesampaste)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
400 g Bio-Rinderhackfleisch
1 Bund Koriander
150 g Feta
80 g Granatapfelkerne
1 reife kleine Avocado

1 Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen, sehr fein würfeln. Beides mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. 2 EL Limettensaft und 1 EL Öl untermischen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen.
2 Kichererbsen abgießen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Beides in einen Mixer geben. 4 EL Limettensaft, 4 EL Öl, Tahin, Kreuzkümmel, ½ TL Paprika, Salz und ca. 200 ml Wasser zufügen. Alles zu einer cremigen, glatten Paste verrühren. Eventuell noch etwas Wasser zufügen. Alles abschmecken.
3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Paprika würzen, vom Herd ziehen. Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken. Feta zerbröckeln. Beides mit Granatapfelkernen unter die Möhren mischen. Noch einmal abschmecken.
4 Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit 2 EL Limettensaft beträufeln.
5 Hummus auf einen großen Teller geben, Möhrensalat, Hack und Avocado darauf verteilen. Mit Sesam bestreuen und mit 2 EL Öl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN
PRO PORTION (BEI 6) CA. 22 G E, 28 G F, 13 G KH, 400 KCAL

Ich war mal zwei Dosen.
Heute bin ich ein

TEX-MEX-EINTOPF

Rezept auf Seite 27

»GUT AUSSEHEN IST SCHON WICHTIG. ABER DAS INNERSTE IST DOCH, WAS ZÄHLT«

Ich war mal eine Dose Kondensmilch. Heute bin ich

MARSHMALLOW-FRIDGE-TARTE »KEY LIME«

»UND DA SIND WIR WAS ZUM VERLIEBEN, NICHT WAHR?«

MARSHMALLOW-FRIDGE-TARTE »KEY LIME«

Für ca. 12 Stücke

125 g Butter
250 g Karamellkekse (z. B. von Lotus)
1 Dose gezuckerte Kondensmilch (400 g)
Abrieb + Saft von 2 Bio-Limetten
250 g Schlagsahne
150 g Minimarshmallows
Bio-Limettenspalten und -zesten
etwas Öl

1 Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen. Kekse zerbröseln, mit der Butter mischen. Eine Tarteform (24 cm Ø, ca. 4 cm Höhe) leicht mit Öl ausstreichen. Keksbrösel hineingeben, alles zu einem flachen Boden drücken und dabei einen Rand hochziehen. Kalt stellen.
2 Für die Creme Kondensmilch mit Limettenschale und -saft verrühren. Sahne steif schlagen, mit Marshmallows, bis auf 2 EL, unter die Kondensmilch heben. Creme in die Form geben und locker verstreichen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen. Mit restlichen Marshmallows, Limettenspalten und -zesten verziert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 6 G E, 22 G F, 42 G KH 340 KCAL

TEXMEX-EINTOPF

Für 4–6 Portionen

1 rote Zwiebel
250 g Zucchini
1 rote Paprikaschote
1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
1 Dose schwarze Bohnen
(265 g Abtropfgewicht)
4 EL Olivenöl
400 g Bio-Rinderhackfleisch
1 Dose Kirschtomaten (400 g)
800 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Zucker
100 g Pimientos de Padrón (Bratpaprika)
Meersalzflocken
4 Stiele Petersilie
300 g griechischer Sahnejoghurt
2–3 EL Limettensaft + 1 Bio-Limette
80 g Tortillachips
Chiliflocken

1 Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und würfeln. Süßkartoffel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Bohnen abgießen, waschen und abtropfen lassen.
2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Zwiebel und vorbereitetes Gemüse zufügen, kurz mitbraten. Tomaten und Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, ca. 15 Minuten köcheln lassen und dabei mehrmals umrühren.
3 Bratpaprika waschen, putzen und trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin rundum kräftig anbraten. Mit Meersalz würzen. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Joghurt glatt rühren.
4 Eintopf mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Paprika, Joghurt, Limette in Spalten und Tortillachips servieren. Mit Chiliflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
PRO PORTION (BEI 6) CA. 23 G E, 29 G F, 35 G KH, 500 KCAL

Fotos: EAT CLUB

AROMATHERAPIE IN 5 TAGEN

WIE DAS DUFTET! AYURVEDA UND NATURHEILKUNDE BESAGEN, AROMEN KÖNNEN UNSEREM KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN WOHLBEFINDEN GUTTUN. DASS KRÄUTER UND GEWÜRZE UNSEREN APPETIT BEFLÜGELN, IST ANHAND DIESER FÜNF REZEPTE BEWIESEN

1

Curry für den Geist

TOFUSALAT MIT CURRY UND MANGO

Rezept auf Seite 30

2

Kreuzkümmel wirkt schmerzlindernd

ROTE-BETE-FALAFELN IM PITABROT

Rezept auf Seite 31

GESCHMEIDIGER ALLESKÖNNER

»Seidentofu habe ich immer im Kühlschrank. Der schmeckt nicht nur in einer Misosuppe hervorragend, sondern ist ein genialer veganer Mayonnaiseersatz! Mit etwas Olivenöl, Zitrone und Knoblauch mische ich daraus auch ein schnelles Caesar-Salad-Dressing oder eine Aioli zu Ofenpommes. Mit Avocado, Limette und Puderzucker püriert, wird sogar eine außergewöhnliche Nachspeise daraus – wunderbar cremig.«

Oliver,
EAT-CLUBBER,
lebt mit Veganern unter einem Dach

3

Ingwer hemmt Entzündungsprozesse

DETOXSUPPE VOM HOKKAIDO

Rezept rechts

TOFUSALAT MIT CURRY UND MANGO

Für 4 Portionen

3 EL Pflanzenöl
2 EL Madras-Currypulver
2 Möhren
1 rote Zwiebel
2 Römersalatherzen
2 Handvoll Koriandergrün
250 g Seidentofu
Abrieb und Saft von 2 Bio-Limetten
Salz, grober Pfeffer
400 g Räuchertofu
40 g Rosinen
4 EL Mangochutney

1 1 EL Öl sanft erhitzen und das Currypulver unter Rühren kurz erwärmen, um das Aroma freizusetzen. Abkühlen lassen. Die Möhren schälen und fein raspeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2 Die Salatherzen waschen, putzen, in Blätter teilen und trocken schleudern. Die Blätter eventuell etwas kleiner zupfen. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Stiele mit dem Seidentofu, Curryöl, Limettenabrieb und -saft glatt mixen. Das Dressing in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3 Den Räuchertofu 1-1,5 cm groß würfeln. In einer beschichteten Pfanne in 2 EL heißem Öl ringsum goldbraun anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Möhren, Zwiebel, Rosinen, ⅔ der Tofuwürfel, Korianderblättchen und Mangochutney zum Dressing geben und alles gut vermischen. Die Salatblätter auf Tellern auslegen, den Salat darauf verteilen, mit den übrigen Tofuwürfeln toppen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN
PRO PORTION CA. 22 G E, 18 G F, 27 G KH
360 KCAL

ROTE-BETE-FALAFELN IM PITABROT

Für 4 Portionen

Für die Falafeln
2 Dosen Kichererbsen
(à 265 g Abtropfgewicht)
½ Handvoll glatte Petersilie
1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen
150 g gegarte Rote Beten
(geschält, vakuumiert)
Salz, grober Pfeffer
2–3 TL gemahlener Kreuzkümmel
8 EL Mehl
1 TL Backpulver
Zitronensaft
2–3 EL helle Sesamsamen
etwas Olivenöl

Zum Servieren
150 g griechischer Sahnejoghurt
Salz, grober Pfeffer
1–2 Knoblauchzehen
Saft von 1 Zitrone
2 Tomaten
1 kleine Gurke
4 Pitabrote

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Stiele fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Rote Bete würfeln und mit Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilienstielen, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Mehl, Backpulver und 2 EL Zitronensaft im Mixer zu einer groben Paste verarbeiten. Sesamsamen auf einen flachen Teller geben. Die Masse abschmecken und daraus 16 Bällchen formen, flach drücken, mit Öl bepinseln und in Sesam wenden. Die Falafeln auf das Blech setzen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.
2 Inzwischen zum Servieren Joghurt, Salz und Pfeffer glatt rühren. Knoblauch dazupressen und etwas Zitronensaft unterrühren.
3 Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Gurke waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Pitabrote im Ofen kurz erwärmen, eine Tasche einschneiden und mit Gurkenscheiben auslegen. Die Falafeln herausnehmen und jeweils 4 Stück zusammen mit ein paar Tomatenscheiben in die Pitabrote füllen. Etwas Joghurtsoße darüberträufeln, mit Petersilienblättchen bestreut servieren. Die restliche Soße separat dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE
PRO PORTION CA. 22 G E, 11 G F, 97 G KH
590 KCAL

DETOXSUPPE VOM HOKKAIDO

Für 4 Portionen

800 g Hokkaidokürbis
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleines Bund Koriander
1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
1 rote Chilischote
2 EL Kokosöl
1 EL rote Currypaste
1,5 l Gemüsebrühe
Saft von 1 Limette

1 Kürbis waschen und trocken tupfen. Halbieren, entkernen und das Kürbisfleisch in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Korianderblätter abzupfen und die Stiele grob hacken. Blätter beiseitelegen. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, putzen und fein hacken, etwas zum Garnieren beiseitelegen.
2 Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin 3–4 Minuten sanft anschwitzen. Zwiebelwürfel dazugeben, weitere 2 Minuten anschwitzen. Knoblauch, Chili und Ingwer dazugeben und kurz anschwitzen.
3 Kürbis dazugeben, mit der Brühe auffüllen, zum Kochen bringen und ca. 30 Minuten sanft köcheln. Suppe pürieren und durch ein feines Sieb geben, mit Limettensaft abschmecken und auf Schalen verteilen. Mit Koriander und Chili garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN
PRO PORTION CA. 5 G E, 7 G F, 16 G KH
135 KCAL

ENTLASTEND KOMMT VOR BELASTEND

»Bevor die große Weihnachtsschlemmerei beginnt, koche ich mir dieses Süppchen. Über den ganzen Tag gelöffelt, bringt sie mit der Schärfe von Chili, Ingwer und Curry meinen Stoffwechsel in Schwung. Am nächsten Tag bedankt sich mein Körper mit einem flachen Bauch.«

Jessika, CHEF-EAT-CLUBBERIN,
pflegt sich und ihren Gesundheitstick

PERI-PERI-HÄHNCHENBRUST MIT MOZZARELLA UND CHILI-ERBSEN

Für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets
4 EL Peri-Peri- oder andere Chilisoße
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
½ Handvoll Minze
3–4 Handvoll Rucola
4 EL Olivenöl
200 g TK-Erbsen
Salz, grober Pfeffer
4 eingelegte geröstete Paprika
(Glas)
150 g Mozzarella
1 EL weißer Balsamico-Essig
1–2 TL Zitronensaft

1 Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Fleisch mit einem scharfen Messer waagerecht halbieren. Filets auf das Blech legen, mit der Soße beträufeln und im Ofen ca. 15 Minuten backen.
2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, putzen und sehr fein würfeln. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und von groben Stielen befreien. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin hell anschwitzen. Die Erbsen und 2 EL Wasser zufügen, alles leicht mit Salz und Pfeffer würzen und 3–4 Minuten köcheln lassen. Dann die Erbsen mit einer Gabel leicht zerdrücken, Chiliwürfel und Minze unterrühren. Die Erbsen abschmecken und warm halten.
3 Geröstete Paprika längs halbieren. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Blech aus dem Ofen nehmen, Paprika und Mozzarella auf den Hähnchenscheiben verteilen. Das Blech wieder in den Ofen schieben und alles noch ca. 5 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Den Essig mit 1-2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den übrigen 2 EL Öl verquirlen. Das Dressing abschmecken und den Rucola darin

LOW CARB

4

Chili stärkt die Abwehr

PERI-PERI-HÄHNCHENBRUST MIT MOZZARELLA UND CHILI-ERBSEN

Rezept Seite 31

wenden. Je 2 der überbackenen Brustfilets übereinander auf vorgewärmte Teller setzen. Die Chili-Erbsen und den Rucola daneben anrichten und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN
PRO PORTION CA. 54 G E, 19 G F, 15 G KH
450 KCAL

KÖRNERSALAT MIT GEBRATENEM GEMÜSE UND FETA

Für 4 Portionen

2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln
250 g Kirschtomaten (an der Rispe)
5 EL Olivenöl
Salz, grober Pfeffer
125 g Quinoa
125 g Amaranth
2 EL geröstete Sonnenblumenkerne
2 EL geröstete Kürbiskerne
2 TL gemahlener Kardamom
3 EL Sherryessig
1 Handvoll Korianderblätter
1 Handvoll Rucola
100 g Feta

1 Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180°C/Umluft: 160 °C). Die Paprikaschoten waschen, putzen und in breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen. Das vorbereitete Gemüse auf ein Backblech geben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 25–30 Minuten backen.
2 Das Getreide in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gründlich abbrausen. Anschließend in viel kochendem Salzwasser 15–20 Minuten bei sehr milder Hitze bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und mit den Kernen auf einer großen Platte mit dem Kardamom vermengen.
3 Essig und 3 EL Olivenöl verrühren. Koriander und Rucola waschen und trocken schütteln. Das Ofengemüse mit Koriander und Rucola unter das Getreide mischen. Das Dressing über den Salat träufeln, Feta darüberbröseln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN
PRO PORTION CA. 19 G E, 24 G F, 56 G KH
515 KCAL

Fotos: Stockfood

BIS ZULETZT MIT BISS

»Obwohl sie wie Getreide zubereitet werden, sind Quinoa und Amaranth keine. Sie liefern viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate, und das ohne Gluten. Da Amaranth etwas weicher kocht als Quinoa, sollte höchstens ein Viertel der Mischung für dieses Rezept aus Amaranth bestehen.«

Carla,
EAT-CLUBBERIN,
liebt sättigende Salate ohne Fleisch

5
Kardamom fürs Herz

KÖRNERSALAT MIT GEBRATENEM GEMÜSE UND FETA

Rezept links

UNSER PLAN FÜRS WOCHENENDE
FOLGE 3

EIN KLEINES BALLWUNDER

SAY CHEEEEESE!

WAS ES DAFÜR BRAUCHT, SIND EIN BISSCHEN ALCHEMIE, EIN GELASSENES TIMING, EINE NACHT RUHE UND EIN WENIG FINGERSPITZENGEFÜHL. FERTIG IST IHR ERSTER **FRISCHKÄSE AUS EIGENER HERSTELLUNG**

TEXT: MYRIAM BANDEROB

FRISCHKÄSEBÄLLCHEN

Für ca. 16 Stück

250 g Frischkäse
6 EL Schlagsahne
Salz
2 EL Paprikapulver (edelsüß)
2 EL fein gehackte Pistazien
2 EL schwarzer Pfeffer

Frischkäse mit Sahne verrühren und mit Salz würzen. Aus der Masse ca. 16 walnussgroße Kugeln formen. Wahlweise in Paprika, Pistazien und fein gemahlenem Pfeffer wälzen, kalt stellen. Die Pralinen halten sich im Kühlschrank 3–4 Tage.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN
PRO STÜCK CA. 3 G E, 3 G F, 1 G KH
40 KCAL

Frischkäse selbst zu machen, da wäre ich noch vor gar nicht allzu langer Zeit nicht mal im Traum draufgekommen, obwohl ich als Küchenprofi normalerweise für jedes Experiment offen bin. Aber warum auch? In der Kühltheke jedes gut sortierten Supermarktes finden sich unzählige wohlschmeckende Variationen des cremigen Brotaufstrichs – ob Doppelrahm oder fettreduziert, mit Kräutern oder Meerrettich. Sogar wer eine süße Variante mit Schokolade möchte, findet diese. Dementsprechend war ich damit lange rundum glücklich und schlemmte mich sorglos durch die Vielfalt.

Das änderte sich, als ich vor einem Jahr auf eine fleischlose Ernährung umstieg und mich vermehrt mit meinem Einkaufsverhalten auseinandersetzte. In dem Zuge nahm ich auch die Zutatenlisten von Lebensmitteln noch genauer unter die Lupe. Zu meinem großen Schrecken stellte ich dabei fest, dass ausgerechnet meine sahnigfrische Lieblingssorte mit tierischem Lab hergestellt wurde. Ein Tiefschlag in meinem neu gewählten Dasein …

Natürlich gibt es auch Sorten, die ohne diese tierische Beigabe auskommen. Aber auch dort fand ich oftmals Aromastoffe oder andere künstliche Zusätze im Kleingedruckten. Die Konsequenz lautete: eigene Herstellung! Meine Neugierde war geweckt, ich las mich ein. Und nachdem ich mich mit kompromisslos guter Bio-Milch und reichlich Zitronen als Verdickungsmittel eingedeckt hatte, war ich eines schönen Sonntags startklar. Ganz ehrlich: Der erste Versuch misslang. Ich war zu forsch, wollte flugs ans Ziel kommen und erhitzte die Milchmischung zu schnell und zu stark. Aber ich bin ehrgeizig, und so blieb ich dran. Bei zweiten Mal ging ich achtsamer vor und wurde belohnt. Ich konnte meinen ersten Frischkäse abschöpfen und, was mir bis zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst war, ich hatte auch noch etwas anderes gewonnen: herrliche, gesunde Molke, die ich pur oder mit Früchten püriert trinke. Es dürfte Sie also nicht überraschen, dass ich Frischkäseliebhaberin geblieben und Molkefan geworden bin.

»Ich fand Frischkäse als Kind ziemlich bäh – heute esse ich ihn gern und am liebsten mit Aprikosenkonfitüre auf Vollkornbrötchen.«

Myriam,
EAT-CLUBBERIN,
geht neuerdings nur noch mit Mulltuch in die Küche

STEP BY STEP FRISCHKÄSE SELBER MACHEN

Für 500 g Frischkäse

2 l frische Bio-Milch (pasteurisiert)
Saft von 3–4 Zitronen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten (ohne Wartezeit)

1 Milch in einen Topf geben, Saft von ca. 3 Zitronen zufügen. Unter Rühren mit Kochlöffel oder Teigschaber langsam erhitzen.

2 Nach ein paar Minuten fängt die Milch an auszuflocken. Eventuell noch etwas Zitronensaft zufügen, bis das Milcheiweiß so richtig ausflockt und …

3 … sich feste Stücke von einer milchigen bis klaren Flüssigkeit – der Molke – trennen. Nicht zu kräftig rühren, sonst wird die Masse zu feinkörnig.

4 Ein Sieb mit einem Tuch auslegen, eine Schüssel darunterstellen.

5 Mit einem Schaumlöffel Frischkäse aus der Molke schöpfen und in das Sieb geben.

6 Frischkäse kalt stellen und mehrere Stunden (oder über Nacht) abtropfen lassen.

7 Molke ebenfalls durch ein Sieb gießen und kalt stellen. Die Molke kann man pur oder mit pürierten Früchten zubereitet trinken.

STILL SAY CHEEEESE!

UNSER PLAN FÜRS WOCHENENDE
FOLGE 3

EINGELEGTER FRISCHKÄSE

Für 2 Gläser (à ca. 300 ml; 6 Portionen)

6 Chilischoten
4 Knoblauchzehen
250 g Frischkäse
Salz
2 EL getrocknete italienische Kräuter
ca. 300 ml Olivenöl

1 Chilischoten waschen. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Frischkäse mit Salz würzen und portionsweise mit Chili, Knoblauch und Kräutern in saubere, sterile Gläser schichten.
2 Öl darübergießen, bis alles bedeckt ist. Gut verschlossen kalt stellen. Hält sich im Kühlschrank bis zu 2 Wochen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN
PRO PORTION CA. 5 G E, 18 G F, 2 G KH, 190 KCAL

OBACHT!

Nur getrocknete Kräuter verwenden. Bei frischen, die in Öl eingelegt werden, können innerhalb weniger Tage giftige Substanzen entstehen.

RADIESCHEN-FRISCHKÄSE

Für 6 Portionen

½ Bund Radieschen
1 Minigurke
1 rote Zwiebel
½ Bund Petersilie
4 Stiele Oregano
250 g Frischkäse
150 g griechischer Sahnejoghurt
Salz, Pfeffer

1 Radieschen putzen, waschen und fein würfeln. Gurke waschen, putzen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken.
2 Kräuter waschen, trocken tupfen, bis auf etwas Oregano zum Garnieren fein hacken. Vorbereitete Zutaten, bis auf etwas Radieschen und Gurke zum Bestreuen, mit dem Joghurt unter den Frischkäse rühren.
3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schale geben, mit beiseitegelegten Zutaten bestreuen und bis zum Servieren kalt stellen. Im Kühlschrank ca. 2 Tage haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN
PRO PORTION CA. 5 G E, 5 G F, 4 G KH
80 KCAL

WECHSEL ZUR HALBZEIT

Oregano geht vom Platz, Curry wird eingewechselt. Paprikawürfel, milde Peperonistreifen und Kürbiskernöl sind auch gute Teamplayer.

CAN'T SEE YOUR CHEEEESE!

Fotos: EAT CLUB

GEFÜLLTE WIRSINGRÖLLCHEN MIT PETRELLA FRISCHKÄSE UND PILZEN

Wer einmal mit Frischkäse gekocht hat, möchte diese besondere Zutat nicht mehr missen. In frischen Soßen, zu warmen Vorspeisen, als Frischekick auf Burgern oder herzhaft als schmackhafte Kruste auf dem Sonntagsbraten. Petrella Frischkäse ist ein echter Allrounder in der Küche und ein Geheimtipp für Rezepte mit dem gewissen Etwas – weit über den einfachen Brotaufstrich hinaus. Rezeptideen gibt's unter www.petrella.de

LUST AUF EINE PHÄNOMENALE REZEPTKREATION?
Einfach QR-Code scannen und staunen!

DER KLEINE FEINE UNTERSCHIED

WENN FRISCHKÄSE WIRKLICH TAGESFRISCHE KRÄUTER UND GEMÜSE ENTHÄLT UND DIE HERSTELLUNG NOCH TRADITIONELL IM TUCH ERFOLGT, DANN IST ES FRISCHKÄSE VON PETRELLA. EIN UNTERSCHIED, DEN MAN SCHMECKT

Der Familienbetrieb aus dem Weserbergland legt viel Wert auf Tradition. Die frischen Kräuter werden hier nämlich nach der Anlieferung noch per Hand sortiert, weiterverarbeitet und zum Schluss sogar tagesfrisch auf den Frischkäse in jeder Packung gestreut. Doch nicht nur Frische, sondern auch viel Liebe zum Detail macht den Genuss von Petrella Frischkäse so besonders. Natürlichkeit vom Futtermittel für die Milchkühe bis hin zur traditionellen Herstellung im Tuch ist hier selbstverständlich. Genauso wie kurze Lieferwege (die Milch stammt aus dem Umkreis von max. 50 km aus dem Weserbergland) und eine feine Rezeptur ohne Gelatine, die den Frischkäse auch für Vegetarier zum Lieblingskäse werden lässt. So tagesfrisch und leidenschaftlich arbeitet kein anderer Frischkäse-Hersteller – das kann man sich auf der Zunge zergehen lassen.

Petri Feinkost GmbH & Co. KG
Claus-Petri-Straße 3 • D-31868 Glesse / Weserbergland
Tel: +49 5286 98000 • info@petri-feinkost.de • www.petrella.de

@petrella_frischewelt

DAS CLUBMENÜ

WEIHNACHTEN FÜR ALLE!

EIN ESSEN MIT DER GANZEN FAMILIE? UFF! DA GILT ES, BRATENTRADITIONALISTEN, TEILZEIT-FLEXITARIER UND DAS VEGANE KIND GLEICHSAM **SATT UND ZUFRIEDEN** ZU KRIEGEN … GENAU, DAS GEHT UND SCHMECKT ALLES

Rote-Bete-Apfel-Salat

Lauchzwiebel-Kartoffelpüree

Garam-Masala-Linsenbällchen

Christmas-Bean-Cream mit Holly-Jolly-Saatencracker

BEEF-BRISKET
Wie es sich gehört: mit Soße und Beilagen – für Papa

ALLES VEGAN
Auch Lisa bekommt ’nen bunten Teller

STATT KATOPÜ
… nimmt Paul lieber Linsenbällchen

VON ALLEM ETWAS
(Onkel Heiner hat Hunger!)

Beef-Brisket »Glanz und Gloria«

Rot-wie-Rudis-Cranberrysoße

Warmer Röstgemüsesalat

MAMA SPART CARBS
… und lässt die Sättigungsbeilage weg

❶ ROTE-BETE-APFEL-SALAT MIT CASHEW-SOUR-CREAM

Für 6 Portionen

150 g Cashewkerne (ungesalzen und ungeröstet)
500 g Rote Beten
3 Äpfel (z. B. Granny Smith)
300 g Staudensellerie
Salz
100 ml Orangensaft
3 EL Ahornsirup
6 EL Apfelessig
Pfeffer
6 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 großes Bund Rucola
75 g Pekannusskerne

1 Die Cashews in 250 ml Wasser ca. 3 Stunden einweichen. Rote Beten putzen, schälen und klein würfeln. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles mischen und mit Salz würzen.
2 Für das Dressing Orangensaft mit Ahornsirup und Apfelessig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in dünnem Strahl unterschlagen. Mit dem Salat mischen, beiseitestellen.
3 Für die Sour Cream die eingeweichten Cashewkerne abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mit Zitronensaft, 125 ml Wasser, ½ TL Salz und Pfeffer im Mixer zu einer feinen, glatten Creme mixen und noch einmal abschmecken.
4 Den Rucola verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Eine große Platte damit auslegen. Den Salat noch einmal abschmecken und auf dem Rucola verteilen. Die Pekannüsse hacken und darüberstreuen. Etwas Sour Cream in Klecksen darauf verteilen und den Rest dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 8 G E, 29 G F, 31 G KH, 430 KCAL

❷ HOLLY-JOLLY-SAATENCRACKER

Für ca. 120 Stück

100 g Leinsamen
60 g Chiasamen
150 g Sonnenblumenkerne
150 g Kürbiskerne
100 g Hanfsamen
125 g Kokosmehl
125 g Sojamehl
1 TL Salz
1–2 TL Ras el Hanout
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
Backpapier

1 Die Leinsamen und 40 g Chiasamen in 400 ml Wasser ca. 15 Minuten einweichen. Je 100 g Sonnenblumen- und Kürbiskerne mit Hanfsamen im Blitzhacker fein mahlen. Mit Kokosmehl, Sojamehl, Salz, Ras el Hanout und Paprikapulver mischen. Den eingeweichten Leinsamenmix und ca. 400 ml Wasser zufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten.
2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: ungeeignet/Umluft: 120 °C). Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Je die Hälfte des Teiges auf die Bleche geben und mit einer Teigkarte dünn auf die Größe der Bleche verstreichen. 50 g Kürbiskerne hacken. Mit 50 g Sonnenblumenkernen und 20 g Chiasamen mischen, auf die Teigplatten streuen und leicht andrücken. Alles in kleine Quadrate schneiden und ca. 1 Stunde backen. Die Bleche einmal durchtauschen und ca. 1 Stunde weiterbacken. Herausnehmen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 ½ STUNDEN + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 2 G E, 2 G F, 1 G KH, 31 KCAL

CHRISTMAS-BEAN-CREAM

Für 6 Portionen

2 Dosen weiße Bohnen (à 240 g Abtropfgewicht)
1 Knoblauchzehe
Saft von 1 Zitrone
4 EL Olivenöl
Salz
1 reife Avocado
1 Glas Rote Beten (220 g Abtropfgewicht)
50 g Pistazienkerne (in Schale, geröstet, gesalzen)
4 Stiele Petersilie
2 EL Granatapfelkerne
1 EL Sesamsamen

1 Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Beides mit dem Zitronensaft, 2 EL Öl und 2 TL Salz im Blitzhacker zu einer glatten Creme verarbeiten. Die Hälfte abnehmen und beiseitestellen. Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit 5 EL Wasser in den Blitzhacker geben und glatt untermixen. Die Avocadocreme umfüllen.
2 Rote Beten abgießen, abtropfen lassen, dabei 5 EL Saft auffangen. Beides mit der beiseitegestellten Creme in den Blitzhacker geben und alles fein pürieren. Beide Cremes noch einmal abschmecken und zusammen in eine Schüssel füllen.
3 Pistazien schälen und grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Beides mit Granatapfelkernen und Sesam auf die Cremes streuen und bis zum Servieren kalt stellen. Dann mit 2 EL Öl beträufeln und mit den Crackern servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN
PRO PORTION CA. 6 G E, 14 G F, 13 G KH, 210 KCAL

❸ WARMER RÖSTGEMÜSE-SALAT

Für 6 Personen

650 g Rosenkohl
1 kg Hokkaidokürbis
500 g Champignons
1 Knoblauchzehe
10 EL Öl
Salz
2 TL Ras el Hanout
2 Schalotten
250 ml Gemüsebrühe
4 EL Apfelessig
Pfeffer

1 Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Den Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und je nach Größe halbieren. Kürbis halbieren, entkernen, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Pilze säubern, putzen und halbieren.
2 Für die Marinade den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 8 EL Öl, 2 TL Salz und Ras el Hanout verrühren und mit dem Gemüse mischen. Das Gemüse in der Fettpfanne des Backofens verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten garen.
3 Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Schalotten schälen und fein würfeln. Mit der Brühe in einem Topf aufkochen. Essig und 2 EL Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit der Soße mischen und noch einmal abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN
PRO PORTION CA. 10 G E, 18 G F, 18 G KH, 280 KCAL

❹ LAUCHZWIEBEL-KARTOFFELPÜREE

Für 6 Personen

1,5 kg Kartoffeln
Salz
1 Bund Lauchzwiebeln
4 EL vegane Margarine (z. B. Alsan)
350 ml Mandeldrink
geriebene Muskatnuss

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen, die Lauchzwiebeln darin andünsten und vom Herd nehmen.
2 Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Den Mandeldrink zugießen, mit Salz und Muskat würzen und alles fein zerstampfen. Lauchzwiebeln, bis auf 2 EL, untermischen und das Püree noch mal abschmecken. Restliche Lauchzwiebel darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN
PRO PORTION CA. 6 G E, 6 G F, 39 G KH, 240 KCAL

DAS CLUBMENÜ

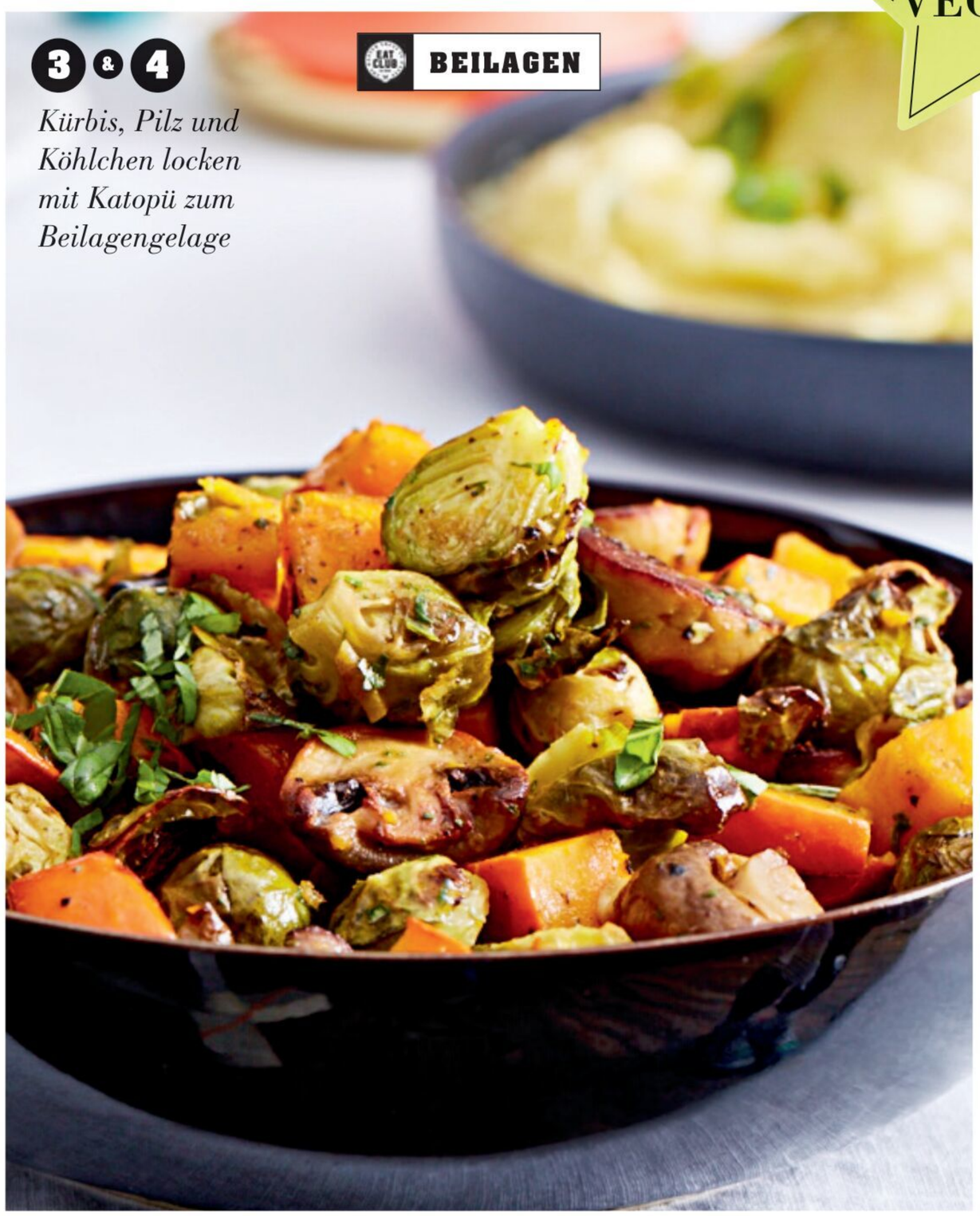
ALL WE WANT FOR CHRISTMAS

1 *Auf dem Wunschzettel stand: süß, sauer, knackig und cremig. Voilà!*

2 *Dip, dip, hurra: Die Knusperei kann losgehen!*

VEGAN

3 & 4 *Kürbis, Pilz und Köhlchen locken mit Katopü zum Beilagengelage*



BÄUMCHEN, WECHSEL DICH

In fröhlicher »Alles kann, nichts muss«-Manier schmeckt der Salat vorneweg, macht sich aber auch als knackiger Sidedish zum veganen Hauptgang gemeinsam mit dem Püree hervorragend.

Der Rest des Tellers erwartet Sie auf Seite 44

HAUPTGANG

GLANZ UND GLORIA

RINDERBRUST, ÜBER NACHT MARINIERT, ZUR PERFEKTION GESCHMORT UND **MIT DEM EIGENEN WÜRZSUD GLASIERT:** EIN BUTTERZARTES GESCHENK DES HIMMELS, DAS SICH SEELENRUHIG UND WIE VON SELBST GART

BEEF-BRISKET

Für 6–8 Portionen

3 kg Rinderbrust (ohne Knochen, beim Schlachter vorbestellen)
1 EL getrocknete italienische Kräuter
400 ml Ananasnektar
400 ml Cranberrynektar
3 große Zwiebeln
2 EL Salz
1 EL gemahlener Pfeffer
2 EL Paprikapulver (edelsüß)
2 EL Knoblauchpulver
1 Bio-Clementine
100 g Cranberrys (frisch oder TK)
2 EL Ahornsirup

1 Das Fleisch trocken tupfen, in einen Bräter oder eine tiefe große Auflaufform geben und mit den Kräutern bestreuen. Ananas- und Cranberrynektar mischen und über das Fleisch gießen. Zugedeckt über Nacht kalt stellen.
2 Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Salz, Pfeffer, Paprika- und Knoblauchpulver mischen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und mit der Gewürzmischung einreiben. Die Marinade umfüllen. Die Zwiebeln im Bräter verteilen, die Rinderbrust daraufsetzen und ca. 400 ml Marinade zugießen. Im Ofen ca. 1 Stunde garen.
3 Die restliche Marinade zugießen und die Ofentemperatur herunterschalten (Ober-/Unterhitze: 120 °C/Umluft: 100 °C). Das Fleisch ca. 4½ Stunden zu Ende garen, dabei immer wieder mit dem Bratfond beschöpfen.
4 Clementine waschen, trocken reiben und halbieren. Cranberrys waschen und abtropfen lassen. Eine Pfanne erhitzen, Clementinen darin auf der Schnittfläche anrösten, herausnehmen. Cranberrys mit Ahornsirup in die heiße Pfanne geben und ca. 2 Minuten köcheln.
5 Das Beef-Brisket aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Den Bratfond mit den Zwiebeln fein pürieren und noch einmal abschmecken. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Clementinen, Cranberrys, Rosmarin und Bratensoße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 5¾ STUNDEN
PRO PORTION CA. 6 G E, 36 G F, 1 G KH
570 KCAL

DAMIT SIE EINEN PLAN HABEN

AM VORTAG

- Cracker und Brownies backen
- Cashew-Sour-Cream herstellen und luftdicht im Kühlschrank aufbewahren
- Rinderbrust marinieren
- Cranberrysoße kochen
- Würz-»Butter« für die Sauce à la »Café de Paris« zubereiten und kalt stellen

CA. 6 STUNDEN ZUVOR

- Röstgemüse im Ofen garen
- Danach sofort Rinderbrust vorbereiten und in den Ofen schieben
- Linsenbällchenteig vorbereiten und zu Bällchen formen, abgedeckt in den Kühlschrank stellen
- Zweierlei Bohnencreme vorbereiten

CA. 2 STUNDEN VORHER

- Rote-Bete-Salat schnippeln und marinieren
- Rucola waschen und putzen

CA. 1 STUNDE VORHER BZW. KURZ VOR DEM SERVIEREN

- Kartoffelpüree zubereiten
- Sauce à la »Café de Paris« zubereiten
- Cranberrysoße erhitzen
- Marinade für das Röstgemüse zubereiten
- Linsenbällchen braten und in der Soße wenden
- Sorbet herstellen

DAS CLUBMENÜ

OH TANNENBAUM, OH TANNENBAUM, WAS HAM WIR AUF DEN PUTZ GEHAUN!

❶ GARAM-MASALA-LINSENBÄLLCHEN

Für 6 Portionen

150 g rote Linsen
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie
150 g Haferflocken (glutenfrei)
25 g Leinsamen
3 EL Tomatenmark
2 EL Sojasoße
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
1 EL Garam Masala
1 EL Sojamehl
200 g Tomatenketchup
4 EL Apfelessig
6 EL Ahornsirup

1 Linsen waschen und in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und alles darin andünsten. Vom Herd ziehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Linsen abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2 Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Haferflocken und Leinsamen im Blitzhacker fein mixen. Linsen zufügen und grob mixen. Alles in eine Schüssel geben. Paprikamix, Tomatenmark, Sojasoße, Paprikapulver, Garam Masala und Petersilie, bis auf etwas zum Bestreuen, zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verkneten und aus der Masse ca. 18 Bällchen formen.
3 Mehl auf einen Teller geben, Bällchen darin Wenden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundherum anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ketchup, Essig und Ahornsirup ins Bratfett geben, aufkochen und 1-2 Minuten köcheln lassen. Linsenbällchen in der Soße wenden und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
PRO PORTION CA. 13 G E, 11 G F,
43 G KH, 330 KCAL

❷ SAUCE À LA »CAFÉ DE PARIS«

Für 6 Portionen

2 Schalotten
100 g weiche vegane Margarine (z. B. Alsan)
2 TL Kapern (Glas)
1 TL Dijonsenf
1 TL Tomatenmark
5 Stiele Estragon
125 g vegane Schlagcreme (z. B. »Rama zum Aufschlagen«)
je 5 Stiele Schnittlauch und Petersilie

1 Schalotten schälen und würfeln. Mit Margarine, Kapern, Senf und Tomatenmark pürieren. Estragon waschen und trocken schütteln, die Blättchen sehr fein hacken und untermischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
2 Schlagcreme steif schlagen, 2 EL beiseitestellen und den Rest in einem kleinen Topf aufkochen. Hitze reduzieren und die gekühlte Margarine in Stücken nach und nach unterschlagen. Beiseitegestellte Sahne unterheben. Restliche Kräuter waschen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilienblättchen fein hacken. Beides, bis auf etwas zum Bestreuen, unter die Soße rühren. Abschmecken und mit restlichen Kräutern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 1 G E, 19 G F,
2 G KH, 190 KCAL

ROT-WIE-RUDIS-CRANBERRYSOSSE

Für 6 Portionen

400 g Cranberrys (frisch oder TK)
200 ml Orangensaft
100 ml roter Portwein
60 ml Ahornsirup
1 TL Zimtpulver
1 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer

1 Cranberrys, Orangensaft, Portwein, Ahornsirup und Zimt in einen Topf geben, aufkochen und köcheln, bis die Beeren zu platzen beginnen. Stärke mit wenig Wasser glatt rühren und die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
TIPP Den Portwein können Sie für eine alkoholfreie Variante auch durch roten Traubensaft ersetzen. Dann aber den Ahornsirup weglassen, sonst wird es zu süß.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN
PRO PORTION CA. 1 G E, 0 G F,
14 G KH, 90 KCAL

❸ THE-REAL-DEAL-BROWNIES

Für ca. 12 Stücke

250 g Trockenpflaumen
300 g vegane Zartbitterschokolade
200 g gemahlene Mandeln (mit Haut)
50 g Kakaopulver
2 TL Natron
3 EL Sojamehl
150 ml Ahornsirup
1 TL Vanilleextrakt
150 ml Öl
200 ml cremige Kokosmilch
Backpapier

1 Pflaumen mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten einweichen. Eine Backform (ca. 20 × 25 cm) mit Backpapier auslegen. 100 g Schokolade hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Mandeln, Kakao und Natron in einer Schüssel mischen. Das Sojamehl mit 6 EL Wasser glatt rühren.
2 Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Pflaumen abgießen und abtropfen lassen. Mit der geschmolzenen Schokolade, Ahornsirup, Vanilleextrakt und Öl fein pürieren. Mit dem angerührten Sojamehl zur Mandelmischung geben und gut verrühren. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3 200 g Schokolade hacken. Die Kokosmilch aufkochen und vom Herd ziehen. Die Schokolade zufügen, darin schmelzen und alles zu einem glatten Guss verrühren. Den Guss auf dem Brownie verstreichen und trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 9 G E, 30 G F,
33 G KH, 450 KCAL

BLITZ-MANGOSORBET

Für 6 Personen

300 g Mangostücke (TK)
3 EL Agavendicksaft
3 EL Zitronensaft
6–8 EL Orangensaft
evtl. gehackte Schokolade oder Meersalzflocken

1 Mangostücke, Agavendicksaft, Zitronen- und Orangensaft im Mixer zu einem cremigen Eis pürieren. Sofort mit den in Stücke geschnittenen Brownies servieren. Nach Belieben mit gehackter Schokolade oder Meersalzflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 5 MINUTEN
PRO PORTION CA. 1 G E, 0 G F,
12 G KH, 50 KCAL

NACHSCHLAG BITTE!

Egal ob Fleisch oder Gemüse – auf einen Nenner bringen wir sie am liebsten mit viel genial guter Soße

1 *»Indisch gewürzte Pflanzerl halt« – können Sie Opi sagen, falls er das alles nicht mehr versteht …*

VEGAN

2 *Sauce à la »Café de Paris«*

Rot-wie-Rudis-Cranberrysoße

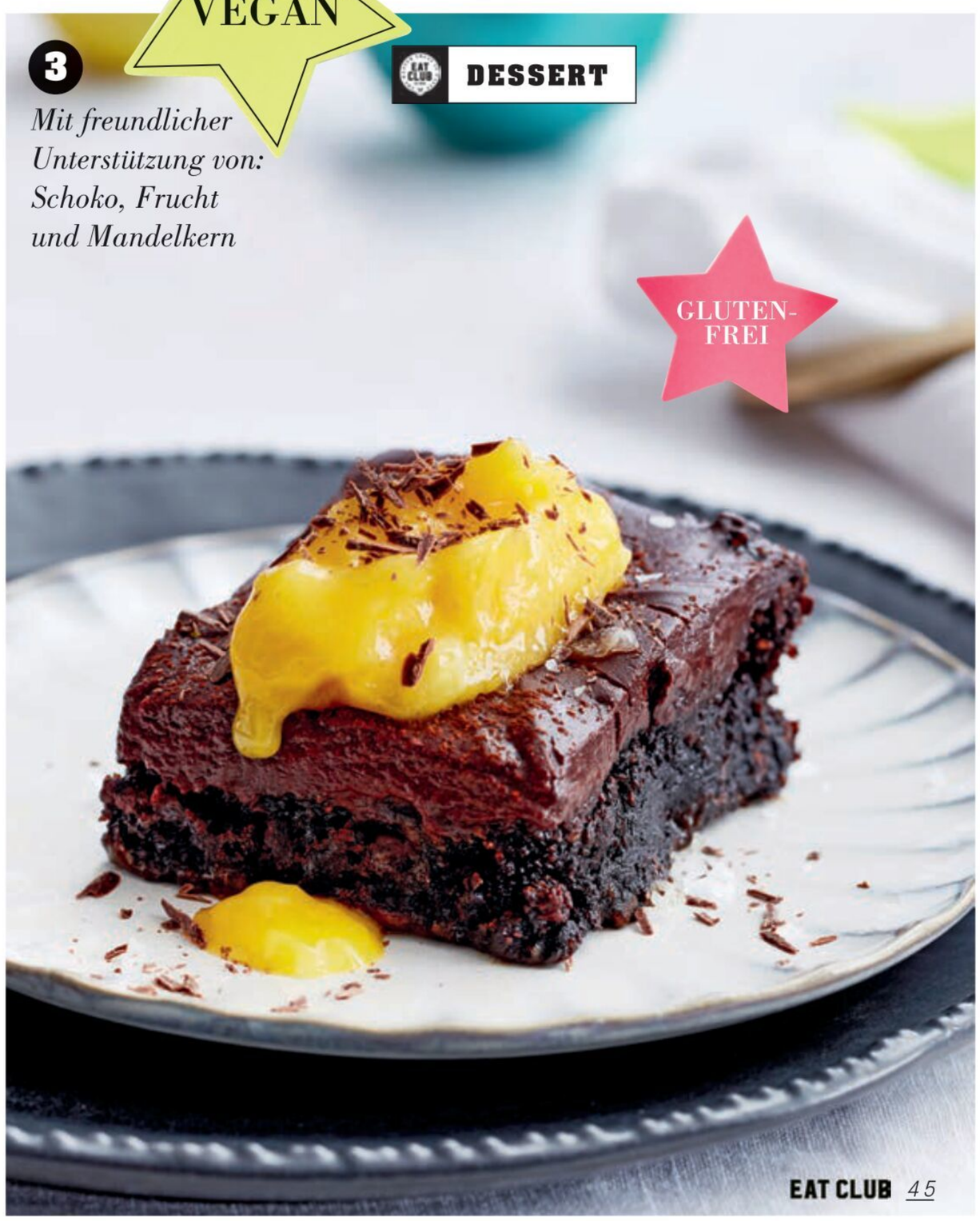
VEGAN

3

Mit freundlicher Unterstützung von: Schoko, Frucht und Mandelkern

DESSERT

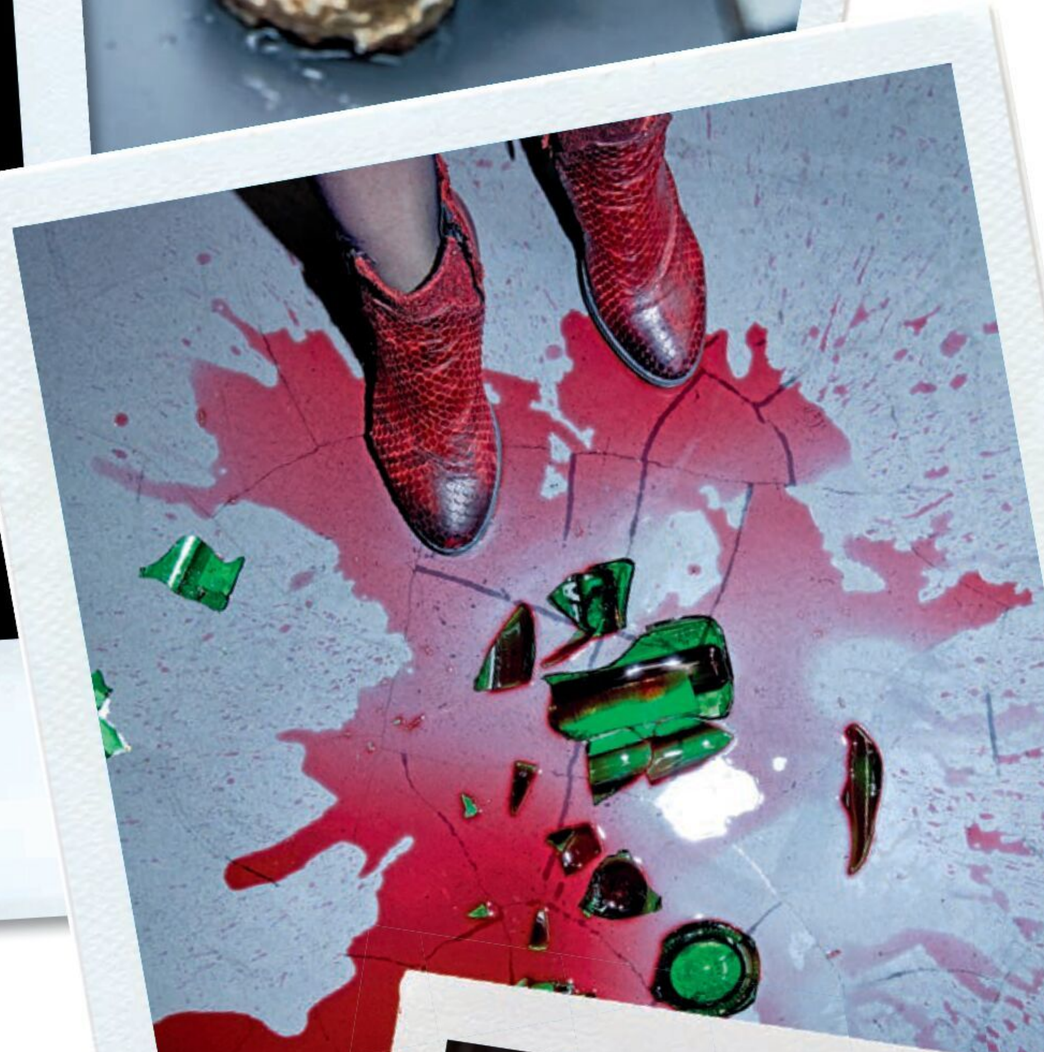
GLUTEN-FREI



EAT CLUB
HUNGER

20 € EAT-CLUB-RABATT

☞ Unter **hawesko.de/eatclub** in die Vollen gehen: Sie erhalten 20 € Rabatt ab einem Kauf von 12 Flaschen – Ihr Vorteilscode lautet: *eatclub2021*



NEIN, WEINE NICHT UM MICH

... DU WEISST, ICH LIEBE DAS LEBEN!
SECHS FLASCHEN,
DIE SIE NICHT BEREUEN WERDEN

BESUNGEN VON SWANTJE RONGE

1 CRÉMANT DE JESSY BRUT, BOUVET LADUBAY, LOIRE AC

Preis: 13,90 € (18,53 €/l)

Bouvet Ladubay mit Sitz an der Loire ist seit Generationen die bekannteste Adresse Frankreichs für Crémant und dabei kein bisschen angestaubt. Die Beschreibung »spritzig« hingegen schon ein wenig – nur welche Worte sonst soll man wählen, wenn ein Schaumwein anregend nach Zitronensorbet und grünen Früchten duftet und am Gaumen mit klarer Frucht erfrischt. Wir sagen einfach: So geht Crémant!

Öffnen, wenn … es gesellig wird oder es einen festlichen Aperitif braucht

Einschenken zu … Häppchen, Pasteten und kleinen Vorspeisen

2 HUNDERTMORGEN ROSÉ, RHEINHESSEN, 2020

Preis: 6,99 € (9,32 €/l)

Von der Blüte bis zur Reife der Trauben geht morgens rund 100-mal die Sonne über den Weinbergen auf und sorgt für Saft und Kraft in dieser Cuvée aus Dornfelder, Portugieser und Spätburgunder. Power steckt auch hinter den Namen Jochen Dreissigacker, Philipp Wittmann und Stefan Winter, die für das Projekt »3 Winner« gemeinsame Flasche machen. Darin steckt in diesem Fall ein leichter, trockner Roséwein – für versierte Trinker schmeckbar mit dem Absender Rheinhessen versehen.

Öffnen, wenn … eine vielseitige Menübegleitung gefragt ist, die auch noch lange nach dem Essen schmeckt

Einschenken zu … Salaten, Roastbeef, Wildgeflügel sowie orientalisch inspirierter Küche

3 HENSEL & GRETEL CUVÉE WEISS, MARKUS SCHNEIDER, PFALZ, 2020

Preis: 13,90 € (18,53 €/l)

Verirrt auf das Etikett seines Kollegen Markus Schneider hat sich Winzer Thomas Hensel nicht, nein, beide Pfälzer sind lange befreundet und arbeiten nicht weit voneinander entfernt. Da ist ein gemeinsamer Wein kein Hexenwerk, sondern eine naheliegende Geschichte, mit dem hübschen Titel »Hensel und Gretel« versehen. Diese endet hier in einer weißen Cuvée aus viel Grau- und wenig Weißburgunder, beide im Barrique ausgebaut. So entsteht Kraft, Ausdruck, Tiefe und Eleganz. Ähnlich unwiderstehlich wie wohl einst das Knusperhaus ist sein komplexes Aromenspiel von Birne und Apfel, Maracuja und Melone, Pfirsich, Honig, Vanille und Brioche. Für Spannung bis zuletzt sorgen etwas Rauch und Eiche.

Öffnen, wenn … etwas Deftiges auf den Tisch kommt

Einschenken zu … Schweinemedaillons mit Sahnesoße, gegrilltem Hähnchen, Käsefondue oder Pilzgerichten

4 ELLER JUWEL RIESLING, RHEINHESSEN, 2020

Preis: 9,90 € (13,20 €/l)

Angesichts eines Namens wie »Juwel« ist man als Schreiber gefährdet, sich an Wortspielen wie »lupenrein«, »glasklar« oder »Schmuckstück« zu ergötzen. Also besser die journalistische Brille zurechtgerückt und den Blick auf die Fakten gerichtet: Juliane Eller investiert viel Arbeit in ihren Riesling, dessen Trauben von Hand gelesen werden, damit nur die gleichmäßig reifen Verwendung finden. Das zahlt sich aus, das Ergebnis duftet blitzsauber nach Pfirsich und Zitrusfrüchten. Am Gaumen zeigt sich der Wein erfrischend und mit einem lebendigen Süße-Säure-Spiel. Fazit: Intensität geht beim »Juwel« einher mit beschwingter Leichtigkeit. Man könnte fast sagen, »brillant gemacht«.

Öffnen, wenn … Sie viele Leute gleichzeitig glücklich machen wollen

Einschenken zu … asiatischer Küche, Pasta mit Scampi, Huhn, Fisch und Flammkuchen

5 PASTORENSTÜCK KLEINER SCHWARZER, WEINGUT ULI METZGER, PFALZ, 2018

Preis: 9,90 € (13,20 €/l)

Jetzt ist etwas Beweglichkeit gefragt, denn wir wagen den Spagat von der Auslage des Metzgers hin zu den Finessen der Mode, wo die Kombination »klein und schwarz« seit jeher ihre Wirkung hat. Die so getaufte Cuvée aus Cabernet Sauvignon, Cabernet Mitos, Dornfelder und Merlot ist gleichsam zeitlos. Ihr elegant-zurückhaltendes Äußeres umweht ein Bouquet aus dunklen Beeren, Kräutern, Schokolade und Tabak. Aromen, die sich auch geschmacklich wiederfinden, Fruchtfülle und volles Tannin am Gaumen zeugen vom Können des Kreateurs. Ein überaus geschmeidiges Prachtstück, dieses Pastorenstück.

Öffnen, wenn … Freunde zum Spieleabend kommen und bei entspannten kleinen Festessen

Einschenken zu … Steak, Rehrücken, Moussaka oder auch dunkler Schokolade

6 MARQUÉS DE SANDOVAL GRAN RESERVA, VALENCIA DO VINOS DE LA VIÑA, 2015

Preis: 14,90 € (19,87 €/l)

Ein Wein wie ein Herrensessel, üppig, samtig, komfortabel! Tiefdunkel schimmert diese Gran Reserva im Glas und vereint machtvoll die zwei großen Rebdynastien Tempranillo und Syrah. Die lange Reifezeit und 18 Monate im Barrique haben diesem Salonlöwen seinen kultivierten Schliff gegeben, eben jenes Fass ist anhand einer zart rauchigen Note spürbar.

Öffnen, wenn … das Kaminfeuer brennt oder als Höhepunkt eines Abends zum Hauptgericht

Einschenken zu … Wildschweingulasch, Portobelloburger, Rouladen und zum Weihnachtsbraten

Fotos: EAT CLUB, Getty Images, PR

AMERICAN COLESLAW

CREMIG-MILD UND KNACKIG-KALT AM BESTEN

Für 4–6 Portionen

1 Weißkohl (ca. 1 kg)
Salz
Zucker
2 große Möhren
2 rote Zwiebeln
200 g saure Sahne
200 g Salatmayonnaise
4 EL Weißweinessig
grober Pfeffer

1 Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl waschen und in Viertel schneiden. Den Strunk keilförmig herausschneiden. Kohlviertel auf einem Küchenhobel oder mit einem Messer quer zu den Blattrippen in sehr feine Streifen hobeln bzw. schneiden. In eine große Schüssel geben.
2 Je 1 TL Salz und Zucker zum Kohl geben und mit den Händen kräftig durchkneten, bis der Kohl weicher wird. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Beides unter den Kohl mischen.
3 Für die Soße saure Sahne, Mayonnaise und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Soße unter den Kohl mischen. Den Coleslaw zugedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen. Salat noch einmal abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION (BEI 6) CA. 4 G E, 21 G F, 13 G KH, 260 KCAL

KÜHL IST KOHL COOLER

»Geschmack und Genuss sind auch von der Temperatur der Speisen abhängig. Kalte Tomaten zu servieren ist ein kulinarischer Frevel. Warmer Coleslaw auf dem Teller ist noch viel schlimmer. Dann schmeckt er übermäßig sauer, die einst cremige Soße wird unangenehm wässrig. 3 Stunden im Kühlschrank sind ein Muss für den perfekten Kohlsalat.«

Oliver,
EAT-CLUBBER,
seit Kindertagen pingelig mit Coleslaw dank standardssetzender Besuche im Chicagoer Deli »Frenkel's«

KOHL AND THE GANG

AMERICAN COLESLAW. DER HIT DER AMIS IST UNVERGESSEN UND OFT KOPIERT, ABER LEIDER AUCH ETWAS IN DIE JAHRE GEKOMMEN. JETZT STEHT EIN REVIVAL AN. KOHLER NEUER SOUND, FINDEN SELBST DIE KRITIKER

BAYERISCHER COLESLAW

JA, SERVUS! MIT RETTICH UND SÜSSEM SENF

Für 4–6 Portionen

1 Spitzkohl
Salz, Zucker
400 g Rettich
1 Bund Radieschen
200 g saure Sahne
200 g Salatmayonnaise
2 TL süßer Senf
4 EL Apfelessig
grober Pfeffer
1–2 TL gemahlener Kümmel
½ Bund krause Petersilie

1 Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl waschen und in Viertel schneiden. Den Strunk keilförmig herausschneiden. Kohlviertel auf einem Küchenhobel oder mit einem Messer quer zu den Blattrippen in sehr feine Streifen hobeln bzw. schneiden.
In eine große Schüssel geben. Je 1 TL Salz und Zucker zum Kohl geben und mit den Händen kurz durchkneten.
2 Rettich putzen, schälen und in feine Stifte schneiden, Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides unter den Kohl mischen. Für die Soße saure Sahne, Mayonnaise, Senf und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker würzen. Soße unter den Kohl mischen. Den Coleslaw zugedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.
3 Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Salat noch einmal abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION (BEI 6) CA. 5 G E, 21 G F, 8 G KH, 250 KCAL

THAI-COLESLAW

CHILISCHARF, LIMETTIG-FRISCH

Für 4–6 Portionen

1 Rotkohl (ca. 1 kg)
Salz, Zucker
1 rote Spitzpaprika
1 rote Chilischote
1 Papaya (ca. 300 g)
1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
Saft von 2 Limetten
3 EL Erdnussbutter
4 EL Fischsoße
1 Bund Thaibasilikum
4 EL Röstzwiebeln

1 Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl waschen, in Viertel schneiden, den Strunk keilförmig herausschneiden. Kohlviertel auf einem Küchenhobel oder mit einem Messer quer zu den Blattrippen in sehr feine Streifen hobeln bzw. schneiden. In eine große Schüssel geben. Je 1 TL Salz und Zucker zum Kohl geben und mit den Händen kräftig durchkneten, bis der Kohl weicher wird.
2 Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Chili putzen, Kerne entfernen, Schote waschen und fein hacken. Papaya schälen, halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch in feine Stifte schneiden. Ingwer schälen, fein raspeln. Alles mit Limettensaft unter den Kohl mischen. Erdnussbutter eventuell leicht erwärmen, mit Fischsoße verrühren. Unter den Kohl mischen und zugedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.
3 Basilikum waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen. Salat noch einmal abschmecken, Basilikum untermischen. Mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION (BEI 6) CA. 6 G E, 7 G F, 15 G KH
160 KCAL

Fotos: EAT CLUB

FÜR SALAT FAST ZU SCHADE

UNSER EAT CLUB-OLIVENÖL

- sortenreines Single-Farm-Produkt
- nachhaltig-ökologisch erzeugt in 2. Generation
- aus der Region Kalamata, der Heimat uralter Olivenhaine
- Anbau, Ernte und Abfüllung in Familienhand
- aufgezogen von griechischer Sonne und Meereswind
- erhältlich über Amazon und www.eatclub.tv/olivenoel

Oder direkt hier bestellen: →

WE LIFT YOU UP WHERE YOU BELONG

UnP ABFLUG

ALLE WINTER WIEDER HAT SIE HOCHSAISON. UND SO HAT SICH UNSEREINS BEREITS MANCHES MA(H)L MIT KOHL UND KLOSS AN IHR GÜTLICH GETAN. WIE WÄRE ES DA, UM SICH SELBST ZU ÜBERFLÜGELN, **MIT ETWAS VERRÜCKTEREN VÖGELN?** AUF ZU NEUEN HORIZONTEN FERNAB UNSERER GEWOHNHEITEN UND DES VORWURFS EINER LAHMEN ENTE

MANTOUS sind gedämpfte Brötchen und werden als Beilage dazu gegessen. Oder man füllt sie mit Scheiben von der Ente, Soße und Gemüse.

PEKINGENTE MIT HOISIN-HONIG-GLASUR UND MANTOUS

Rezept auf Seite 54

PEKINGENTE MIT HOISIN-HONIG-GLASUR UND MANTOUS

Für 10 Portionen

Für die Brühe
1 EL Salz, 2 EL Szechuanpfeffer, 4 Sternanis
1 Stück Ingwer (in Scheiben), **1 Zimtstange**
1 kleine Pekingente (ca. 2,5 kg; küchenfertig)

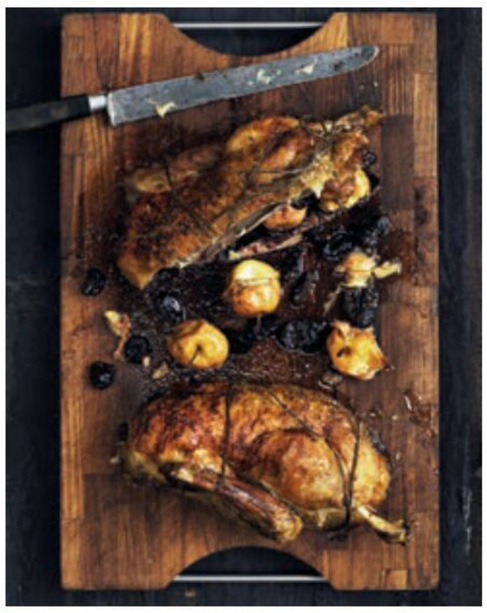
Für die Marinade
2 EL Hoisinsoße, 1 TL helle Sojasoße
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver, 1 TL Salz

Für die Lasur
3 EL Honig, 2 EL Reisessig, 1 EL helle Sojasoße
100 ml Hoisinsoße

Für die Mantous
400 g Mehl, 1 TL Trockenhefe, ½ TL Zucker, Salz
1 TL Sesamöl, Backpapier

1 Für die Brühe alle Zutaten in einem großen Topf mit Wasser aufkochen. Die Ente darin ca. 5 Minuten köcheln. Herausnehmen und gut trocken tupfen.
2 Für die Marinade alle Zutaten verrühren und die Ente von innen damit einreiben. Für die Lasur Honig, Essig und Sojasoße verrühren und die Ente von außen damit bepinseln. Ca. 3 Stunden an einem kühlen, luftigen Ort trocknen lassen. Dabei regelmäßig mit der restlichen Lasur bepinseln.
3 Ente mit der Brust nach unten auf das Ofengitter setzen. Ein Backblech darunterschieben. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten braten. Ente wenden und bei 160 °C (Umluft 140 °C) weitere ca. 1½ Stunden garen. Dabei ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit regelmäßig mit Hoisinsoße bepinseln.
4 Für die Mantous Mehl, Hefe, Zucker und 1 Prise Salz mit ca. 200 ml lauwarmem Wasser zum glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Zu 6 Bällchen formen und je auf ein Stück Backpapier legen. In einem Dämpfeinsatz weitere ca. 15 Minuten gehen lassen. Mit Öl bepinseln und zugedeckt ca. 10 Minuten dämpfen.
5 Ente herausnehmen, auslösen und das Fleisch in Streifen schneiden. Mantous dazu reichen. Dazu schmeckt Hoisinsoße.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 3 STUNDEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 37 G E, 42 G F, 34 G KH
670 KCAL



CANARD RÔTI MIT APFEL-PFLAUMEN-FÜLLUNG

Für 4–6 Portionen

100 g Trockenpflaumen
500 ml Cidre (trocken)
1 Barbarieente (ca. 2 kg; küchenfertig)
Salz, Pfeffer
2–3 Schalotten
4 kleine Äpfel
1 Bouquet garni (frisches Kräutersträußchen, z. B. aus Lorbeer, Thymian, Estragon)
1 Zimtstange
Küchengarn

1 Die Pflaumen im Cidre ca. 30 Minuten einweichen. Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Die Ente trocken tupfen und von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten schälen und vierteln. Die Äpfel waschen und putzen. Pflaumen abgießen, Cidre dabei auffangen.
2 Äpfel, Schalotten, Pflaumen, Bouquet garni und Zimt in die Ente füllen. Die Ente mit Garn zubinden und auf das Ofengitter legen. Ein tiefes Backblech darunterschieben und etwas Wasser angießen. Die Ente ca. 1¾ Stunden garen. Dabei regelmäßig mit dem Bratfond übergießen. Sobald der Bratsatz beginnt zu bräunen, den aufgefangenen Cidre zugießen.
3 Die Ente aus dem Ofen nehmen und das Garn entfernen. Die Ente zerteilen, Zimt und Kräuter entfernen und mit der Füllung servieren. Den Bratfond entfetten, mit Salz und Pfeffer würzen und als Soße dazu reichen. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 45 G E, 55 G F, 16 G KH
750 KCAL

Liberté, Egalité, enté

ARTEN MIT EIGENARTEN

PEKINGENTE Hierzulande als Bauernente bekannt, zählt sie zu den Hausenten. Sie kann nicht fliegen, wird sehr groß und schmeckt saftig und eher mild.

BARBARIEENTE Die Flugentenart zeichnet sich durch ein aromatisches, weniger fettreiches Fleisch aus. Die deutlich kleineren Weibchen gelten als besonders zart und eignen sich gut zum Braten, während die rund doppelt so großen, würzigeren Erpel vor allem wegen ihres ausgeprägten Brustfleisches beliebt sind.

LOCKER STATT ETEPETETE Servieren Sie die Ente auf einem dicken Holzbrett. Jeder nimmt sich. Dazu passen ein schöner Pinot noir, ein krosses Baguette zum Soßetunken und vier bis sechs gute Freunde

CANARD RÔTI MIT APFEL-PFLAUMEN-FÜLLUNG

Rezept links

TOM-KHA-DUCK

Rezept rechts

TOM-KHA-DUCK

Für 4 Portionen

2 Entenbrüste (ca. 600 g)
Salz
1 EL Öl
2 Stangen Zitronengras
1 Stück Galgant (ca. 50 g)
2 Dosen cremige Kokosmilch (à 400 ml)
1–2 TL rote Currypaste
3–4 EL Fischsoße
200 g Austernpilze
1 gelbe Paprikaschote
150 g Zuckerschoten
1 Dose Bambussprossen
(175 g Abtropfgewicht; in Scheiben)
3–4 EL Limettensaft
1 Bio-Limette
4 Stiele Thaibasilikum
Chiliflocken

1 Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 120 °C/Umluft: 100 °C). Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer dicht an dicht rautenförmig einschneiden. Entenbrüste rundherum mit Salz würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Entenbrüste auf der Hautseite einige Minuten knusprig anbraten. Wenden und weitere 2–3 Minuten braten. In eine Form setzen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.

2 Das Zitronengras waschen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, mit dem Messerrücken leicht andrücken. Galgant waschen und in Scheiben schneiden. Beides mit Kokosmilch und Currypaste in einen Topf geben. Aufkochen, mit 3 EL Fischsoße würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3 Die Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Die Zuckerschoten waschen und schräg in Streifen schneiden. Bambus abgießen und abtropfen lassen. Die vorbereiteten Zutaten in den Topf geben und alles weitere ca. 5 Minuten kochen lassen.

4 Die Ente aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Den Tom-Kha-Eintopf mit Fischsoße und Limettensaft abschmecken. Die Limette waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Den Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem Kokosragout anrichten. Mit Limettenspalten und Basilikum garnieren und mit Chiliflocken bestreuen. Dazu schmeckt Basmatireis.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
PRO PORTION CA. 32 G E, 29 G F, 11 G KH
440 KCAL

ÜBRIGENS Zitronengras und Galgant sind Würzzutaten, die nicht mitgegessen werden. Deshalb am besten vor der Zugabe des Gemüses mit einem Schaumlöffel herausnehmen oder drumherumlöffeln.

GALANTER GALGANT

ER STECKT HINTER DEM »KHA« IM NAMEN DER LEGENDÄREN THAISUPPE.
Und sieht als Ingwergewächs seinem »großen Bruder« zum Verwechseln ähnlich. Seine Haut ist jedoch dünner und hat einen leichten Rotstich. Dazu schmeckt die Wurzel weniger scharf und eher bitter-süß, mit feinen Anklängen von Zitrone und Zimt. Wer ihn nicht bekommt, kann ihn daher mit Ingwer und einer Prise Zimt ersetzen.

Fotos: EAT CLUB, Getty Images, Stockfood

IMPRESSUM

VERLAG
FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18–32, 20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

CHEFREDAKTION
Jessika Brendel (V. i. S. d. P.)

ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION
Dörte Petersen-Freynhagen

REDAKTIONSLEITUNG
Swantje Ronge

REDAKTION
Myriam Banderob, Luise Gand (frei), Jana Kensbock, Carla Tanksley, Oliver Trific (frei)

GESTALTUNG
Jana Suckow

CVD
Jörg Petri

SCHLUSSREDAKTION
Silke Schlichting (frei)

FOODSTYLING
Myriam Banderob, Oliver Trific (frei)

FOTOGRAFIE
Isabell Triemer, Johannes Reinecke (frei)

PROP-STYLING
Mona de Bruyn, Petra Lange, Annamaria Zinnau (frei)

PROJEKTMANAGEMENT EVENTS
Martin Scharrmann

COPYRIGHT
Diese Ausgabe wurde in Zusammenarbeit u. a. mit New Media, a division of Media24 (Pty) Ltd., und Stockfood/Immediate Media produziert

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Andrea Glock, Simone Kasik, Bianca Pohlmann, Christoph Rüth, Stefan Schweser

PROJECT COORDINATOR
Wiebke Schuster

FUNKE MEDIA SALES NATIONAL
Anzeigenleitung (V. i. S. d. P.)
Martina Schönherr, Funke Services GmbH
Großer Burstah 18–32, 20457 Hamburg
www.funkemediasales.de

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG ZEITSCHRIFTEN
Andreas Klinkmann

VERTRIEB (EINZELVERKAUF)
MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1
85716 Unterschleißheim

DRUCK
Euro-Druckservice GmbH
Medienstraße 5 b
94036 Passau

EAT CLUB Magazin kostet im Einzelhandel 5,90 € (inkl. gesetzlicher MwSt.)

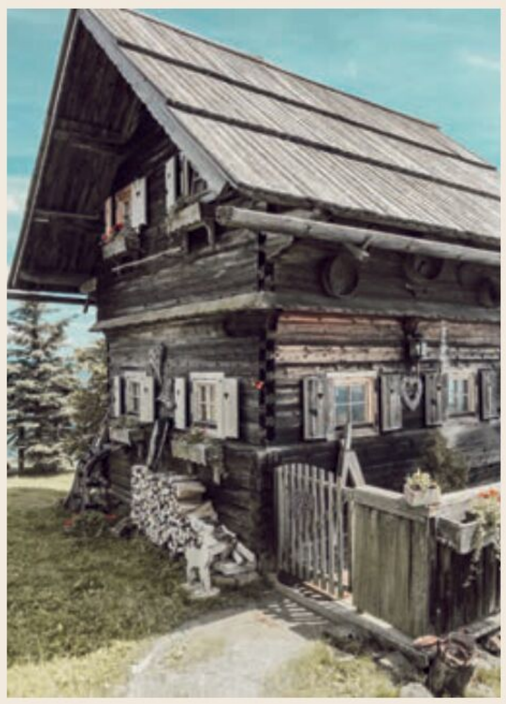
DESIGNED IN GERMANY

ANZEIGE

DAS IS(S)T

ÖSTERREICH

Kaum jemand kennt so viele Genussregionen wie unser Nachbarland. Von Vorarlberg bis ins Burgenland sind innovative Menschen mit einer gemeinsamen Vision am Werk: Köstlichkeiten zu kreieren – ob im Kuhstall, im Käsekeller oder in der Küche. Schauen Sie Köchen über die Schulter, direkt in die Töpfe. Entdecken Sie echte Genussmacher, die Lebensmittel über alles lieben, und fabelhafte Gastgeber, die wissen, was es zu einem genussvollen Urlaub braucht.



SCHLARAFFIA IM TROADKASTEN

Früher wurde Getreide in sogenannten Troadkästen (Troad = Getreide) aufbewahrt. Heute dürfen hier Gäste kuschelig übernachten. Mit einem herrlichen Panoramablick über ganz Kärnten wird man im **Troadkasten des Gipfelshauses Magdalensberg** verwöhnt. Schon zum Frühstück gibt es hier hausgemachte regionale Leckereien. Und am Abend wird groß aufgefahren – mit einem Fünf-Gänge-Genussmenü.
hotel-magdalensberg.at

SILBERSCHATZ AUS DEM SEE

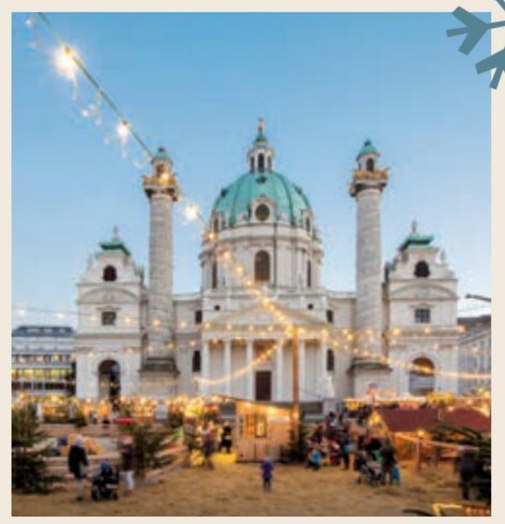
Fischermeister **Gerhard Langmaier** von der Schlossfischerei des weltberühmten Schloss Fuschl hat es gut! Er hat das alleinige Fischereirecht für den Fuschlsee im Salzkammergut. Die Forellen und Saiblinge räuchert er direkt vor Ort über Buchenholz, wo sie noch warm aus dem Rauch direkt auf dem Teller landen. Mmh!
fuschlsee.salzkammergut.at

WIE COOL IST DAS DENN?

Wiens moderne Antwort auf die traditionelle Kaffeehauskultur heißt **Kaffemik:** ein puristisch gestaltetes Café, in dem es vor allem um die Röstung und die ausbalancierte Mischung der braunen Bohnen geht. Die »Erfinder«? Ein paar IT-Experten im hippen 7. Wiener Bezirk.
kaffemik.at

ADVENT IN WIEN

LICHTERZAUBER VOR DER KARLSKIRCHE



Jetzt liegt wieder der Duft von gebrannten Mandeln und Punsch in der Luft – Wiens zauberhafte Weihnachtsmärkte sind ab Mitte November endlich geöffnet. Ein besonderer ist der auf dem Karlsplatz. Hier darf man sich auf Bio-gastronomie freuen; dazu gibt es ausgesuchtes Kunsthandwerk.
divinaart.at
Informationen zu weiteren Wiener Weihnachtsmärkten finden Sie unter wien.info/advent

Zum Aufwärmen geht's dann ins »Café Imperial« auf ein Stück der legendären Imperial-Torte – ein Schokoladen-Marzipan-Traum!
cafe-imperial.at

URLAUBSSERVICE ÖSTERREICH

Wo wird das beste Wiener Schnitzel zubereitet? Bei welchem Winzer kann man auch übernachten? Wo dem Ziegenkäsemacher über die Schulter schauen? Inspirationen für einen genussvollen Urlaub in Österreich gibt es über **austria.info/kulinarik –** Experten beraten auch individuell und kostenlos per E-Mail oder **von Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr unter der Telefonnummer 00800 400 200 00** (gebührenfrei aus Deutschland, der Schweiz und Österreich).

GUTES VOM BAUERNHOF

Die Käferbohne ist so etwas wie die Vorzeigehülsenfrucht der Steiermark. **Michaela Summer –** die erste Käferbohnenkönigin – macht aus der Traditionsbohne unter anderem köstliche Aufstriche, die cremig auf der Zunge zergehen und sehr gut zu Käse passen. Neben dem Hofladen gibt es bei **Bäcksteffl Bauernspezereien** auch ein Käferbohnenkabinett, in dem so einige Überraschungen auf einen warten.
baecksteffl.at

DANKBAR FÜR SO VIEL GENUSS

Der Gabentisch des Nationalparks Seewinkel am Neusiedlersee im Burgenland ist reich gedeckt. Steppenrinder, Schweine, Weidegänse, Zander und die unverwechselbaren burgenländischen Weine zaubern hier einen Genusskosmos, der beglückt. Im »Gasthaus Zur Dankbarkeit« bringen **Josef und Markus Lentsch –** Vater und Sohn, Wirt, Winzer und Sommelier – zusammen mit **Küchenchef Josef Roiss** all diese wunderbaren Aromen zur Vollendung. Und damit man sich von so einem heimeligen Ort gar nicht erst trennen muss, gibt es fünf charmante Gästezimmer. *dankbarkeit.at*

MILCHBUBENS MEISTERKÄSEREI

Diese Milchbuben haben's drauf! Aus der hofeigenen Milch im Tiroler Ort Hopfgarten machen die Brüder **Thomas und Markus Ehammer** wunderbar cremigen Camembert und veredeln ihn mit Walnüssen, Pistazien und Chili. Die Käsespezialitäten in Bioqualität kann man bei ihnen im Hofladen kaufen oder online bestellen, *milchbuben.at*

ACHTUNG, LECKERBISSEN!

Der Innviertler Surspeck stand früher auf jeder Speisekarte. Heute gilt er als rare Delikatesse, die zum Beispiel im »Knödelkuchl« des **Genussbauernhofes Jenichl** auf den Tisch kommt. Der mildwürzige zartrosa Rückenspeck wird mit einem reinen Steinsalz »gesurt« und nicht mit Nitraten gepökelt. Das schmeckt man! Selbst gebackenes Brot und verschiedene Innviertler Knödel zählen ebenso zu den Spezialitäten des Hauses, zu dem auch ein Hofladen mit Produkten aus der Region gehört.
genussbauernhof-jenichl.at

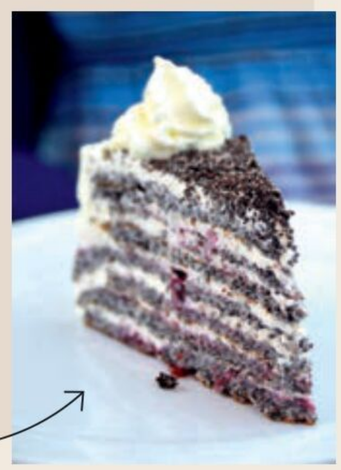
SLOW FOOD IN KÄRNTEN ERLEBEN

Kärnten ist nicht nur das südlichste Bundesland Österreichs. Es hat auch viele traumhafte Alpenseen und eine ausgeprägte Vorliebe für Slow Food. Lebensmittelproduzenten wie Köche leben ihr Faible in feinsten Kreationen aus. Hier kann man auf eine echte Slow-Food-Entdeckungsreise gehen und bei einigen Genusshandwerkern sogar mit anpacken.
slowfood-kaernten.at

Österreichs Kulinarik nach Hause holen: Gerstensuppe mit Käferbohnen von Wolfgang Mätzler. 720 ml im Glas für ca. 10,50 Euro

AUF DEN MOHN GEKOMMEN

Mohnstrudel oder Mohnparfait, Mohnbrötchen oder Mohntorte – ohne die dunkelgrauen Minisamen, die **Familie Greßl** auf ihrem alten Erbeinöd im Waldviertel Jahr für Jahr erntet, wären diese Leckereien nicht möglich. Im Sommer schwelgen Besucher in den rot, weiß und violett blühenden Mohnfeldern. In der kühleren Jahreszeit fasziniert ihr Museum mit einer großen Sammlung von Mohnmühlen.
mohnhof.at



GESCHICHTEN IM GLAS

Wolfgang Mätzler ist Koch. Aber was für einer! »Ich koche grundsätzlich nur mit unverfälschten, reinen Naturprodukten«, sagt er. Inspiriert durch die unzähligen Einweckgläser der Oma kommen seine Gourmetgerichte nun auch im Glas auf den Tisch seiner Kunden und konservieren die Erinnerungen an einen köstlichen Sommer im Bregenzerwald. *fairkocht.at*

Fotos: Harald Eisenberger, Steve Haider, Genussbauernhof Jenichl, Brigitte Jurczyk, Christian Kremser, Angela Lamprecht, Christian Lendl, Arnold Pöschl, Maria Rauschenberger, Salzburgerland Tourismus GmbH, Marie Stumpf

ZIMT-UND-ZUCKER-KÜRBISKISSEN

mit Pumpkin-Pie-Spice

Rezept auf Seite 66

Auf dem bunten Teller

HIMMLISCHE ERSCHEINUNGEN

Nein, Sie haben keine Krümel vor den Augen. Was Sie da zum Adventskaffee ruft, ist wirklich ein kleines Weihnachtswunder: süße Gaben von feinsten Plätzchen und zartem Gebäck – der göttlich gute Duft weist Ihnen sicher den Weg an die »Futterkrippe«

MEINE LIEBSTEN FAMILIENSPRÜCHE

1. »Wir müssen wohl noch mal den Keksteller aufstocken.«
2. »Pst – ich hab die Blockflöten versteckt!«
3. »Also meinetwegen müssen wir nicht singen. Ach, wobei … ›Jingle Bells‹ geht immer.«
4. »Noch ein Verdauungsschnäpschen? Oder zwei?«

Carla,
EAT-CLUBBERIN,
hat immer ein freies Plätzchen im Plätzchenmagen

FESTTAGSFLAN MIT KARAMELLSOSSE

… auf Brownie gebettet

Rezept auf Seite 66

OHNE DIESE DINGE IST EINFACH NICHT WEIHNACHTEN

1. Mamas bunte Pappteller mit süßen Sachen – meiner ist schon immer derselbe und darf auch nicht ersetzt werden!

2. Gemütliche Abende auf dem Sofa mit alten russischen Märchenfilmen.

3. Der Triemersche Familienbrauch, unsere Bäumchen im Topf nach Weihnachten im Garten auszusetzen. Einige überragen heute das Dach …

Isabell,
EAT-CLUBBERIN
und Nostalgie-
beauftragte der Familie

GOLDSTAUBSTERNE
mit Marmorglanz

Rezept auf Seite 66

MEINE LIEBLINGS-STELLEN BEI »ASCHENBRÖDEL«

1 Wie Aschenbrödel die Fensterscheibe anhaucht, das Eis wegwischt und in den Ballsaal schaut.

2 Wenn der Prinz mit Dora tanzen muss und sie dann einfach stehen lässt.

3 Als sie dem Prinzen ihr Rätsel aufsagt: Die Wangen sind mit Asche beschmutzt, aber ein Schornsteinfeger ist es nicht.

Myriam,
EAT-CLUBBERIN,
die sich nicht sattsehen kann am Klassiker

MERINGUE-WÖLKCHEN

mit Mandelkrokant

Rezept auf Seite 68

KNUSPERKASTANIEN

mit Erdnussbutter

Rezept auf Seite 68

ZIMT-UND-ZUCKER-KÜRBISKISSEN

Für ca. 50 Stück

125 g Hokkaidokürbis
200 g weiche Butter
175 g Zucker
75 g brauner Zucker
250 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
½ TL Vanilleextrakt
2 TL Kürbiskuchengewürz
(z. B. „Pumpkin Pie Spice" von Just Spices)
Backpapier

1 Kürbis waschen und klein schneiden. In einem kleinen Topf mit wenig Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten weich kochen. Kürbis abgießen, kurz ausdampfen lassen und fein zerstampfen oder pürieren. Püree auskühlen lassen.
2 Butter mit jeweils 75 g weißem und braunem Zucker cremig aufschlagen. 100 g Kürbispüree unterrühren (falls Püree übrig bleibt, anderweitig verwenden). Mehl, Backpulver und Zimt mischen und mit dem Vanilleextrakt unter die Butter-Kürbis-Creme rühren.
3 100 g Zucker mit der Gewürzmischung mischen. Aus dem Teig ca. 50 Kugeln formen und im Gewürzzucker wälzen. Kugeln mit Abstand auf ca. vier mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Kekse aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig im restlichen Gewürzzucker wenden. Auskühlen lassen und gut verschlossen aufbewahren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 1 G E, 3 G F, 9 G KH
70 KCAL

FESTTAGSFLAN MIT KARAMELLSOSSE

Für ca. 14 Stücke

150 g Zucker
1 Dose gezuckerte Kondensmilch (400 g)
250 ml Milch
7 Eier (Größe M)
100 g Zartbitterschokolade
125 ml Öl
75 g Mehl
25 g Kakaopulver
100 g brauner Zucker
100 g Zartbitterschokoraspel
Fett für die Form

1 Eine Flan- oder Auflaufform (ca. 1 l Inhalt) gut fetten. Zucker mit 150 ml Wasser in einer Pfanne erhitzen. Köcheln, bis der Zucker goldgelb karamellisiert. Auf den Boden der Form gießen, abkühlen lassen. Gezuckerte Kondensmilch, 200 ml Milch und 4 Eier verrühren und in die Form gießen.
2 Die Fettpfanne des Backofens zu ca. ⅔ mit heißem Wasser füllen. Form hineinstellen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 175 °C/Umluft: 155 °C) ca. 30 Minuten stocken lassen.
3 Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit Schokolade hacken, über einem warmen Wasserbad schmelzen. Öl unterrühren. Mehl und Kakao mischen. 3 Eier und braunen Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes ca. 5 Minuten dickcremig aufschlagen. Schokomischung unterrühren. Mehlmischung und 50 ml Milch kurz unterrühren. Schokoraspel unterheben.
4 Wenn die Eiermasse gestockt ist, den Brownieteig vorsichtig daraufgeben und verstreichen. Bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten weiterbacken. Herausnehmen, abkühlen lassen. Rand mit einem Messer lösen. Form mehrere Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen. Form kurz in heißes Wasser tauchen, Brownie auf eine Platte stürzen. In Stücken servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 8 G E, 30 G F, 40 G KH
490 KCAL

GOLDSTAUB-STERNE

Für ca. 60 Stück

125 g Butter
125 g Zucker
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei (Größe M)
250 g + etwas Mehl
1 TL Backpulver
250 g Puderzucker
ca. 4 EL Milch
1–2 EL Rote-Bete-Saft
(oder rote Lebensmittelfarbe)
etwas Goldpuder
Backpapier

1 Butter, Zucker, Salz und Vanillezucker cremig rühren, Ei unterrühren. 250 g Mehl und Backpulver mischen, kurz unterkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
2 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionsweise ca. 5 mm dick ausrollen. Sterne (ca. 6 + 7 cm Ø) ausstechen. Auf drei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen 9–10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3 Für den Guss Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit Milch zu einem glatten Guss verrühren. Ca. die Hälfte vom Guss abnehmen, mit Rote-Bete-Saft pink einfärben. Mit einem Löffel Streifen vom pinken auf den weißen Guss geben. Sterne mit der Oberseite in den Guss tauchen, abtropfen lassen und auf Backpapier setzen. Immer wieder den pinken Guss nachträufeln. Mit Goldpuder bestäuben. Sterne trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 1 G E, 2 G F, 8 G KH
55 KCAL

LEBKUCHEN-CARAVAN

Für 1 Stück

375 g flüssiger Honig
180 g brauner Zucker
120 g Butter
750 g + etwas Mehl
3 TL Lebkuchengewürz
2 EL Kakaopulver
1 Prise Salz
1 Ei + 2 Eiweiß (Größe M)
2 TL Pottasche
ca. 400 g Puderzucker
schwarze, rote, orange + grüne Lebensmittelfarbe
4 Lakritzschnecken
Minibutterkekse (z. B. von Pickerd)
Zuckerkugeln (z. B. vom Weihnachtsmarkt; oder bunte Minimarshmallows)
Frischhaltefolie
Backpapier

1 Honig und braunen Zucker unter Rühren erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat. In eine Schüssel geben, Butter zufügen und schmelzen lassen. Masse etwas abkühlen lassen. 750 g Mehl, Lebkuchengewürz, Kakao und Salz mischen, zur Honigmischung geben und mit dem Ei unterkneten. Pottasche und 3 EL Wasser verrühren und am Ende gut unterkneten. Teig in Folie gewickelt über Nacht kalt stellen.
2 Teig halbieren, beide Portionen auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 6 mm dick ausrollen. Mithilfe einer selbst angefertigten Schablone aus Papier jeweils einen Campingwagen (Länge ca. 24 cm, Höhe 15 cm) ausschneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Restlichen Teig erneut verkneten und ausrollen. Zwei Streifen (à ca. 5 × 23 cm) ausschneiden und mit auf die Backbleche setzen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3 200 g Puderzucker in eine Schüssel sieben. 1 Eiweiß zufügen und zu einem glatten Guss verrühren. Mit wenig Wasser etwas flüssiger rühren. Etwas Guss abnehmen und in einen Einmalspritzbeutel geben. Restlichen Guss in vier Schüsseln verteilen. Schwarz, rot, orange und grün einfärben. In vier Einmalspritzbeutel füllen und den Wohnwagen damit bemalen. Als Räder Lakritzschnecken mit etwas Guss aufkleben. Wohnwagen mit Butterkeksen verzieren und Zuckerkugeln als Lichterketten aufkleben. Alles sehr gut trocknen lassen.
4 200 g Puderzucker in eine Schüssel geben. 1 Eiweiß zufügen und zu einem sehr festen Guss verrühren. Eventuell noch etwas Puderzucker zufügen. In einen Einmalspritzbeutel füllen. Wohnwagen mithilfe der Lebkuchenstreifen als Abstandshalter zusammenkleben. Eventuell Seiten etwas abstützen und gut trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN + WARTEZEIT

LEBKUCHEN-CARAVAN
mit Honigkaramell

Rezept oben

MEINE NOT-TO-DO-LISTE FÜR WEIHNACHTEN

1. Den Küchenschrank aufräumen.
2. Früh aufstehen.
3. Auf die Uhr gucken.
4. Aufs Handy gucken.
5. Den Weinbestand nicht rechtzeitig checken.

Dörte, EAT-CLUBBERIN, hat selbst in Sachen Planlosigkeit einen Masterplan

MERINGUE-WÖLKCHEN

Für 8 Stück

50 g blanchierte Mandelkerne
300 g Zucker
5 Eiweiß (Größe M)
1 Prise Salz
50 g Zartbitterschokolade
Abrieb von 1 Bio-Orange
Backpapier

1 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. 50 g Zucker mit 2 EL Wasser in der Pfanne verrühren, goldgelb karamellisieren. Mandeln untermischen, auf einem Stück Backpapier verteilen und auskühlen lassen.
2 250 g Zucker auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 7 Minuten backen, herausnehmen. Eiweiß und Salz steif schlagen. Den heißen Zucker dabei nach und nach esslöffelweise unterschlagen. Weiterschlagen, bis die Baisermasse fest ist, stark glänzt und der Zucker sich gelöst hat.
3 Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Schokolade hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Mandelkrokant im Blitzhacker fein mahlen. Orangenschale unter die Baisermasse heben. Mit zwei Esslöffeln 4 große Kugeln abstechen und auf ein Backblech setzen. Unter die übrige Baisermasse die Schokolade locker unterziehen. Weitere 4 Kugeln auf das zweite Backblech setzen. Alle Kugeln mit Mandelkrokant bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 120 °C/Umluft: 100 °C) ca. 2½ Stunden trocknen lassen. Nach der Hälfte der Backzeit die Bleche einmal durchtauschen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 3 STUNDEN + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 6 G E, 5 G F, 40 G KH
240 KCAL

KNUSPERKASTANIEN

Für ca. 60 Stück

2 Gläser ungesüßte cremige Erdnussbutter (à 210 g; z. B. von Calvé)
100 g weiche Butter
2 EL brauner Zucker
1 TL Vanilleextrakt
300 g Puderzucker
200 g Edelbitterschokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)
1 Würfel Kokosfett (25 g)
Backpapier
Holzspießchen

1 Erdnussbutter, Butter, Zucker und Vanilleextrakt cremig rühren. Puderzucker nach und nach unterrühren. Mit einem Teelöffel kleine Nocken (à ca. 15 g) abstechen und mit angefeuchteten Fingern zu Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett setzen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.
2 Schokolade hacken, mit Kokosfett über einem warmen Wasserbad schmelzen. Erdnusskugeln mit einem Holzspießchen aufspießen und ca. zu ¾ in die Schokolade tauchen. Abtropfen lassen, auf Backpapier setzen und im Kühlschrank erstarren lassen. Kugeln kühl und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 2 G E, 6 G F, 7 G KH
90 KCAL

NUGATKLUNKER

Für ca. 35 Stück

200 g Nussnugat (schnittfest)
300 g Edelbitterschokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)
250 g Butter
4 Eier (Größe M)
150 g brauner Zucker
100 g Zucker
350 g Mehl
50 g Kakaopulver
1 TL geriebene Muskatnuss
2 gestrichene TL Backpulver
100 g Zartbitterschokotröpfchen
Backpapier

1 Nugat in kleine Würfel schneiden, Schokolade hacken, 200 g Schokolade und 100 g Nugat mit Butter in einem Topf über einem warmen Wasserbad schmelzen. Eier und den gesamten Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes dickcremig aufschlagen. Schokoladenbutter unterrühren. Mehl, Kakao, Muskat und Backpulver mischen. Kurz die Mehlmischung unterrühren. Restliche Schokolade, Nugat und die Hälfte der Schokotröpfchen unterheben.
2 Teig mit einem Eiskugelformer abstechen. Mit etwas Abstand auf drei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Restliche Schokotröpfchen darauf verteilen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C) 8–9 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
PRO STÜCK CA. 3 G E, 12 G F, 23 G KH, 210 KCAL

MEINE TRICKS, UM IN WEIHNACHTS-STIMMUNG ZU KOMMEN

1 So früh wie möglich eine Duftkerze kaufen und täglich bis zum 24. 12. als kleines Ritual anzünden – meine liebste ist die »Winter Candle« von Cowshed.

2 Den Tannenbaum schon drei Tage früher aufstellen. So duftet das Wohnzimmer herrlich nach Waldspaziergang (und Heiligabend gilt dann »Friede sei mit euch …«).

3 Der Katze eine dunkelrote Samtschleife um den Hals binden (für meine Stimmung besser als für die der Katze, aber egal …).

Jessika,
CHEF-EAT-CLUBBERIN,
überzeugt jeden Weihnachtsmuffel mit links

Fotos: EAT CLUB, privat

ANZEIGE

KÖSTLICHE MOMENTE

Freudige Überraschungen gehören zu Weihnachten genauso wie ein leckeres gemeinsames Essen. Mit individuellen Briefmarken können Sie beides – Ihre köstlichsten Momente teilen und ganz nebenbei für Freude sorgen. Probieren Sie es aus – ganz einfach auf **deutschepost.de/individuell**

1. Produkt, passendes Porto und Bestellmenge auswählen

2. Eigene Bilder hochladen und Briefmarken individuell gestalten

3. Zahlungsart angeben, Bestellung abschicken, Frei-Haus-Lieferung (nach ca. 6 Tagen)

BRIEFMARKE
INDIVIDUELL
Ein Produkt der Deutschen Post

TEST EAT CLUB KITCHEN

GANS UND GAR

EIN WINTER OHNE GÄNSEESSEN IST MÖGLICH, ABER ES WÄRE SCHADE DRUM. UM DABEI NICHTS DEM ZUFALL ZU ÜBERLASSEN, HABEN WIR GETESTET, **MIT WELCHER GARMETHODE DIE KEULEN AM BESTEN GELINGEN**

200 °C OBER-/UNTERHITZE
2 Stunden mit Gemüse und Fond im tiefen Blech braten, dabei immer wieder mit Bratfond beschöpfen.

⊕ Knusprig und zart, optisch sehr ansprechend

⊖ Frisst Strom, wird trocken, wenn man nicht aufpasst

180 °C UMLUFT
2 Stunden mit Gemüse und Fond im tiefen Blech braten, dabei immer wieder mit Bratfond beschöpfen.

⊕ Absoluter Testsieger in puncto Kruste und Saftigkeit

⊖ Bekommt Oma schon seit Jahrzehnten genauso gut hin

SO WURDE GETESTET

Die Keulen wurden entweder **durchgehend im Ofen oder »ofenfrei« vorweg gegart** und danach nur kurz kross aufgebacken. Für einen vergleichbaren und möglichst unverfälschten Geschmack haben wir dabei lediglich mit Salz, Suppengrün und Gänsefond gearbeitet.

NIEDRIGGARMETHODE
Bei 100 °C Ober-/Unterhitze für 5 Stunden mit Gemüse und Fond in einem tiefen Blech braten, dabei immer wieder mit Bratfond beschöpfen. Zum Schluss bei 220 °C (Umluft: 200 °C) 15 Minuten knusprig braten.

⊕ Zartes, mürbes Fleisch

⊖ Die Haut wird etwas ledrig, es belegt lange den Ofen und ist dabei nicht »multitaskingfähig«

IN BRÜHE GEKOCHT
Im zugedeckten Topf mit Gemüse und Salz mit Wasser bedeckt 1 Stunde kochen, danach bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 1 Stunde knusprig braten.

⊕ Tolles Aroma in Fleisch und Brühe, schnell fertig

⊖ Haut und Fleisch etwas fettiger und kompakter

IM TOPF GEDÄMPFT
2 Stunden über kochendem Gemüse-Salzwasser dämpfen. Danach 30 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) knusprig braten.

⊕ Zart und mürbe, die Haut ist gut entfettet

⊖ Etwas trocken, wenig Würze im Fleisch

SOUS-VIDE
Mit Salz vakuumiert im Wasserbad bei 65 °C 3 Stunden ziehen lassen. Dann bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) 45 Minuten knusprig braten.

⊕ No-Brainer, Haut knusprig, Fleisch zart

⊖ Erfordert Spezialgeräte und relativ viel Geduld

Foto: EAT CLUB

NEULAND

ABENTEUERHUNGRIGE LESER ZUM MITREISEN GESUCHT!
ES GEHT AUF DAS UNGEWOHNTE TERRAIN GUTER ALKOHOLFREIER
DRINKS MIT ZERO-PERCENT-SPIRITS. UND FÜR MUTPROBEN
AN DIE COSTA DA MORTA UND AUF EINE PENISMUSCHELFARM IM
ÄUSSERSTEN NORDWESTEN DER USA. **KOMMEN SIE MIT,**
WIR GEHEN AUF GROSSE FAHRT!

Foto: Getty Images

SCHAURIGES TREIBEN IM MEER

MUTPROBEN

KANN MAN DAS ESSEN?
BEI MANCHEM UNGEHEUER AUS
DEM OZEAN LAUTET DIE
ANTWORT SPONTAN: WOHL KAUM!
DABEI SIND GERADE DIE
SELTSAM AUSSEHENDEN KREBSE,
MUSCHELN UND SCHNECKEN
EINE BESONDERE DELIKATESSE –
FÜR DIE MANCHE SOGAR
IHR LEBEN RISKIEREN

TEXT:
JOHANNES MITTERER

Todeszone Entenfußmuscheln wachsen dort, wo das Meer mit besonderer Wucht gegen die felsige Küste Galiciens schlägt. Die Muschelsammler laufen stets Gefahr, von einer Welle überrascht und mitgerissen zu werden

M

Manchmal ist es besser, wenn man sich den Dingen vom Ende her nähert. Man gehe also in eine Sushibar, am besten irgendwo im Pazifischen Nordwesten der USA, irgendwo zwischen Seattle und Vancouver Island, und bestelle ein Sashimi von der dort heimischen Elefantenrüsselmuschel. Dann genieße man den feinen, frischen Geschmack der weiß glänzenden Scheiben auf dem Teller – vielleicht ein bisschen überrascht von deren fester Textur. Erst dann sollte man sich die Muschel besser im Ganzen zeigen lassen.

»Wir nennen sie auch die Good-Time-Muschel«, sagt Malindi Taylor, weil sie, nun ja, aussieht, als hätte jemand eben gerade eine sehr gute Zeit. Taylor arbeitet für die Firma ihrer Familie, Taylor Shellfish, die seit 1890 mehrere Muschelfarmen im äußersten Nordwesten der USA betreibt. Die **ELEFANTENRÜSSELMUSCHEL** hat einen dicken, zwischen zwei Schalen hervorquellenden Rumpf, mit dem sie sich tief in den Sand gräbt, und einen langen, gelblich-weißen Rüssel, den sie wie einen Strohhalm ins Meer streckt. »Es ist schon lustig«, findet Taylor, »dass etwas so Feines und Süßes von etwas kommt, das so albern aussieht.«

Das kann man über so manche Delikatesse sagen, die sich in den Meeren versteckt. Vor allem Muscheln, Schnecken und Krebstiere haben oft etwas Ungeheures. Manche fallen auf, weil sie vielerorts noch unbekannt sind. Andere sind berühmt und dadurch gefährdet. Und wiederum andere sind so begehrt, dass manche bei der Ernte ihr Leben riskieren. Die Frage ist: Muss, soll, darf man das essen? Und falls ja: wie genau?

Die Elefantenrüsselmuschel ist immerhin schnell zubereitet. Zwei Schnitte mit einem Buttermesser, und schon hat man die Muschel von ihren Schalen getrennt. Innereien rausnehmen, Sandreste ausspülen, zehn Sekunden in kochendes Wasser tauchen, in Eiswasser abschrecken, Haut wie eine Strumpfhose abziehen. Der feine, etwas härtere Rüssel kommt roh am besten zur Geltung, als Sashimi oder Ceviche. Der Bauch der Muschel ist zarter, schmeckt erdiger. Er wird paniert und gebraten oder als Einlage in einer dicken Fischsuppe angeboten. »Ganz einfach«, sagt Taylor, aber die meiste Arbeit passiert vorher.

Grabraube: Elefantenrüsselmuscheln können zwar nicht wegrennen, dafür ziehen sie sich tief in den Sand zurück. Aber Buddeln lohnt sich

»SCHON LUSTIG, DASS ETWAS SO FEINES VON ETWAS KOMMT, DAS SO ALBERN AUSSIEHT«

Die Taylors betreiben eine eigene Brut- und Aufzuchtstation und setzen die Muscheln anschließend einzeln aus, so bleiben die wilden Bestände unberührt. Dabei stecken sie die Tiere in die sandigen Ufer der Meeresbucht Puget Sound, umspült vom nährstoffreichen Wasser des Pazifiks. Es ist ein aufwendiges Geschäft. Fünf bis sieben Jahre dauert es, bis die Muscheln erntebereit sind. Dann sind sie grob ein halbes Kilo schwer, was für die meisten Köche eine gute Größe ist. Lässt man sie wachsen, können manche der Muscheln über einen Meter groß und weit über 100 Jahre alt werden.

Mit einem langen Schlauch umspülen die Erntehelfer die Muscheln tief im Sand mit Wasser, um sie

Schwergewichte Elefantenrüsselmuscheln stellen die größte Biomasse in der Puget-Sound-Meeresbucht, ganz oben im Nordwesten der USA. Nach fünf bis sieben Jahren sind sie ungefähr ein Pfund schwer

#1

ELEFANTENRÜSSELMUSCHEL

Als größte grabende Muschel der Welt hört sie auch auf die Namen Geoduck (von »gweduc«, im indigenen Nisqually »grabe tief«) – oder aufgrund ihrer eigenwilligen Optik auf Penismuschel

• **LANG LEBE DIE MUSCHEL!** Das älteste lebendig gefundene Exemplar brachte es auf geschätzte 160 Jahre Lebensalter. Kein Wunder: Bis zu einem Meter tief im Sand verbuddelt, brauchen Fressfeinde Ausdauer.

• **MÄCHTIG POTENZIAL** Mit einem jährlichen Umsatz von 80 Millionen Dollar boomt das Geschäft mit den Meeresriesen. In China nicht einzig wegen ihres delikaten Geschmacks: Man sagt ihnen hier eine potenzsteigernde Wirkung nach.

#2

ENTENFUSSMUSCHEL

Biologisch betrachtet, ist sie eigentlich ein Krebs. Sie besitzt zwar kein Herz, dafür aber sowohl männliche als auch weibliche Geschlechtsorgane

• **MYSTERIÖS** Vor der Entdeckung des Vogelzuges vermutete man, dass die Schalentiere zu Nonnengänsen heranwachsen, weil man die Seevögel nie beim Nisten beobachten konnte.

• **FIESTA!** Im galicischen Hafenstädtchen Corme an der Costa da Morte gibt es jedes Jahr im Juli ein großes Entenmuschelfest. An die 1000 Kilo werden hier traditionell mit Pellkartoffeln serviert und für rund 20 Euro pro Teller gehandelt. Damit auch genug gesammelt werden kann, richtet sich das genaue Datum der Feier jeweils nach möglichst ruhigen Gezeiten.

Urzeittiere mit Geschichte
Archäologen haben herausgefunden, dass die Entenfußmuscheln in Spanien bereits vor 10 000 Jahren geerntet wurden

Teamwork: Am besten sammelt man Entenfußmuscheln zu zweit. Einer stürzt sich kopfüber den Felsen hinab, während ein anderer das Meer beobachtet und schreit, wenn eine Welle kommt – und notfalls mit aller Kraft am Sicherungsseil zieht

herauszulösen. »Es ist eine sandige, schlammige Angelegenheit«, gibt Taylor zu. Aber immerhin ist sie komplett ungefährlich.

Das können die **ENTENFUSSMUSCHEL-**Sammler Galiciens nicht behaupten. Percebeiros genannt, klettern sie in die Felsen der zerklüfteten Steilküste an der Nordwestspitze Spaniens, wo der Atlantik oft besonders aufgebracht ist. Genau in diesem Grenzbereich taugt es den Entenfußmuscheln, spanisch: »Percebes«, am besten. Sie sind biologisch gar keine Muscheln, sondern Krebse, die sich hier an einen Felsen krallen und den Rest ihres Lebens gegen die Wellen stemmen. Viele Percebeiros haben bei dieser Arbeit schon ihr Leben verloren. Es ist eine archaische Art der Nahrungsbeschaffung, aber die Entenfußmuscheln sind auch archaische Wesen.

EIN KREBS, DER MUSCHEL HEISST

»Sie sehen aus, als stammten sie aus der Zeit der Dinosaurier«, sagt Iago Conde. »Irgendwie prähistorisch«, findet Belén Lorenzo. Entenfußmuscheln haben einen schwarzen, fast ledrig aussehenden Stiel, an dessen Ende eine Spitze aus weißen Kalkplättchen sitzt, die in der Tat an eine Dinosaurierkralle erinnert. Iago Conde und Belén Lorenzo arbeiten für Los Peperetes, eine galicische Firma, die Konserven von lokalen Spezialitäten herstellt – kleine Sardinen, Herzmuscheln, Schwertmuscheln. Als eines von wenigen Unternehmen ist es Los Peperetes gelungen, auch Entenfußmuscheln so zu konservieren, dass sie ihren besonderen Geschmack und die feine Textur behalten.

»Wir suchen am Fischmarkt die größten und fettesten Exemplare aus«, sagt Conde, und die wachsen an einer ganz bestimmten Stelle: der Costa da Morte – »Todesküste« – im Nordwesten der Region. Dort schlägt das Meer besonders heftig gegen die Felsen, und so müssen auch die Entenfußmuscheln extrakräftig sein. So gefährlich die Ernte, so einfach dann die Zubereitung: Zwei bis fünf Minuten in Salzwasser kochen, Haut abziehen, fertig. Gut, ganz raffinierte Köche geben noch ein Lorbeerblatt dazu. Dann packt man die noch warme Entenfußmuschel am Köpfchen und beißt den muskulösen Stiel ab. Dazu ein Glas Weißwein. Und wie das dann schmeckt? »Nach Galicien«, sagt Conde, »nach Küste und so rein wie das Meer.« Ein nicht ganz günstiger Hochgenuss, den sich die meisten nur zu Weihnachten gönnen, »in einem Moment der Freude«, sagt Lorenzo. Bei Los Peperetes kosten 120 Gramm 18,50 Euro.

Ein derart wertvolles Tier weckt Begehrlichkeiten. Die spanischen Behörden schützen die Entenfußmuscheln mit strengen Quoten. Weniger als 150 Percebeiros haben die Lizenz zum Sammeln, jeder darf nur ein paar Kilo pro Tag mitnehmen. Die Polizei patrouilliert, um Wilderer fernzuhalten.

ES IST EINE ARCHAISCHE NAHRUNGS-BESCHAFFUNG, ABER DIE ENTENFUSS-MUSCHELN SIND AUCH ARCHAISCHE WESEN

Farm to Table Viele Abalone-Arten sind gefährdet. Ein Lösungsansatz ist Aquakultur statt Wildfang, wie hier auf Hawaii. Die schützt die wilden Bestände und erzeugt verlässliche Qualität

Designerküche Roh, gedämpft, gekocht, geschmort – japanische Köche kennen über 100 Techniken, um Abalone zuzubereiten. Im Ganzen gegrillt geht aber auch

Großes Schwarzes Manche Abalonearten können bis zu 30 Zentimeter groß werden. Für alle gilt: Nach der Ernte müssen sie erst mal mit einer Bürste geschrubbt werden

DIE EINMAL-IM-LEBEN-SCHNECKE

Bei der **ABALONE** ist es für solche Maßnahmen häufig zu spät. Viele Arten dieser Meeresschnecken, die in Deutschland auch als Seeohren bekannt sind, gelten als extrem gefährdet. Kriminelle Banden umgehen vielerorts die strengen Fangverbote. Besonders in einigen asiatischen Ländern gehören Abalonen zum Kulturgut, der Hunger danach ist groß, und entsprechend hoch sind die Preise. Doch es gibt einen Ausweg: nachhaltige Aquakultur. »So können wir sowohl die wilden Bestände schützen als auch die Esskultur rund um die Abalone bewahren«, sagt Satoshi Yoshida. Yoshida ist Geschäftsführer bei Big Island Abalone, der einzigen Abalonefarm auf Hawaii. Die vier Hektar große Anlage liegt zwar direkt an der Konaküste, befindet sich aber komplett an Land. Die einzige Verbindung zum Meer ist eine Pumpe, die Wasser 900 Meter tief aus dem Pazifik holt. Das Oberflächenwasser ist zu warm. Hier züchtet man neben Ezo-Abalonen, eine besondere Art aus Japan, auch die Algen, mit denen die Schnecken gefüttert werden. Hormone oder Antibiotika sind tabu. »So haben wir die volle Kontrolle über die Abalone«, sagt Yoshida, über Temperatur und Futter lässt sich der Geschmack steuern. Wilde Abalone schmecken oft markanter, manchmal fischiger, während die Zuchtabalonen feiner und zarter sind. »Michelin-Chefs bevorzugen Zuchtabalone«, sagt Yoshida. 200 Gramm kosten bei ihm rund 15 Euro.

Und wie kocht man sie? Ganz einfach. Oder ganz kompliziert. »In den USA wird sie meistens gegrillt, oft im Ganzen«, sagt Yoshida, »japanische Köche kennen über 100 Techniken, um die Abalone zuzubereiten.« Zunächst putzt man sie mit einer Bürste, löst sie dann mit einem Löffel aus der Schale und trennt anschließend die inneren Organe ab. Übrig bleibt ein weißer ovaler Muskel.

Und dann geht alles. Ob dünn geschnitten, roh als Sashimi, sautiert oder gegrillt als Steaks, gedämpft oder gekocht. »Ich liebe sie im Ganzen in Sake geschmort«, sagt Yoshida, viel falsch machen könne man so oder so nicht. »Beim Kochen ist sie spätestens nach zehn bis zwanzig Minuten fertig. Nach eineinhalb Stunden wird sie richtig zäh. Und nach drei Stunden wieder zart.«

In Japan, Yoshidas Heimat, gibt es Abalone übrigens nur zu besonderen Festen, auch das hilft in Sachen Nachhaltigkeit. Er selbst hat seine erste Abalone mit 27 Jahren probiert, bei seiner eigenen Hochzeit, gegrillt im Ganzen über einem kleinen Feuer auf dem Tisch. Es war die beste Abalone, die er je gegessen hat.

Fotos: Getty Images, Thomas Cristofoletti, PR

Frauensache Während vielerorts das Sammeln wilder Abalone verboten ist, hat es in Japan eine lange Geschichte und ist in weiblicher Hand. Seit mehr als 1500 Jahren tauchen hier Ama, die Meerfrauen, nach Muscheln, Algen und anderen Meeresfrüchten

#3

ABALONE

Im Innern ihrer ohrenförmigen Schale glitzert die Schnecke mit einer dicken Schicht Perlmutt. Man nennt das Seeohr deshalb auch Irismuschel

• **OMNIPRÄSENT** Mindestens 75 verschiedene Arten finden sich fast überall auf der Welt, außer in der Arktis.

• **GLÜCKSBRINGER** Die Maori glauben, das An-sich-Tragen der schillernden Schmuckstücke ziehe Glück, Freude und Wohlstand nach sich.

• **SCHLECHTE KARTEN** Weil nicht nur wir Menschen, sondern auch Seeotter und Fische sie so gern verputzen, liegt ihre Überlebensrate bei unter einem Zentimeter Größe bei nur einem Prozent.

FOODISM

WAS UNS GERADE SO UMTREIBT

GIN IN DIE GUTE TUBE!

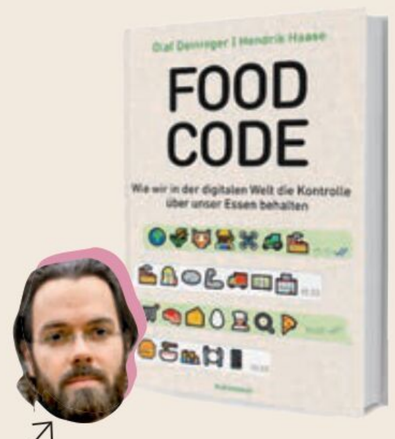
Ein paar Schlückchen Gin geben den **Würzsoßen** von Celebrate What You Eat den richtigen Wumms: »Gin Chup« ist irre gut auf dem Sandwich, zu Roastbeef oder um die Currywurst darin zu ertränken. Zum Frittenreintunken empfehlen wir »Gin Mayo«. Oder um Lachs und anderes Fischiges in fancy Streetfood zu verwandeln. *Gibt's für ca. 4 Euro (170 ml) bei finefood.trade*

VOLLGEPACKT MIT GUTEN SACHEN …

… die dein Dinner und die Welt ein bisschen besser machen: Nicht weniger versprechen die **Dumplings** von Dingsdums in Kreuzberg. Die Teigtäschchen werden nämlich mit überschüssigen Zutaten aus dem Lebensmitteleinzel- und -großhandel gefüllt. Daraus zaubern Anna und Mau einzigartige Kreationen. Wir sagen nur: Apple-Crumble-Füllung. Yummy! *DingsDums Dumplings, Wiener Straße 34, 10999 Berlin*

DIE BESTEN FAKE NEWS, SEIT ES KÄSE GIBT

Gründe, auf Käse zu verzichten, gibt es viele. Keiner davon ist der Geschmack. Zum Glück gibt's da was von Fairment: Das **»Kein Käse«-Starterkit** hat alles am Start, um dir aus Nüssen und Millionen Mikroben Ricotta, Feta oder Brie selbst zu fermentieren. Ohne Muh, dafür mit viel Mmh! *Zu kaufen für ca. 60 Euro bei fairment.de*



BITS UND BYTES

Digitales Food meint mehr als die Bowl in deiner Instastory. Die Technologie beginnt nämlich schon weit vor dem Teller, denn wie Lebensmittel angebaut, geliefert und gekocht werden, ist schon längst keine reine Handarbeit mehr. Wie wir trotz künstlicher Intelligenz und Digitalisierung die Kontrolle über unser Essen behalten, lest ihr in »Food Code« von Olaf Deininger und **Hendrik Haase** (Foodies kennen ihn vielleicht als den Wurstsack der gläsernen Metzgerei Kumpel & Keule). *350 Seiten, Kunstmann Verlag, 25 Euro*

INSTA-PICKS

1 @whatthefood_germany
Hier werden Fragen gestellt, über die wir noch nie nachgedacht haben: Sind Quallen das neue Superfood? Wie beeinflussen Töne unseren Geschmack? Und warum ist es überhaupt möglich, dass in Belgien Wassermelonen wachsen? Siehste.

2 @jasminemcho
Jasmine, Tochter koreanischer Einwanderer in den USA, ging es buchstäblich auf den Keks, dass sie als Kind keine Rolemodels hatte, die so aussehen wie sie. Daher backt sie sie als Cookie-Activist heute einfach selbst. Ha!

Ca. 40 Euro, candlehand.com

AUF DER JAGD

FROM TRASH TO TREASURE IN FÜNF GÄNGEN

Jeden Tag verwandeln die Köchinnen und Köche des **»Instock« (Czaar Peterstraat 21, 1018 NW Amsterdam)** *Foodwaste in ein fancy Dinnermenü. Die Zutaten sind Überschüsse von Bauernhöfen im Umland oder Überbleibsel aus dem Supermarkt, werden aber so kombiniert und verfeinert, dass man meinen könnte, es handele sich um Gerichte à la carte. Eine Speisekarte gibt's deswegen nicht – man weiß halt nie, welcher Ernteertrag heute in Übermengen ins Haus geflattert kommt … was aber feststeht: das Getränk zum Menü. Das Hausbier aus gerettetem Brot lohnt sich nämlich, ganz gleich, was auf den Tellern landet.*

Fotos: PR

FASHION FOR FOODIES

Dieser **Pulli** ist so was wie die Kirsche auf der Sahne auf dem Eisbecher: zuckersüß, rosafarben wie ein Milkshake und muckelig weich. Der »Split Sweater« der New Yorker Designerin Rachel Antonoff lässt aber nicht nur Foodieherzen höherschlagen, sondern ist auch size-inclusive, also für kleine wie große Konfektionsgrößen, und unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellt. *Mit Alpakawolle, ca. 250 Euro, rachelantonoff.com*

ARACHIBUTYROPHOBIE
beschreibt die Angst, dass Erdnussbutter deinen Gaumen verkleben könnte

DA KÖNNT ICH MICH REINLEGEN!

Die **Bath Noodles** sind zum Planschen, nicht zum Futtern – auch wenn die Sorten »Singapore Spice«, »Tangy Thai« und »Vietnamese Fresh« da anderes vermuten lassen: Mit den veganen und natürlichen Nudeln aus Seife verwandelst du deine Wanne quasi im Handumdrehen in eine gigantische Schüssel Pho. *Für ca. 12 Euro bei paperplanedesigns.co.uk*

ZUM KNUTSCHEN

Liebe auf den ersten Sip: »Kiss my …« ist ein Blend von **Wein und Spirits,** verfeinert mit frischen Früchten und intensiven Kräutern aus dem familieneigenen Garten der Gründer. Unser Darling: »Kiss my Rhubarb«, eine feine Liebelei zwischen Rhabarber und Rosé, Zitronenthymian, Zitronenverbene und Pink Grapefruit. Gibt's auch in den Sorten Nuss und Brombeere. *Für ca. 30 Euro bei kissmydrinks.com*

BÄM, HIER KOMMT BILLY

Da muss man nicht lang büffeln, um zu checken, dass die Produkte von Büffel Bill vom Feinsten sind. Immerhin stammen Milchdelikatessen und Fleisch von den renommiertesten Büffelzüchtern in Deutschland, Italien und Argentinien, wo die Tiere stressfrei und artgerecht aufwachsen und schließlich nach dem Nose-to-Tail-Prinzip verarbeitet werden. Die Delikatessenbox mit Mozzarella di Bufala, Salsiccia, Maultaschen, Landjäger, Bratwurst und Bresaola ist ein superduper Geschenk für Feinschmecker. *Ab ca. 55 Euro, bueffelbill.com*

DATTELN IM SNACKMANTEL

Kleines **Bonbon,** großes Nomnom: Drin stecken Datteln, Sonnenblumenkerne, Kokosnuss und Zimt. Genau der richtige Snack zum Käffchen, nach dem Sport oder wenn der kleine große Hunger anklopft. Denn sie liefern nicht nur Energie, sondern versüßen uns auch den Tag – und das ohne Zucker! *Für ca. 7 Euro bei dalicious.nl*

Als queere Geschäftsführerin setzt sich Sana Javeri Kadri insbesondere für Gleichberechtigung im gesamten Handelszyklus ein

WIE SCHMECKT EIGENTLICH GERECHTIGKEIT?

Als Sana für ihr Studium von Mumbai nach Kalifornien zog, war es eine lausige wie teure Kurkuma-Latte, die sie auf die Idee von Diaspora Co. brachte: ein radikal gerechter Onlinegewürzhandel, der dafür sorgt, dass die Farmerinnen in ihrem Heimatland **mindestens genauso viel an den Produkten verdienen wie überteuerte Coffeeshops –** und nicht wie üblich nur 1 Prozent vom Endpreis.

NÜCHTERN DURCH DIE FEIERTAGE

WINE NOT?

ALKOHOL GEHÖRT FÜR VIELE VON UNS EINFACH DAZU. ZUM FEIERABEND, ZUM RUNTERKOMMEN, ZUM ANSTOSSEN. DOCH ES BRAUT SICH WAS ZUSAMMEN: VIER MENSCHEN ZEIGEN UNS, DASS ES **STATT KNÜLLE AUCH KATERFREI** GEHT

TEXT: LUISE GAND

Fotos: Stocksy, Oliver Schwarzwald

Knallt ganz ohne Stoff: Blogger Oliver Schwarzwald ist Meister des Foodpairings mit alkoholfreien Drinks. Zu diesem erfrischenden Shrub aus Zitrusfrüchten kreierte er in Zusammenarbeit mit Koch Mattia Risaliti eine Enten-pastete am Stiel, ummantelt von feinherber Schoki

WIE JETZT, DU TRINKST HEUTE NIX?

Zwei Frauen, eine Schnapsidee, kein Kater: Isabella Steiner (links) und Katja Kauf stellen unsere jahrtausendealte Trinkkultur auf den Kopf

Gefühlt nichts stellt unsere Gewohnheiten mehr infrage, als wenn man auf das Obligatorische »Und was möchtest du trinken?« mit einem »Danke, heute mal nichts« antwortet. »Wir bewegen uns in einer Trinkkultur, in der es mittlerweile schwierig geworden ist, ein Glas abzulehnen, ohne dass man dabei entweder überredet, nicht ernst genommen, verurteilt oder als Spaßbremse abgestempelt wird«, sagen Isabella Steiner und Katja Kauf. Die beiden haben mit ihrem Start-up nüchtern.berlin einen Onlineshop für alkoholfreie Spirits gegründet und dazu mitten in Kreuzberg den ersten Null-Promille-Späti Deutschlands eröffnet.

Und das will was heißen, in der Hauptstadt, wo die Spätkaufkioske doch Anlaufstellen sind, um sich auch nach Ladenschluss noch mit Bierchen und Schnäpsken auszustaffieren … Außerdem haben Isabella und Katja das Buch »Mindful Drinking« geschrieben. Quasi das deutschsprachige Standardwerk zu bewusstem Alkoholkonsum. Und der Beginn von etwas ganz Großem, wie sie direkt klarstellen: »Dem Alkohol, wie wir ihn kennen, geht es langsam, aber sicher an den Kragen.«

Aber was soll »achtsames Trinken« eigentlich sein? »Es bedeutet, gewohnte Trinkmuster zu hinterfragen, sich ihrer bewusst zu sein und gesündere Entscheidungen anzustreben«, so die beiden. Dabei geht es nicht darum, von heute auf morgen dem Alkohol zu entsagen und ein für immer abstinentes Dasein zu fristen. Sondern vielmehr darum, zu reflektieren, warum man in welchen Situationen zur Flasche greift – und ob's nicht auch mal ohne geht.

> »DEM ALKOHOL, WIE WIR IHN KENNEN, GEHT ES LANGSAM, ABER SICHER AN DEN KRAGEN«
>
> Isabella Steiner & Katja Kauf

Das Ganze war auch bei Isabella und Katja ein langsamer Prozess – gerade in Berlin wird ja gern mal über den Durst getrunken. Es war sogar ein halbwegs gewöhnlicher Abend, der Isabella zum Umdenken anregte, die Menge an Sekt und Gin Tonic nicht höher als in anderen Nächten, die man zwischen philosophischen Couchgesprächen und dem Nachladen am Späti um die Ecke verbringt. Doch irgendwas war anders: »In dieser Nacht beziehungsweise danach beschlich mich ein

I

DIE ALKOHOLFREIE AVANTGARDE

ISABELLA STEINER UND KATJA KAUF sind so was wie die Pionierinnen des bewussten Konsums: Sie haben mitten im beschwipsten Berliner Bergmannkiez den ersten alkoholfreien Späti eröffnet, einen Onlineshop für Zero-Percent-Spirits gegründet (nüchtern.berlin) und vielleicht *das* Standardwerk für Abstinenzler und alle, die es (hier und da) werden wollen, geschrieben: Mit »Mindful Drinking« regen die beiden Ex-Schnapsnasen, wie sie sich selbst im Buch nennen, zum Genuss in gesundem Maß an. *240 Seiten, Knesebeck, 25 Euro;* *@nuechtern.berlin*

Wir befinden uns im Jahr 2021. Ganz Berlin ist von Spätis besetzt. Ganz Berlin? Nein! Ein von (meistens) unbeugsamen Mindful Drinkers geführter Späti hört nicht auf, dem Hochprozentigen Widerstand zu leisten: mit feinsten alkoholfreien Alternativen in hipper Atmosphäre.
»Null Prozent Späti«, Solmsstraße 30, 10961 Berlin

Fotos: Emmanuele Contini, EyeCandy/Knesebeck Verlag ,nüchtern.berlin/Knesebeck Verlag, Oliver Schwarzwald

Gefühl, dass hier irgendwas nicht stimmte«, erzählt sie. Sie begann, ein Trinktagebuch zu führen. »Andere zählen Kalorien, ich habe still und heimlich meine Vinos, Cremis und Mojitos gezählt und war beeindruckt, wie alarmierend meine Auswertungen ausfielen.«
Das ist der erste Schritt: den persönlichen Status quo erfassen (siehe Kasten Seite 90). »Das kann, wenn wir ehrlich sind, etwas unangenehm und anstrengend sein«, gibt Katja zu. Nüchtern betrachtet, klaffen Rausch und Realität nämlich gern mal ziemlich weit auseinander: Auch wenn für 22,6 Prozent der Frauen ein Glas Wein oder Bier zur Entspannung nach der Arbeit dazugehört, so gelten 10 Gramm Alkohol pro Tag als moderat, erklären die Expertinnen. Das entspricht gerade mal 0,3 Litern Bier oder 0,125 Litern Wein. Bei Männern gilt immerhin das Doppelte.

Wohl bekomm's? Nö. Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung können wir, wenn wir nur moderate Mengen genießen, unseren Blutdruck senken, das Risiko, an Krebs zu erkranken, minimieren, unser Hirn und andere Organe vor Folgeschäden schützen, depressiven Verstimmungen vorbeugen, die Schlafqualität verbessern – und, falls das noch nicht überzeugend genug war: unsere Haut zum Strahlen bringen.
Eigentlich doch nichts Neues, oder? Beinah höchst verwunderlich, dass wir trotzdem immer wieder zur Flasche greifen. Obwohl wir doch wissen, dass

NO-PEROL SPRITZ

Für 1 Glas (300 ml)

Eiswürfel
5 cl alkoholfreier roter Bitter
6 cl Sodawasser
8 cl alkoholfreier Sekt
1 Orangenscheibe

1 Eiswürfel in ein Weinglas geben. Bitter, Sodawasser und alkoholfreien Sekt nach und nach hinzufügen. Einmal kräftig umrühren.
2 No-Perol Spritz mit der Orangenscheibe garnieren und servieren.

VIRGIN COSMO? NEE, CARROUTH IT IS!

diese chemische Verbindung streng genommen ein Zellgift ist und unsere Leber dank der Substanz im Blut Schwerstarbeit verrichten muss. Aber der süße Rausch lässt uns all das vergessen; immerhin begünstigt Alkohol die Ausschüttung bestimmter Hormone im Gehirn. Wir werden gelassener, entspannter und redseliger. Bis uns am nächsten Morgen der kalte Kater und peinliche Erinnerungsfetzen wecken …

Genau in einer solchen Katerstimmung fiel der Startschuss für nüchtern.berlin: »Eines Sommertages 2019 saßen wir in Mitte auf einer Parkbank. Die Sonne strahlte uns ins Gesicht, und wir fragten uns, welche Alternative es wohl zu einem Kater gäbe. Nüchtern in Berlin wäre eine verrückte Challenge. Don't like. Let's do it anyway.« Herausforderung angenommen – doch dann brach die Frage aller Fragen über Katja und Isabella hinein: Was trinke ich, wenn ich nichts trinke? Und ihre Vision, alkoholfrei hip zu machen, war geboren.

Null Prozent – längst nicht 100 Prozent angekommen Dass sich die Coolness alkoholfreier Drinks noch nicht sehr weit herumgesprochen hat, musste Oliver Schwarzwald erst kürzlich wieder erfahren: »Ich war auf einer Vernissage in Berlin, da gab es nichts Alkoholfreies. Das muss man sich mal reinziehen! Nicht mal alkoholfreies Bier …« Oliver, der den »Highlevel Zero Dining Club« gegründet hat, einen Blog über spritfreie Menübegleitung, trinkt schon seit einigen Jahren minimal wenig Alkohol.

Angefangen hat das Ganze, weil der Fotograf und Hobbytriathlet die abendlichen Biere beim morgendlichen Lauftreff nicht mehr ganz so gut wegstecken konnte wie früher. Also strich er das Trinken nach und nach aus seinem Leben. Und kam damit als Genussmensch öfter mal an den Rand des guten Geschmacks, mit Menükarten in Restaurants oder der alkoholfreien Getränkeauswahl auf Partys konfrontiert: »Ich will keine Apfelschorle serviert kriegen. Ich bin erwachsen!«. Und weil Oliver mindestens so ambitioniert kocht und isst, wie er

VON WEGEN ERNÜCHTERND

GUTER STOFF (FAST) OHNE STOFF

Für alle, die ihre Hausbar mit alkoholfreien Alternativen aufstocken möchten: Hier servieren Isabella und Katja ihre Lieblinge. Natürlich alle zu haben bei nüchtern.berlin

0,0%

PLAN B FÜR KRÄUTERLIKÖR Ersetzt in Cocktails und nach dem Essen den Schnaps, kommt auch auf Eis gut. Leicht herb, fruchtig, würzig. Markmans Herbal Elixir No 1

MAX. 0,5%

STATT APERÖL-CHEN Holt auch bei Minusgraden die italienische Sonne ins Glas. Bittersüß und spritzig mit Soda oder einem alkoholfreien Bubbler. Lyre's Italian Spritz

0,2%

ROT OHNE VERBOT Temperamentvoller trockener Spanier mit würzigen Pfeffernoten und dunklen Frucht- und Beerenaromen. Kolonne Null Cuvée Rouge No. 02

MAX. 0,5%

GINLOS GLÜCKLICH Die perfekte Alternative im G & T, denn mit Wacholder, Kardamom, Lavendel und Rosmarin schmeckt's zum Verwechseln ähnlich. Laori Juniper No 1 alkoholfrei

MAX. 0,5%

DAMIT KRIEGSTE ALLES RUM Ideal in Longdrinks und Cocktails mit Rum, weil mindestens so aromatisch, rund und voll (nur du halt nicht). Siegfried Wonderoak alkoholfrei

0,0%

VERJUS OHNE BRUMMSCHÄDEL Der geht immer – als Aperitif oder zum Essen. Aus den Rebsorten Zweigelt, Pinot noir und Riesling. Fischer Verjus Frizz ohne Alkohol

Was Oliver Schwarzwald auftischen würde, wenn wir ihn besuchen kämen? »Hähnchenbrust mit Maronencreme und Nüssen und dazu einen Quitten-Salbei-Cardinal, bestehend aus Gin, Vermouth, Italian Bitter, Quittengelee und Salbeiblättern«. Joa, das ist 'ne Ansage …

2

DER NULL-PROMILLE-NERD

OLIVER SCHWARZWALD ist Hobbytriathlet, Hobbykoch und Berufsfotograf. Quasi der perfekte Mix, um uns auf seinem Blog »The Highlevel Zero Dining Club« (highlevelzero.com) fancy alkoholfreie Drinks und dazu passendes Food zu servieren. Was Oliver sagt, wenn ihm jemand eine Saftschorle als Alk-Ersatz servieren will? »Der Kindertisch steht da drüben …«
@highlevelzero

läuft und schwimmt, startete er seinen Blog. Fast schon nerdig mutet »Highlevel Zero« an. Da gibt's zu den Kürbisravioli mit marinierten Scampi einen Carrouth: alkoholfreier Wermut mit Karotte, Orange, Rosensirup, Limette und Kardamom Bitters, perfekt arrangiert in einem Martiniglas. »Ich möchte mit meinen Rezepten über den Geschmack kommen. Ich will nicht sagen: Kuck mal, hier hab ich alkoholfreien Gin Tonic, schmeckt fast wie echter, ballert aber nicht. Der Geschmack der Drinks soll überzeugen.« Es hat sich schon einiges getan in der Welt der Zero-Percent-Spirits (siehe Kasten links). Früher standen lediglich Säfte, Sirup und süße Softgetränke zur Verfügung, um Virgin Cocktails zu mixen. »Mit alkoholfreien Spirituosen kann man heute richtige Geschmackswelten eröffnen, da stecken mittlerweile viele Botanicals, Kräuter und Bitternoten drin. Man muss ja irgendwie den Alkohol ersetzen, der in Drinks schon ein Geschmacksträger ist«, erklärt Oliver. Ja, auch alkoholfreie Drinks können eine Wissenschaft für sich sein – nicht nur ihre Promillekollegen: Die Rauchnote, die in Cocktails oft über Branntwein, Brandy oder Cognac einfließt, substituiert Oliver zum Beispiel durch Rauchtee, den er zu Sirup verkocht. Oder rundet seinen Zero Negroni mit Quittenmarmelade und Rosmarinnadeln ab, um die Geschmacksintensität zu erhöhen.

> »ICH WILL KEINE APFELSCHORLE SERVIERT KRIEGEN. ICH BIN ERWACHSEN!«
> Oliver Schwarzwald

Doch orientiert sich Oliver nicht nur an den Originalen. Viel wichtiger ist ihm ein Gesamtkonzept zwischen Essen und Getränk, »dass man eine Einheit serviert«. So kreiert er beispielsweise aus klassischen Kombis wie Ingwer und Thunfisch, was wir vom Sushi kennen, einen Drink auf Ingwersirupbasis und tischt dazu gebratenen

ZITRUS-SHRUB UND ENTEN-PASTETE MIT SCHOKOLADEN-GLASUR UND PISTAZIEN

REZEPT: MATTIA RISALITI

Für den Shrub-Sirup
2 Grapefruits, 5 Mandarinen und 2 Blutorangen (alles bio), **100 g Staudensellerie**
350 g Kristallzucker, 1 EL Fenchelsamen
300 ml Apfelessig

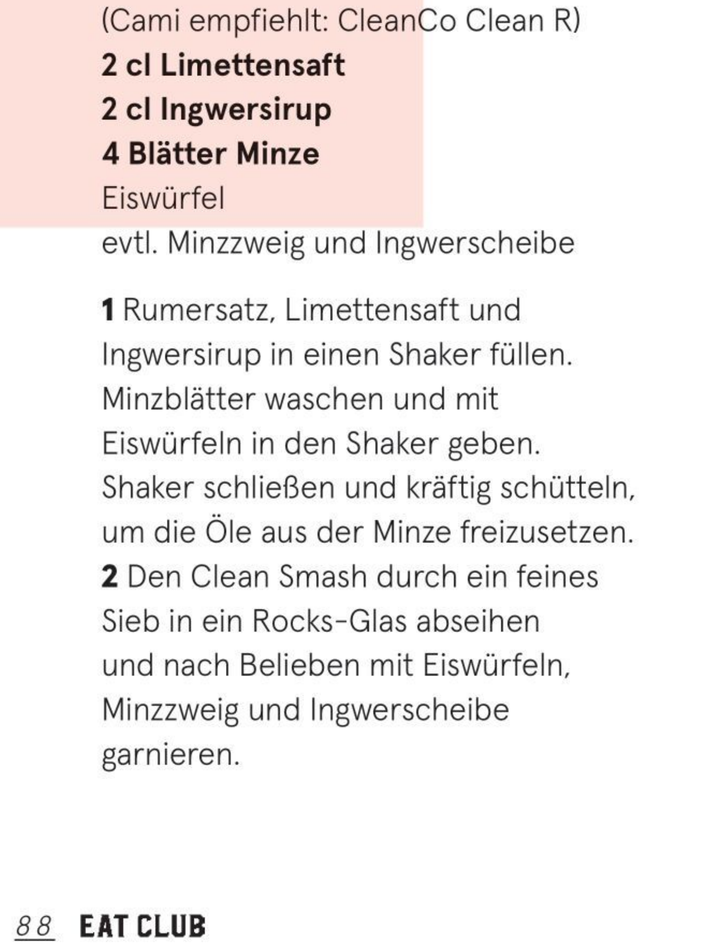
Für die Entenpastete (5 Portionen)
85 g Entenfett, 1 Schalotte
85 g Entenleber, ¼ TL getrocknete Kräuter der Provence, 1 Knoblauchzehe, Salz
¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 TL Cognac
70 g Zartbitterkuvertüre
50 g gehackte Pistazien

Zum Servieren (1 Glas, 200 ml)
3 cl Shrub-Sirup
130 ml eiskaltes Sodawasser, Tonic-Water oder Limonade
evtl. Eiswürfel und getrocknete Blutorangenscheiben

1 Für den Sirup Zitrusfrüchte heiß waschen und leicht andrücken. Zitrusfrüchte und Sellerie grob klein schneiden und zusammen mit Fenchelsamen und Zucker in einem großen verschließbaren Glas 24 Stunden ziehen lassen. Dabei einige Male schütteln, damit sich alles vermischt, die Früchte Flüssigkeit abgeben und der Zucker sich auflöst.
2 Essig zugeben, das Glas wieder verschließen und schütteln. Für weitere 24 Stunden ziehen lassen und währenddessen wieder mehrmals schütteln. Sobald der Zucker sich komplett aufgelöst hat, die Mischung durch ein Sieb gießen und in ein sauberes Glasgefäß umfüllen. Der Sirup hält sich im Kühlschrank mehrere Monate.
3 Für die Entenpasteten Entenfett in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten schmelzen, bis ein Teil leicht gebräunt ist. Die Schalotte in Stücken zugeben und unter gelegentlichem Rühren kurz mitbraten. Entenleber in Scheiben schneiden, mit Kräutern der Provence und dem geschälten Knoblauch zugeben und alles ca. 2 Minuten weiterbraten, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung mit Cognac in einen Mixer geben und pürieren, bis sie sich verflüssigt hat. Für eine feinere Pastete die Masse durch ein feines Sieb streichen. Anschließend die Pastete mindestens 1½ Stunden abkühlen lassen, danach abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
4 Zum Servieren die Kuvertüre grob hacken, über einem Wasserbad schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Die kalte Entenpastete in dünne Scheiben schneiden. Mit der Glasur überziehen, mit Pistazien bestreuen und trocknen lassen. Den Shrub-Sirup in einem Glas mit Soda, Tonicwater oder Limonade auffüllen und nach Belieben mit Eiswürfeln und Orangenscheiben garnieren.

Fotos: Oliver Schwarzwald, PR

Mix it like Cami: Die Französin möchte mit ihrer Plattform »La Maison Wellness« allen Inspiration auftischen, die Alkohol entweder komplett aus ihren Drinks raushalten oder einfach mal reduzieren möchten



CAMIS CLEAN SMASH

Für 1 Glas (200 ml)

5 cl Rumersatz
(Cami empfiehlt: CleanCo Clean R)
2 cl Limettensaft
2 cl Ingwersirup
4 Blätter Minze
Eiswürfel
evtl. Minzzweig und Ingwerscheibe

1 Rumersatz, Limettensaft und Ingwersirup in einen Shaker füllen. Minzblätter waschen und mit Eiswürfeln in den Shaker geben. Shaker schließen und kräftig schütteln, um die Öle aus der Minze freizusetzen.
2 Den Clean Smash durch ein feines Sieb in ein Rocks-Glas abseihen und nach Belieben mit Eiswürfeln, Minzzweig und Ingwerscheibe garnieren.

Thunfisch Grenobler Art auf. »Früher habe ich mich nach einem Dinner gefragt: Habe ich wirklich so gut gekocht, oder habe ich mich und die Leute einfach gut abgefüllt?«, erzählt er lachend. Heute stellt er sich der Herausforderung, sich ganz ohne Kochwein in die Küche zu wagen und ein großes Menü zu kredenzen. Das nüchterne Fazit fällt dann ehrlicher aus – und das ist für den Null-Prozent-Nerd nur eine weitere Motivation.

Achtsam ablehnen Der klare Kopf ist es, der auch Camille Vidal dazu brachte, öfter mal »No, merci!« zum Alkohol zu sagen. Und das, obwohl dieser in ihrem Leben von klein auf eine zentrale Rolle spielte. Cami wurde in eine südfranzösische Künstlerfamilie hineingeboren, da gehörten gutes Essen und ein paar Gläschen Wein in geselliger Runde einfach dazu – »joie de vivre« eben. Für die Erkenntnis, dass die französische Lebensfreude auch ohne Promille gelingt – wie sie heute als Gründerin der Inspirationsplattform »La Maison Wellness« für alkoholfreien und achtsamen Lifestyle beweist –, ging sie ihren ganz eigenen Weg. Als junge Frau fand sie ihre Passion zunächst hinterm Tresen. »Cocktails mixen ist ein sehr kreativer Prozess: Man schafft ein Erleb-

3

DER GELÄUTERTE GURU

CAMILLE VIDAL tingelte als globale Markenbotschafterin einer französischen Likörmarke von einer Party zur nächsten. Bis ein Schlückchen zu viel das Fass zum Überlaufen brachte. Als Gründerin der Bildungs- und Informationsplattform »La Maison Wellness« (lamaisonwellness.com) zeigt sie der Welt heute, wie achtsames Anstoßen freudvoll gelingen kann.
@lamaisonwellness

HEALTHY HEDONISMUS: GUTER ABEND, GUTER MORGEN

Fotos: Camille Vidal/La maison Wellness

Initiative Milch

MILCH SCHMECKT OHNE ALLES. UND MIT FAST ALLEM.

Entdecke die Vielfalt
der Milch auf
initiative-milch.de

NEULAND

EXTRA HEALTHY BITTER – KRUUT OXYMEL MIT STACHELBEERE

Für 1 Glas (300 ml)

Eiswürfel
1 EL alkoholfreier Kräuterbitter (z. B. von Kruut)
ca. 250 ml Stachelbeernektar (z. B. von van Nahmen)
evtl. Kräuterzweige (z. B. Rosmarin und Thymian) und Physalis

1 Eiswürfel in ein Glas geben. Kräuterbitter dazugeben, mit Stachelbeernektar auffüllen und umrühren.
2 Für die Garnitur Kräuter und Physalis waschen. Von der Physalis die Spitze der Hülle abschneiden. Den Drink mit Kräuterzweigen garnieren und servieren.

Healthy einen heben – gibt's da was von Oxymel? Oxymel ist eine Tinktur aus rohem Honig, naturtrübem Apfelessig und Wildkräutern und Basis für Olivers angenehm bitteren Sundowner

nis, das schön aussieht und fantastisch schmeckt«, erzählt sie. Cami war gut in dem, was sie machte, und arbeitete als Barkeeperin auf der ganzen Welt, bis sie schließlich einen hochrangigen Job bei einer französischen Likörmarke ergatterte. Als deren globale Botschafterin zählte sie laut »Forbes Magazine« zu den führenden Frauen in der Spirituosenindustrie. »Der Job führte mich um die Welt, von einer Cocktailbar zur anderen, von einem Event zum nächsten.« Das sei genauso glamourös gewesen, wie es klingt. Aber auf Dauer auch echt herausfordernd: »Der Jetlag, stundenlanges Arbeiten, dazu das viele Trinken. Es war ein körperlich und geistig harter Lifestyle«. Irgendwann konnte Cami nicht mehr. Sie merkte, dass die durchzechten Nächte ihr Wohlbefinden heftig durcheinanderbrachten – auch wenn sie als überzeugter Yogi tagsüber einen ziemlich achtsamen Lifestyle pflegte. Da konnte sie noch so viel meditieren – gegen den chronischen Brummschädel half nichts. »Du kannst jeden Tag ins Fitnessstudio gehen und meditieren, wenn du Mist isst und zu viel trinkst, wirst du dich weiterhin schrecklich fühlen«, sagt Cami. Mit »La Maison Wellness« bringt sie nun all ihr Wissen um aufregende Events, gutes Gastgeben und fancy Drinks mit der achtsamen Lebenswelt zusammen – eine Art Healthy Hedonismus, wie sie sagt. Ob sie was an früher vermisst? Nö: »Ich liebe epische Nächte genauso wie früher. Nur heute liebe ich auch den Morgen danach.« Na denn, wortwörtlich: Wohlsein!

REINEN TISCH MACHEN

DIE FÜNF W-FRAGEN FÜHREN ZUR NÜCHTERNEN WAHRHEIT

Isabella und Katja raten: Um ein Mindful Drinker zu werden, hilft es, den eigenen Trinkgewohnheiten auf die Spur zu kommen. Die fünf W-Fragen helfen dir, den Status quo zu erfassen. Frage dich nach dem Erfassen, welche Erkenntnisse dich davon am meisten oder so gar nicht überrascht haben. Weitere Steps zur Selbstreflexion findest du in ihrem Buch »Mindful Drinking«.

 # WO

Wo trinke ich Alkohol? Wo trinke ich keinen Alkohol? Wo trinke ich mehr, als ich eigentlich möchte?

 # WANN

Wann trinke ich Alkohol? Wann trinke ich keinen Alkohol? Wann trinke ich mehr, als ich eigentlich möchte?

 # WER

Mit wem trinke ich Alkohol? Mit wem trinke ich keinen Alkohol? Mit wem trinke ich in der Regel zu viel?

 # WAS

Was trinke ich? Was trinke ich nicht? Wovon trinke ich meist mehr, als ich eigentlich möchte?

 # WIE VIEL

Wie viel trinke ich im Durchschnitt? Welche Situationen gab es, in denen ich weniger getrunken habe?

Fotos: Oliver Schwarzwald

BEGEGNUNG

Foto: Getty Images

GESELLEN SIE SICH GERN DAZU, **WIR WOLLEN NUR REDEN!**
WAS AUF DEN TISCH MUSS? – »VERHEIRATETE NUDELN«,
DANEBEN DIE BEDROHTE FINGERFERTIGKEIT IHRER 93-JÄHRIGEN
SCHÖPFERIN TERESA, DÜNENSPINAT UND SEEKÜRBIS
EINES PREISGEKRÖNTEN KÜCHENCHEFS AUS DEM NIRGENDWO
SÜDAFRIKAS SOWIE DER SCHWEISSTREIBENDE
AUSFLUG UNSERES AUTORS ZUR ERLEUCHTUNG AM
FEUER EINER MESSERSCHMIEDE

Ganz im Hier und Jetzt:
Schmied Markus Patschull
bei der meditativen Arbeit
trotz Lärm und Hitze

DAMASZENER UND ZEN

SEINES GLÜCKES SCHMIED

IN DER HANDWERKLICHEN **MESSERSCHMIEDE NESMUK** WERDEN EINIGE DER TEUERSTEN MESSER DER WELT PRODUZIERT. UNSER AUTOR DURFTE DORT DIE VERBINDUNG VON STAHL, HITZE UND DER INNEREN KRAFT ERFAHREN. EINE REISE VOLLER EINSCHNEIDENDER ERKENNTNISSE

TEXT: OLIVER TRIFIC FOTOS: LARS HEIDRICH

»JEDES MESSER IST WIE EINE REISE ZUM ICH«

❶ Wie alles begann: das erste Messer aus der Wunstorfer Schmiede ❷ Stephan Borchert, Geschäftsführer bei Nesmuk, erklärt die Besonderheiten des vielschichtigen Damaszenerstahls ❸ Der Schmiedeofen: 1200 Grad machen den Stahl gefügig und den Anfängerschmied mürbe. Trotz aller technischen Innovationen sind Hitze und Kraft immer noch das Wichtigste bei der handwerklichen Schmiedekunst ❹ Schmied Markus Patschull kam auf Umwegen zur beruflichen Erfüllung: Der promovierte Molekularbiologe machte sein Hobby zum Beruf ❺ Durch das Aufbauen der Schichten und das Drehen des heißen Stahls entsteht die dramatische Wellenoptik in der Klinge der Messer. Um diese Musterung zu steuern, braucht es Erfahrung. Während das Messer die Endfertigung durchläuft, ist der vollendende Edelholzgriff noch schützend verpackt ❻ & ❼ Lass mal den Profi ran! Während sich unser Autor vom Selbstversuch erholt, schiebt Markus Patschull einen weiteren Packen Stahl in den Ofen. Die Kunst besteht darin, den perfekten Glühpunkt zu erkennen, denn nur bei der richtigen Temperatur verbinden sich die Lagen korrekt ❽ Eingang zur Schmiedehalle: letzte Chance, sein Gehör zu schützen und ein günstiges Souvenir zu ergattern

In der Ruhe liegt die Kraft? Völliger Quatsch! Die Kraft liegt in einem höllisch lauten hydraulischen Riesenhammer, der gerade mit Tausenden Kilo Druck pro Zentimeter auf ein glühendes Stück Metall einschlägt. Die Wucht des Werkzeugs kontrolliere ich, mit einem Hebel zu meinen Füßen und mehr schlecht als recht, während ich gleichzeitig versuche, die längliche Stahlstange in gleichmäßigem Tempo hin- und herzuschieben. Meine Arme werden schier unkontrollierbar durcheinandergeschüttelt, wenn der Hammerkolben auf das heiße Metall trifft. Funken sprühen umher – und siehe da, mein Stahl verändert sich. Aus einem gleichmäßig dicken Rechteck habe ich innerhalb weniger Sekunden ein etwas dünneres, vollkommen unebenes Etwas gemacht.

Markus Patschull lächelt wohlwollend. »Das ist ehrlich gesagt gar nicht so schlecht. Wir müssen das nicht wegschmeißen, da gab es schon ganz andere Kandidaten. Gut gemacht.« Markus nimmt mir das Stahlteil ab, gibt es noch mal in den Ofen und erhitzt es erneut auf über 1000 Grad. Wenige Sekunden später übernimmt er den Hammer und prügelt das Stück unter ohrenbetäubendem Lärm zurück in eine optisch und handwerklich schönere Form. »Weiter geht's!«

Ich bin in der Schmiedehalle der Messermanufaktur Nesmuk in Solingen. Die Stadt im Bergischen, unweit von Düsseldorf, nennt sich selbst offiziell die Klingenstadt, Mehr als 90 Prozent aller deutschen Hersteller von Messern, Scheren und Besteck sind hier ansässig. Bereits im späten Mittelalter begann sich das Schmiedehandwerk vor Ort zu etablieren, begünstigt durch die Erzvorkommen, die Nähe zur Handelsstadt Köln und die zahlreichen Wasserwege zum Transport. Und während die großen Namen der Messerindustrie mittlerweile in von Robotern bevölkerten Hallen Schneidewerkzeug fertigen,

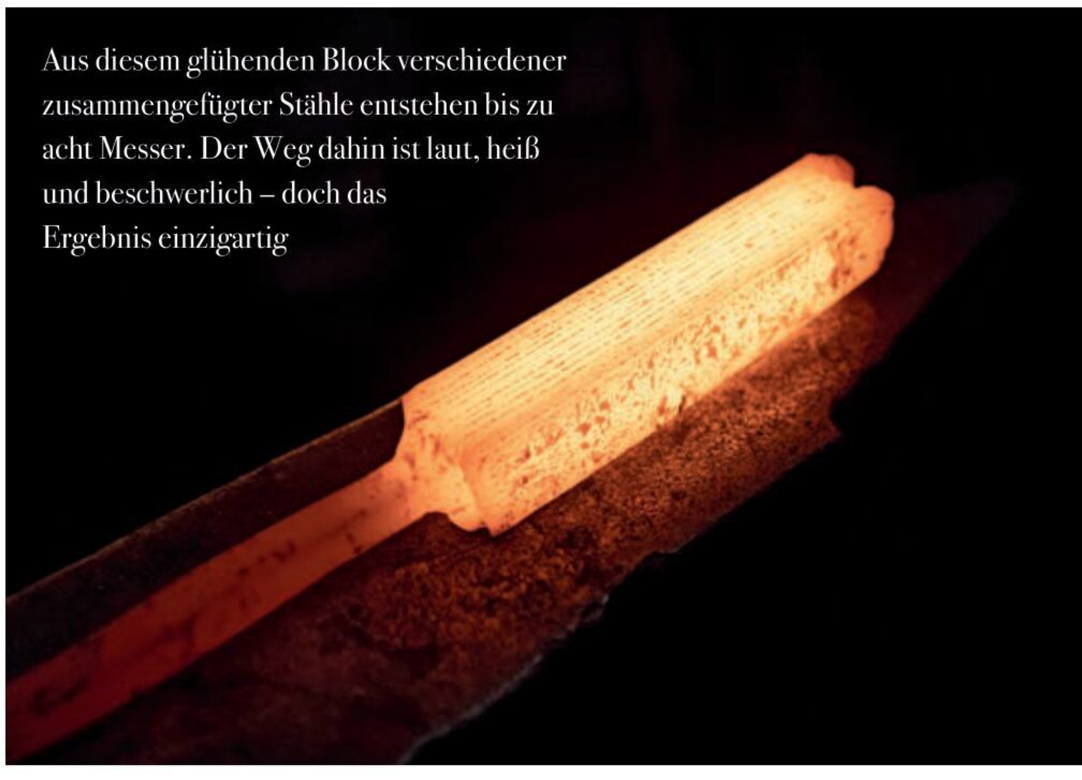
»AUCH WENN ES AUF DEN ERSTEN BLICK NICHT SO ERSCHEINT: SCHMIEDEN UND YOGA ÄHNELN SICH«

gibt es doch noch eine Reihe von handwerklichen Betrieben, die edle Messer für ein gehobenes Budget fertigen. Die wohl exklusivste Marke ist Nesmuk. 2006 von Lars Scheidler in Wunstorf nahe Hannover mit zwei Partnern aus der Düsseldorfer Werbebranche gegründet, war das Ziel, die schärfsten und besten Messer aus hochwertigem Stahl herzustellen. Wenige Jahre später erfolgte der Umzug in die Klingenstadt. Bald verfestigte sich der Ruf der Nesmuk-Messer, insbesondere derer aus kunstvollem Damaszenerstahl. Jedes Stück ein Unikat und rasierklingenscharf.

Heute leitet Stephan Borchert das Unternehmen. Der gelernte Politologe verließ 2008 Berlin und die Politik, nachdem er einen Bericht im Fernsehen über Lars Scheidler gesehen hatte, der später aus dem Unternehmen ausschied. Wie der Firmenchef ist auch der Schmied Markus Patschull Quereinsteiger in die Messerkunst. Bereits als Kind fasziniert von glühendem Stahl, absolvierte er sein Diplom als Molekularbiologe, bevor er bei den Besten lernte und aus seinem Hobby sein Beruf wurde. Der Schmied hat jedoch noch ein weiteres Standbein, auf dem ein Stück weit auch sein Handwerk fußt: Markus ist nämlich auch Yogalehrer.

»Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so erscheinen mag, aber das Schmieden und Yoga sind sich sehr ähnlich. Beim Yoga blicke ich in mein Inneres, beim Schmieden bin ich vollkommen beim Stahl. Dieser meditative Augenblick, die Besinnung auf das Wichtigste, macht die Relation von beidem aus.«

Ich stimme zu und ergänze: »Ich kenne dieses Gefühl auch. Als Koch erreicht man hin und wieder ebenfalls nahezu meditative Zustände, meist bei den simplen Arbeiten. Stundenlang Spinat zupfen oder 100 Fische schuppen, das hat etwas von einer Zenübung.« Ist zwar nicht für die Ewigkeit wie ein Messer für 5000 Euro, aber immerhin … Markus lächelt, wie schon häufiger an diesem Tag, und ergänzt: »Man



Aus diesem glühenden Block verschiedener zusammengefügter Stähle entstehen bis zu acht Messer. Der Weg dahin ist laut, heiß und beschwerlich – doch das Ergebnis einzigartig

WAS ICH GELERNT HABE

ERLEUCHTUNG AM SCHMIEDOFEN

1

SEI, WAS DU TUST
Wenn auch nur für den Moment: Tu das, was du tust, mit vollem Bewusstsein. Ob Lesen, Messerschmieden oder Kartoffelschälen, ganz egal.

2

SEI, WAS DU KANNST
Zwinge dich und deinen Körper nicht, etwas zu erreichen. Ein stetiges Wachsen bringt mehr Erfolg. Auch ein gutes Messer braucht Zeit. Viel Zeit sogar.

3

SEI IMMER GUT HYDRIERT
Besonders beim Schmieden! Es ist verdammt heiß vor dem Schmiedeofen.

4

SEI GNÄDIG MIT DIR SELBST
Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Lerne aus deinen Fehlern und versuche, sie nicht ein zweites Mal zu begehen. (Gilt fürs Kochen, Schmieden und alles andere auch.)

5

SEI GNÄDIG MIT ANDEREN
Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Lasse auch andere aus ihren Fehlern lernen und hilf ihnen, sie nicht ein zweites Mal zu begehen. (Gilt fürs Kochen, Schmieden und alles andere auch.)

6

ZU GUTER LETZT
Scharfe Messer schneiden wirklich besser.

kann nicht halbherzig schmieden. Wie beim Meditieren ist man entweder voll konzentriert dabei oder nicht. Wenn meine Gedanken wandern, habe ich das Ziel verfehlt. Egal ob das nun ein Messer ist oder eine klare Sicht auf mein Seelenleben.«

Doch zurück vom Pfad der Erleuchtung zum hell flackernden Feuer: Jedes handwerklich gefertigte Messer aus Damaszenerstahl beginnt als ein grober Klumpen aus ungefähr 10–15 Schichten zum Teil verschiedener Stähle. Diese werden durch Schweißen punktuell aneinander befestigt. Der dabei entstandene Klotz wandert in den Schmiedeofen. Während des Erhitzens wird Borax auf den Stahl gestreut, um Sauerstoff zu verdrängen und ihn garantiert frei von Lufteinschlüssen zu machen. Anschließend wird der Stahl durch das Schlagen mit dem Lufthammer und noch mehr Hitze im Wechsel verbunden. In der Mitte gefaltet, beginnt der Prozess von Neuem. Hat der Stahlverbund die gewünschte Anzahl an Schichten erreicht, ist das kunsthandwerkliche Geschick des Meisterschmieds erneut gefragt: Das Metall wird tordiert, sprich um die eigenen Achse gedreht, bis es aussieht wie eine Schraube. Das beeinflusst das spätere Muster. Mehrmaliges Tordieren erhöht die Komplexität des Musters.

Jede Klinge für sich wird nun per Hand mit dem Hammer auf dem Amboss in die traditionelle Form gebracht. Das erfordert Handwerkskunst, Kraft und Achtsamkeit. Die Bewegung des Hammers fällt mir dabei besonders auf. Während Markus das Metall dreht, ruht der Hammer nicht, sondern schlägt auf den leeren Teil des Amboss. Es entsteht ein eingängiger Rhythmus. »Das Aufschlagen des Hammers hat gleich zwei Funktionen«, erklärt Markus. »Zum einen hilft das rhythmische Schlagen, das gleichmäßige Tempo zu halten, zum anderen hat es auch mit der Kraft zu tun. Ein Hammer, der immer in Bewegung ist, ruht nicht. Was nicht ruht, ist leichter zu bewegen. Es ist also eine Frage der Kraftökonomie, ich muss so einfach weniger Muskelkraft einsetzen und kann das Abprallen des Hammers vom Amboss für mich arbeiten lassen.« Bei diesem Arbeitsschritt stellt sich eine fast andächtige Stimmung in der Schmiedehalle ein. Hier ruht jemand komplett in sich bei dem, was er tut.

Bis aus der jetzt noch relativ groben Klinge ein feines Messer entsteht, folgen viele weitere Arbeitsschritte: Der Stahl wird gehärtet, die Klinge geschliffen und, ganz wichtig, in ein Säurebad getaucht. Erst dadurch kommt die wahre Schönheit des Damaszenerstahls zum

Vorschein. Aus edlen Hölzern und hochwertigen Kunststoffen kann sich jeder Kunde zudem bei Bestellung seinen Griff aussuchen. Zu guter Letzt wird die Klinge speziell beschichtet, damit der Stahl nicht anläuft oder rostet. Natürlich hat das alles seinen Preis. Nesmuk-Messer kosten bis zu 5000 Euro oder sogar noch mehr: Für die Hochzeit eines arabischen Fürsten wurde ein Damaszenermesser mit Tausenden Lagen eigens zum Schneiden des Hochzeitskuchens angefertigt. Der Preis: geheim. Ein anderer Kunde bestellte ein Messer mit 2000 Lagen – seine Bedingung, man solle sie mit bloßem Auge zählen können.

Auf der Heimreise erinnere ich mich an die Bedeutung des Wortes »Yoga« im Sanskrit: Verbindung. In vielen Belangen ist dieser Tag wirklich wie eine Yogaerfahrung gewesen. Die Verbindung der Stahlschichten durch Kraft und Hitze. Oder die Verbindung von Körper und Geist beim Schmieden. Und letztendlich auch die Verbindung von Menschen, die in sich hineingeschaut haben und ihrer inneren Stimme gefolgt sind.

Gebührender Abstand zum Ofen und den über 1000 Grad darin: Markus Patschull erhitzt den Stahl vor der Verarbeitung im Schmiedeofen

Fotos: Getty Images, Lars Heidrich

MARIA aus der Region Basilikata in Süditalien bewirtschaftet mit ihrem Mann einen Hof. Im Hochsommer steht ihr Garten voller Tomaten- und Paprikapflanzen – vor allem der roten Sorte Peperone di Senise, länglich, leicht verbeult und sehr süß. Unter dem Dachvorsprung ihres Hauses hängen Girlanden davon zum Trocknen. Weil ihre Eltern als Landarbeiter jeden Tag auf den Feldern waren, bereitete Maria bereits mit acht Jahren Pasta zu. Über Raschiatelli sagt sie: **»JE MEHR LEUTE ESSEN, DESTO GRÖSSER KÖNNEN DIE NUDELN SEIN.«** Dabei steckt Maria fünf statt drei Finger in ein Stück Teig und zieht ihn über das Nudelbrett. »Fast so groß wie dicke Bohnenschoten«, sagt sie zufrieden, »so kann man schnell eine große Anzahl von Leuten satt bekommen.«

FAST VERGESSENES WISSEN ÜBERS NUDELROLLEN

AUS HAND DER GROSSMÜTTER

OFT SEIT FRÜHER KINDHEIT UND FÜR GANZE GROSSFAMILIEN FORMEN ITALIENISCHE NONNE NUDELN IN ALLEN VARIATIONEN. MANCHE VON IHNEN MACHTEN AUS IHRER FINGERFERTIGKEIT EINEN NEBENERWERB, BELIEFERN ALS **LA SFOGLIGNA** RESTAURANTS ODER GESCHÄFTE. DOCH DIESE TRADITION DROHT MIT IHREN HÜTERINNEN ZU STERBEN. UND SO REISTE JOURNALISTIN VICKY BENNISON QUER DURCH IHRE WAHLHEIMAT, UM DIE REZEPTE UND HANDARBEIT DER »PASTA GRANNIES« IN FILMISCHEN PORTRÄTS DER FRAUEN UND IHREM KOCHBUCH »PASTA TRADIZIONALE« FESTZUHALTEN

FOTOS: EMMA LEE

MARIAS RASCHIATELLI MIT ROTER PAPRIKA

Für 4 Portionen

Für die Pasta
400 g feines Hartweizenmehl
180–200 ml lauwarmes Wasser
½ TL Salz

Für die Soße
2–4 längliche rote Paprikaschoten (je nach Größe)
2 Knoblauchzehen
3–4 EL Olivenöl (extra vergine)
6–7 große reife Tomaten
1 Bund Basilikum
Salz

Zum Servieren
geriebener Pecorino

1 Den Pastateig wie auf Seite 104 beschrieben zubereiten. Den Teig in aprikosengroße Stücke schneiden und diese in Stränge rollen, die so dick wie Spargelstangen oder Ähnliches sind. Marias Raschiatelli sind drei Finger lang; ein Stück in der Breite von drei Fingern anfertigen und das Maß für die anderen Nudeln übernehmen. Zum Formen die Finger an den Rand eines Teigstücks legen und darüberfahren, die Finger in den Teig drücken. Maria arbeitet mit beiden Händen, damit die Zubereitung schneller geht. Man kann die Nudeln anschließend trocknen lassen, aber dann verlängert sich auch die Kochzeit.
2 Für die Soße die Trennhäute aus den Paprikaschoten entfernen und die Schoten in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer breiten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Paprikastücke und Knoblauch hineingeben und sanft dünsten, dabei oft umrühren, damit sie nicht dunkel werden. Das dauert ungefähr 10 Minuten. Die Tomaten hacken, mit 1 Prise Salz in die Pfanne geben und die Soße ca. 25 Minuten dicklich einkochen. Etwas Wasser hinzufügen, wenn das Gemüse noch nicht genug zusammengefallen und der Saft verdampft ist. (Man kann die Soße auch im Voraus zubereiten.) Basilikumblätter von den Stielen zupfen und unter die Soße rühren.
3 Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln hineingeben. Wenn sie zur Oberfläche aufsteigen, noch 4–5 Minuten sieden lassen. Die Kochzeit hängt von der Größe der Raschiatelli ab; man muss probieren, wann sie gar sind. Dann das Wasser über einem Sieb abgießen. Die Nudeln mit der Soße vermischen, abschmecken und jede Portion nach Belieben mit viel geriebenem Pecorino servieren.

Aus: »Pasta Tradizionale«. Die Originalrezepte aus ganz Italien. 256 Seiten, EMF, 30 Euro

TERESA ist 93 Jahre alt und lebt ganz im Süden von Apulien, wo es reichlich Muscheln gibt. Sie ist eine Expertin darin, diese ungekocht und noch fest verschlossen zu öffnen. Das ist nicht unbedingt die übliche Methode, Muscheln zuzubereiten, aber für Theresa hat sie sich ihr Leben lang bewährt. Sortieren Sie einfach nur beschädigte Schalen oder solche aus, die sich nicht schließen, wenn man sie berührt. **MARITATI BEDEUTET AUF ITALIENISCH »VERHEIRATET«; EIN LUSTIGER NAME FÜR DIE PASTA-MISCHUNG AUS ORECCHIETTE UND MINCHIAREDDI – DIE EINEN ERINNERN AN WEIBLICHE, DIE ANDEREN AN MÄNNLICHE FORMEN.**

AUF DIESEM TELLER WERDEN ORECCHIETTE UND MACCHERONI MITEINANDER »VERHEIRATET«

TERESAS MUSCHELN MIT MARITATI-NUDELN

Für 4 Portionen

Für die Pasta
400 g Hartweizenmehl
180–200 ml warmes Wasser

Für die Muschelsoße
2 kg frische Muscheln
4 EL Olivenöl (extra vergine)
3 Knoblauchzehen
1 grüne Chilischote
500 ml passierte Tomaten
1 TL Salz

Zum Servieren
2 EL gehackte Petersilie

1 Den Pastateig wie auf Seite 104 beschrieben zubereiten. Aus der Hälfte des Teigs die Orecchiette zubereiten. Dafür den Teig auf der Arbeitsfläche in eine 1 cm dicke, lange Wurst rollen, diese anschließend in 1 cm große Stücke schneiden. Die Teigstücke jeweils mit der Klinge eines Essmessers zu sich hin rollen, sodass sie sich über der Klinge einrollen. Den Teig vorsichtig vom Messer nehmen, den Daumen hineindrücken und die Nudel umstülpen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

2 Von der anderen Teighälfte ein Stück Teig abnehmen und auf der Arbeitsfläche zu einer dünnen Rolle ausrollen. Diese in 3 cm lange Stücke schneiden. Ein Pastastück nehmen und das Ferro* flach längs darauflegen und mit der linken Hand festhalten (wenn Sie Rechtshänder sind). Mit der Handfläche der anderen Hand über den Teig und die Arbeitsfläche hin- und herrollen, sodass er eine Röhre bildet. Wenn sie sich nicht vollständig schließt, macht das nichts, die Pasta schmeckt trotzdem genauso gut. Üben Sie einfach weiter. So nach und nach die Maccheroni herstellen und die fertigen Nudeln zur Seite legen.

3 Dann die Muscheln vorbereiten: Dafür beschädigte Muscheln und solche, die sich nicht schließen, aussortieren. Fäden und Barthaare entfernen. Die Hand, die die Muschel hält, mit einem Handtuch schützen; die Muschel soll halbiert werden, wobei man die Schalen geschlossen hält. Dafür die Messerklinge in den Spalt drücken und hin- und herschieben, dabei die Muschel waagerecht halten, damit das Wasser nicht ausläuft. Das Wasser in eine Schüssel gießen und die Muschel herauskratzen. Mit den übrigen Muscheln wiederholen, aber 8 für die Dekoration in den Schalen lassen und nur die Oberseite entfernen. Wenn Sie Ihre Muscheln nicht vor dem Kochen schälen wollen, können Sie alternativ 1 EL Olivenöl in einem großen Topf mit Deckel bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Muscheln hineingeben, den Deckel auflegen und 3 Minuten kochen lassen. Sie sollten sich alle öffnen. Den Topf vom Herd nehmen und die Muscheln abkühlen lassen, dann das Fleisch aus den Schalen kratzen, aber auch hier 8 Muscheln für die Dekoration aufheben. Die Kochflüssigkeit aufbewahren.

4 Für die Muschelsoße Knoblauch schälen, halbieren. Chili in dünne Ringe schneiden. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Knoblauch und Chili darin andünsten. Dann die Tomaten und Salz hinzufügen. Umrühren und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Nudeln in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben und ungefähr 5 Minuten kochen – probieren, wann sie gar sind, dann in ein Sieb abgießen. Die rohen Muscheln mit dem Muschelwasser in die Tomatensoße geben und die Muschelschalen obenauflegen. 3–4 Minuten kochen, dann die Knoblauchzehen entfernen. Wenn die Muscheln schon gekocht sind, diese in die Tomatensoße rühren, kurz bevor die Nudeln unter die Soße gemischt werden. Zum Servieren die Nudeln auf einer Servierplatte mit der Soße begießen und mit Petersilie bestreuen. Die Muschelschalen dekorativ darauf anrichten.

***FERRO** Ein Ferro ist ein Eisen- oder Holzstab (ca. 30 cm lang) zur Herstellung von Maccheroni. Im Grunde eignet sich hier jede gerade Stange, die beim Rollen nicht bricht. Sie sollte kleine Noppen haben, die verhindern, dass der Teig an der Stange festklebt (das wäre bei einer Stricknadel der Fall). Vorläufer des Ferro waren selbst gepflückte Ginsterzweige.

Aus: »Pasta Tradizionale«, EMF

DIESES GERICHT, DAS ÜBERSETZT »STROH UND HEU« GENANNT WIRD, STAMMT AUS DER EMILIA ROMAGNA. IM HERBST WERDEN DIE ERBSEN DURCH PILZE ERSETZT

ROSAS PAGLIA-E-FIENO-TAGLIATELLE MIT ERBSEN

Für 4 Portionen

Für die » Stroh«-Pasta
300 g Mehl (Type 00 oder Type 450)
3 Eier (Größe M)

Für die »Heu«-Pasta
300 g Mehl (Type 00 oder Type 450)
2 Eier (Größe M)
100 g frischer Spinat

Für die Erbsensoße
50 g ungeräucherter Pancetta
1 große Zwiebel
3 EL Olivenöl (extra vergine)
200 g Erbsen (frisch oder TK)
250 g passierte Tomaten
Salz

Zum Servieren
geriebener Parmigiano Reggiano

1 Die beiden Pastasorten wie auf Seite 105 beschrieben zubereiten. Für den Spinatteig wie Rosa den Spinat mit Eiern pürieren und dann erst zum Mehl geben, anschließend den Teig wie gewohnt weiterverarbeiten. Beide Teigarten zu großen, ca. 2 mm dicken Platten ausrollen.
2 Während der Teig ruht, können Sie die Soße zubereiten: Dafür Pancetta würfeln, die Zwiebel schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Pancetta darin auslassen, die gehackte Zwiebel zugeben und dünsten, bis sie weich ist, das dauert ca. 7 Minuten. Erbsen und passierte Tomaten einrühren und mit Salz würzen. 1 Tasse Wasser hinzufügen und die Soße dicklich einkochen lassen, sodass man den Pfannenboden kurz sehen kann, wenn man mit dem Kochlöffel hindurchfährt.
3 Den gelben Pastateig wie einen Teppich aufrollen und daraus ca. 7 mm breite Streifen abschneiden. Diese ausschütteln und dasselbe mit der Spinatpasta wiederholen. Rosa rollt beide Teige zusammen auf, wie man auf dem Foto sieht, aber getrennt geht es viel leichter. Mit den Fingern die Streifen ausschütteln und beide Farben untereinander mischen.
4 In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln hineingeben und, sobald das Wasser nochmals aufkocht, weitere 2–3 Minuten kochen – probieren, ob sie gar sind. Die Tagliatelle abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen, falls Sie die Erbsensoße verlängern möchten. Die Pasta gut mit der Soße vermischen, sodass beide Nudelsorten gleichmäßig davon bedeckt sind. Zum Schluss mit viel geriebenem Parmigiano Reggiano bestreuen und servieren.

Aus: »Pasta Tradizionale«, EMF

ROSA ist eine geschäftige, fröhliche, kleine Frau, die einen Tritthocker braucht, um richtig an ihr Nudelbrett zu kommen. Früher arbeitete sie als Maschinenstickerin in einer lokalen Bekleidungsfabrik und hat heute immer noch eine Maschine in der Ecke ihrer Küche versteckt, für kleine Gelegenheitsarbeiten, um die sie manchmal noch gebeten wird. **PASTA ZU MACHEN IST FÜR SIE WIE WÄSCHE WASCHEN. ES IST ABER EINE AUFGABE, DER SIE GERN NACHKOMMT UND DEREN ERGEBNIS SIE MIT GROSSER ZUFRIEDENHEIT ERFÜLLT.** Rosa zuckt mit den Achseln und schaut verblüfft bei der Frage, was die Voraussetzung für gute Pasta sei. »Nun, es ist das, was man tut, nicht wahr? Du musst gutes Mehl haben und du musst richtig kneten«, antwortet sie, während sie energisch den Teig bearbeitet. »Der Spinat lässt den Nudelteig leichter brechen, mischen Sie Spinat und Eier am besten in der Küchenmaschine«. So wird die Textur des Teigs gleichmäßiger.

Ida aus der Provinz Asti im nordwestlich gelegenen Piemont ist Expertin für Agnolotti, eine Art kleiner Ravioli, die sie mit drei Sorten Fleisch, Risottoreis und Spinat füllt

WIE MAN NUDELTEIG AUS HARTWEIZEN MACHT

*Werfen wir nun einen Blick auf den Teig aus **Hartweizenmehl** (semola di grano duro) und Wasser. Er enthält (normalerweise) keine Eier, da Hartweizen bereits genug Biss hat. Der Teig ist nicht so dehnbar wie einer auf Eierbasis mit Mehl Type 00. Diese Teigart wird für alle in Süditalien vorkommenden Pastaformen wie etwa Cavatelli, Maccheroni und Orecchiette verwendet. Wenn Sie eine Sfoglia (eine Teigplatte) herstellen, ist sie immer etwas dicker, und Sie können daraus bandförmige Nudeln wie Sagne ritorte oder auch Taccune zubereiten*

Schritt 1: Zutaten abwiegen
Nehmen Sie pro 100 g Mehl 45–50 g lauwarmes Wasser. Dies entspricht einem Volumen von 45–50 ml, aber mit einer Waage kann man genauer abmessen als mit einem Messbecher. Geben Sie auf 1 l warmes Wasser 1 TL Salz. Es dient hier allerdings nicht dem Geschmack, sondern der Entfaltung des Glutens.

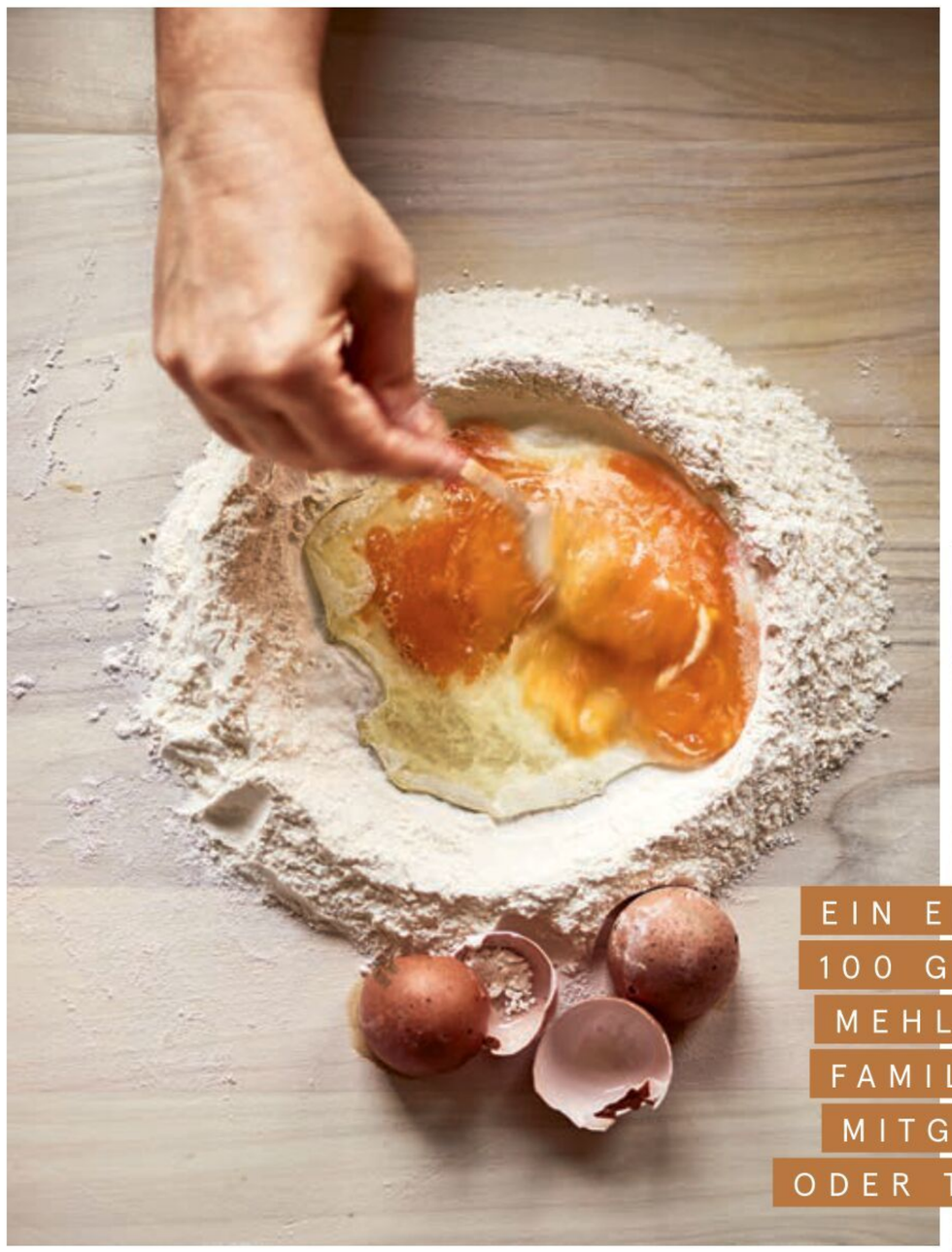
Schritt 2: Zutaten vermischen
Arbeiten Sie entweder in einer Schüssel oder häufen Sie das Mehl auf dem Arbeitsbrett auf. Machen Sie mit den Fingern eine Mulde und gießen Sie so viel Wasser wie nötig hinein. Mischen Sie Mehl und Wasser, überschüssiges Mehl am Schluss entfernen.

Schritt 3: Den Teig kneten
Kneten Sie den Teig wie im Schritt 3 rechts beschrieben (»Wie man Eiernudelteig macht«) 5 Minuten lang. Der Teig sollte glänzend und nicht klebrig sein. Er ist nicht so weich wie Eierteig, aber schön formbar und kann sofort verarbeitet werden, ohne zu ruhen. Wenn Sie ihn länger kneten, wird er elastischer, muss dann aber noch 20 Minuten ruhen.

Schritt 4: Den Teig formen
Rollen Sie ihn aus, falls nötig (für viele süditalienische Pastaformen muss er nicht ausgerollt werden). Decken Sie Teigreste ab, während Sie die Nudeln formen, damit sie nicht austrocknen.

WIE MAN EIERNUDELTEIG MACHT

*Als Faustregel kann man sich merken: Zuerst entscheidet man, **wie viele Eier man für den Teig benötigt**, und nimmt dann pro Ei 1 Handvoll Mehl. Dies entspricht in etwa 100 g Mehl pro Ei. Genauso machen es auch unsere Nonne!*



EIN EI UND 100 GRAMM MEHL PRO FAMILIEN-MITGLIED ODER TELLER

Schritt 1: Zutaten abwiegen
Für eine Hauptmahlzeit nimmt man pro Person 100 g Mehl (Type 00 oder Type 405). Außerdem brauchen Sie 55 g Eier (ohne Schale) pro 100 g Mehl. Wenn Sie zum Beispiel Pasta für 4 Personen zubereiten, dann brauchen Sie 400 g Mehl und 220 g Eier, das entspricht in der Regel 4 Hühnereiern (Größe M). Wenn Sie die Zutaten abwiegen, können Sie auch andere Eier nehmen, etwa von Enten oder Truthähnen, was die Nonne auch machen. Wenn Ihre Eier etwas zu wenig wiegen, geben Sie etwas Wasser oder ein zusätzliches Eigelb dazu, damit Sie auf das richtige Gewicht kommen. Wenn Sie zu viel Ei haben, schöpfen Sie mithilfe der Eierschale etwas Eiweiß ab.

Schritt 2: Zutaten vermischen
Häufen Sie das Mehl auf Ihr Nudelbrett. Formen Sie mit den Fingern eine Mulde in der Mitte, die nicht zu flach ist, damit die Eimasse nicht überläuft. Geben Sie die Eier hinein. Verquirlen Sie die Eier mit einer Gabel (oder mit den Fingern), bis sie eine homogene Masse haben, die nicht klumpig aussieht, und weich von der Gabel fällt, wenn man diese aus der Masse hochzieht. Fahren Sie mit der Gabel innen an der Mehlwand entlang, sodass ein wenig Mehl in die Eimasse fällt. Rühren Sie es unter und lösen Sie dabei Klümpchen auf, sodass ein flüssiger Teig entsteht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Teig fester wird. Dann können Sie die Mehlwand zerstören und das restliche Mehl mit einem Teigschaber in und auf den Teig schaben. Natürlich können Sie die Eier und das Mehl auch in einer Schüssel verarbeiten oder in einer Küchenmaschine, aber das macht nicht so viel Spaß. Wischen Sie mit dem Teig das übrige Mehl auf und kneten Sie es zügig unter. Sollte der Teig zu klebrig sein, geben Sie 1 EL Mehl dazu und kneten es unter. Es ist besser, den Teig jetzt als später zu verändern. Der Teig sollte nun weich, aber nicht klebrig sein. Wenn noch etwas Mehl auf dem Brett liegt, sollten Sie dieses entfernen, damit das Brett schön sauber ist, wenn Sie den Teig darauf weiterbearbeiten. Die Nonne sieben überschüssiges Mehl und verwenden es so noch einmal.

Schritt 3: Den Teig kneten
Kneten Sie den Teig nun mindestens 10 Minuten lang. Vergleichen Sie Ihre Hände mit Wellen: Drücken Sie mit den Handballen den Teig weg und ziehen ihn mit den Fingern zurück. Wenn der Teig zu einem Block geformt ist, drehen Sie ihn um 90 Grad, falten Sie ihn zur Hälfte und kneten Sie weiter. Arbeiten Sie zügig, denn die Luft ist der Feind der anständigen Pasta – sie trocknet sie aus, also trödeln Sie besser nicht! Wenn sich die Pasta zu trocken anfühlt, feuchten Sie Ihre Hände mit etwas Wasser an, um wieder mehr Feuchtigkeit in den Teig zu geben. Beim Kneten entwickelt sich das Gluten, und der Teig wird elastisch. Er sollte sich seidig und glatt anfühlen. Wenn Sie Ihren Daumen in den Teig drücken, sollte er zurückprallen. Für einige Nonne ist ihr Teig fertig, wenn sie kleine Löcher darin sehen können, sobald sie ihn in der Mitte durchschneiden. Zum Kneten können Sie auch die Knethaken Ihrer Küchenmaschine verwenden.

Schritt 4: Den Teig ruhen lassen
Legen Sie nun den Teig in eine Schüssel mit Deckel, damit er nicht austrocknet. Frischhaltefolie ist auch gut. Sie können auch ein Küchentuch verwenden, das allerdings nicht mit parfümiertem Waschmittel gewaschen worden sein darf, weil der Duft sonst auf die Nudeln übergeht. Lassen Sie den Teig nun bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen. So bildet sich das Gluten aus, und der Teig lässt sich leichter ausrollen. Man kann ihn auch über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Dann dunkelt er nach, aber der Geschmack verändert sich nicht. Aber: Vor dem Ausrollen muss der Teig wieder Zimmertemperatur angenommen haben.

SAMSUNG TV Plus
MEHR GERICHTE UND GESCHICHTEN DER »PASTA GRANNIES« sind jetzt neu im Videokanal »EAT CLUB« abrufbar – über den kostenlosen Dienst Samsung TVPlus

Aus: »Pasta Tradizionale«, EMF

Ein Tisch für zwei am Atlantik und ein Erlebnis, das unvergesslich bleibt

Kaum Zutaten, aber dafür das Beste, was die Gegend zu bieten hat. –Bohnenpüree, Muscheln und Dünenspinat, nur minimal verarbeitet. Das ist Perfektion à la »Wolfgat«

Der Gruß aus der Küche ist auch ein Gruß aus dem Meer. Nachhaltig gesammelte Muscheln und Meerespflanzen, sorgfältig und mit Bedacht zubereitet

EIN KLEINES RESTAURANT MIT EINER KLEINEN BELEGSCHAFT IN EINEM KLEINEN SÜDAFRIKANISCHEN KÜSTENORT: DAS **WOLFGAT.** DER PREISGEKRÖNTE KÜCHENCHEF UND BESITZER, KOBUS VAN DER MERWE, KOCHT DORT GROSS AUF. GENIAL LOKAL, AUS SELBST GESAMMELTEM GEMÜSE, WASSERPFLANZEN UND GANZ VIEL MEER

TEXT: JEANNE CALITZ
FOTOS: WARREN HEATH/BUREAUX

KOBUS VAN DER MERWE

DER SEEWOLF

Ein kleines Haus, eine kleine Veranda und ein einfaches Reetdach. Der Luxus des »Wolfgat« liegt nicht in der Ausstattung, sondern in seiner einzigartigen Lage am Atlantik

Autodidakt Kobus van der Merwe benannte das »Wolfgat« nach einer Höhle unweit des Restaurants in Paternoster. Ein Ort nördlich von Kapstadt, an der südafrikanischen Westküste gelegen

Früh an einem Morgen im April verlässt ein Koch sein Restaurant, um Zutaten zu besorgen. Er geht nicht auf den Markt oder in Geschäfte – er geht Richtung Meer. Die Luft ist recht kühl, auf dem Atlantik spiegelt sich die Sonne wie Abertausend schimmernde Münzen – es ist ein perfekter Herbsttag. Der Koch lässt Schuhe und Socken am Strand, schnallt sich einen Angelkorb auf den Rücken und watet in die Felsenbecken.

Bald findet er, was er sucht. Er greift nach unten und pflückt seine Ernte für den Tag: einen großen Haufen Algen, auf Afrikaans Klipkombers, was »Felsendecke« bedeutet. Das, was er gesammelt hat, reicht für heute. Der Koch achtet den Kodex: Nimm nie mehr, als du gebrauchen kannst, außerdem ist sein Restaurant klein. Doch seit das »Wolfgat« des stillen Küchenchefs Kobus van der Merwe 2019 bei den World Restaurant Awards als »Restaurant des Jahres« und beste »Off-Map Destination« ausgezeichnet und später auch noch in die Liste der »World's 50 Best Restaurants« aufgenommen wurde, pilgern neugierige Feinschmecker aus der ganzen Welt an die südafrikanische Westküste (etwa eineinhalb Stunden von Kapstadt entfernt), um dort das Degustationsmenü in sieben oder mehr Gängen zu erleben.

»WIR STEHEN BARFUSS IN DER KÜCHE, KÖNNTE MAN SAGEN. WIR HABEN HIER NICHT MAL TISCHDECKEN«

Für Kobus, so sehr ihn die Anerkennung ehrt, ist diese Aufmerksamkeit etwas beängstigend: »Wir wussten vorher nicht, was für eine große Sache das ist«, sagt er. »Wir hatten es plötzlich mit einigen wirklich großen Namen zu tun! Dabei stehen wir hier quasi barfuß in der Küche. Wir haben nicht mal Tischdecken.«

Lässig und rustikal mag das »Wolfgat« sein, gleichzeitig ist es ambitioniert, weil bis ins Kleinste wohlüberlegt. Es ist in einer der traditionellen weißen Fischerhütten dieser Gegend beheimatet und bietet an sechs Tischen Platz für maximal 24 Gäste. Die Wände sind wie hier üblich weiß verputzt. Das Dach ist aus Wellblech, die grüne Holzeingangstür (schön) verwittert. Dahinter eine kleine, aber gut ausgestattete Küche und ein Mix an Möbeln aus Holz und Stahl. Jedes Detail zeugt von der unmittelbaren Nähe zum Wasser – ein Korb voller Muscheln; eine Sammlung kleiner gefundener Tierschädel und Flaschen über Flaschen von Kobus' botanischen Aufgüssen, alle Ergebnis seiner Zutatensuche und ein wesentlicher Bestandteil der Speisekarte.

An warmen, sonnigen Tagen speisen die Gäste draußen auf der überdachten »Stoep« (Veranda) mit herrlichem Blick über das Meer. Ein paar Schritte den Hang hinunter befindet sich das ursprüngliche Wolfgat, ein Unterschlupf, von dem angenommen wird, dass er vor Tausenden von Jahren von den Ureinwohnern genutzt wurde – »Wolfgat« wird mit »Wolfsloch« oder »Höhle« übersetzt. Abends und an kälteren Tagen schieben Kobus und sein kleines Team die Tische in den Gastraum. Sie zünden ein Feuer im Kamin an, und die Gäste können der Küchencrew bei der Arbeit zusehen.

Gerade gesammelte Zutaten werden von Kobus direkt nach der »Ernte« verarbeitet

Ein Dessert aus Amasi, einer Art Joghurt, Seekürbis und Kaktusfeige

Der raue Atlantik ist der beste Lieferant des Restaurants

Pur! Das beschreibt die Küche und Aromen im »Wolfgat« gut. Hier Springbok mit Alge und Biltong, ein in Südafrika allgegenwärtiges getrocknetes Fleisch aus eigener Herstellung

In den Infusionen aus örtlich gesammelten Pflanzen steckt nicht nur Geschmack, sondern die Seele der Region

Dort herrscht nicht die in Topküchen sonst übliche Hektik. Man arbeitet ruhig und konzentriert; das Tempo ist gemächlich. Das passt zu einem Restaurant, das so sehr auf die Jahreszeiten und Launen der Natur ausgerichtet ist. Fleisch (heimisches Wild und Lamm) steht nur im Herbst und Winter auf der Speisekarte. Im Sommer verlagert sich der Fokus auf nachhaltig beschaffte Meeresfrüchte. Auch das lokale Gemüse ist saisonal, und Kobus wartet gern darauf – er schwärmt von Dünensellerie, »der gerade nicht sprießt, aber wenn er es tut, verwende ich gern das Grün, es hat einen wunderbar erdigen Geschmack«.

Was das heutige Menü angeht, so erzählt jeder der sieben Gänge vom einzigartigen Charakter dieser Gegend: vom Dünenspinat, serviert mit Heerenbone und Muscheln, bis hin zu den Klipkombers von heute Morgen, die den Fleischgang begleiten. Und dann ist da noch der Seepampoen (»Seekürbis«), eine einheimische Pflanze. Kobus bemerkt, dass sie ihm gerade ausgegangen ist. Egal. Einer seiner Mitarbeiter wird schnell zu seinem Haus am Ende der Straße rennen, wo Seepampoen im Garten wächst. »Es ist einfach total sinnvoll, das alles zu nutzen«, sagt Kobus. »Es ist kostenlos, es ist nachhaltig …« Er überlegt einen Moment. »Hier gedeiht es halt, weil es nun mal hierhergehört.« Dasselbe gilt ja irgendwie auch für Kobus und sein »Wolfgat«.

»ES IST KOSTENLOS, ES IST NACHHALTIG. HIER GEDEIHT ES HALT, WEIL ES HIERHERGEHÖRT«

Kobus von der Merwe

HEERENBONE MIT MUSCHELN UND DÜNENSPINAT

Für 6 Portionen

Für die Bohnen
375 g getrocknete Heerenbone*
(oder 300 g weiße Bohnen; über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht)
100 g gesalzene Butter
50 ml Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Meersalzflocken

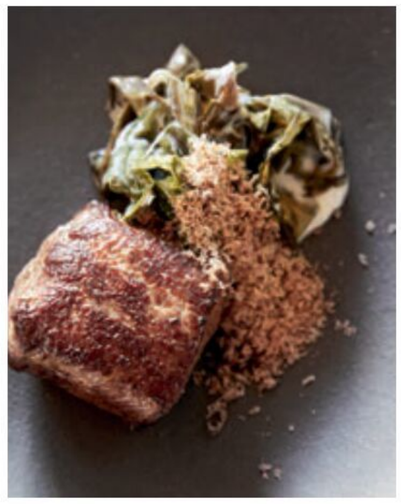
Für die Muscheln
30 Miesmuscheln
30 ml Olivenöl
100 ml trockner Weißwein (z. B. ein vollmundiger Chenin blanc)

Außerdem
1 Handvoll Dünenspinat**
(oder Babyspinat)
Olivenöl
Zitronensaft

1 Eingeweichte Bohnen abgießen und in ungesalzenem Wasser sehr weich kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Bohnen mit Butter, Olivenöl, Zitronensaft und etwas Salz sehr glatt pürieren.
2 Die Muscheln kalt abspülen und eventuell die Bärte entfernen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, bis es fast zu rauchen beginnt. Muscheln hineingeben, sofort mit dem Deckel verschließen und 1 Minute kochen. Deckel abnehmen, umrühren und Wein dazugießen. Erneut zudecken und 2 Minuten kochen, bis alle Muscheln geöffnet sind. Abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Muscheln etwas abkühlen lassen und aus den Schalen lösen.
3 Die Muscheln bei sanfter Hitze in 2-3 EL Muschelsaft erwärmen. Restlichen Saft zum Bohnenpüree geben und ebenfalls erwärmen. Dünenspinat in einer sehr heißen Pfanne kurz erhitzen und mit etwas Öl und Zitronensaft beträufeln. Püree in warme Schalen geben, Muscheln darauf verteilen und mit dem Dünenspinat servieren.

*Heerenbone: Eine alte südafrikanische Bohnenart, die rund um Sandveld im westlichen Südafrika noch kultiviert wird
**Dünenspinat ist ein heimisches Kraut aus den Dünenlandschaften um Paternoster

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + 12 STUNDEN EINWEICHZEIT
PRO PORTION CA. 17 G E, 29 G F, 23 G KH 450 KCAL



SPRINGBOK & KLIPKOMBERS

Für 6 Portionen

ca. 720 g Springbokrücken oder Rehrücken
(ohne Fett, Sehnen und Knochen)
1 EL Öl
Salz
10 g getrocknete Klipkombers*
(oder Norialgen)
200 g Schlagsahne

Außerdem
Springbok-Biltong**

1 Den Springbok in 6 gleich große Portionen teilen. Öl in einer gusseisernen Pfanne sehr stark erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite 1 Minute braten. Mit Salz würzen. Auf einem Teller ruhen lassen. Pfanne säubern.
2 Klipkombers in der Sahne aufkochen und ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen.
3 Die gusseiserne Pfanne erneut stark erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite erneut ca. 1 Minute braten. Fleisch mit etwas Klipkombers auf sechs warme Teller geben. Mit geraspeltem Springbok-Biltong servieren.

*Klipkombers ist eine Art getrocknete Algen
**Biltong ist eine Fleischspezialität aus getrocknetem mageren Fleisch und Gewürzen, ähnlich dem amerikanischen Jerkybeef

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN
PRO PORTION CA. 31 G E, 14 G F, 2 G KH 260 KCAL

Wenn sich bei uns die Natur auf Winter einstellt, blüht Südafrika auf. Pflaumeneis mit wildem Salbeibaiser und Blüte

❶

❷

❸

❶ Rund um das Restaurant wachsen die Zutaten für das ständig wechselnde Menü ❷ Vor den Stufen der Veranda erstrecken sich der weite Strand von Paternoster und der klirrend kalte Atlantik
❸ Afrika auf dem Teller: Der Chef richtet Amasibaiser an, mit Kaktusfeige und Seepampoen (Seekürbis) aus seinem eigenen Garten. Amasi ist eine joghurtähnliche fermentierte Milchspeise der Xhosa

PFLAUMENEIS MIT BAISER VON WILDEM SALBEI

Für 6 Portionen

Für das Eis
12 vollreife Pflaumen (oder TK)
200 g Zucker
500 ml Vollmilch
6 Eigelb
2 gestrichene EL Speisestärke
500 g Schlagsahne

Für das Baiser
200 g feiner Zucker
ca. 1 Handvoll wilder Salbei
(oder gewöhnlicher)
4 Eiweiß

Außerdem
1 frische Pflaume

1 Für das Eis Pflaumen halbieren und mit dem Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Pflaumen zusammenfallen und der Zucker sich aufgelöst hat. Abkühlen lassen. In einem großen Topf die Milch aufkochen. In einer großen Schüssel Eigelb und Stärke verschlagen.
2 Pflaumen zur Milch geben und verrühren, dann auf einmal kochend heiß auf die Eigelb geben und kräftig verquirlen. Sahne unterrühren und die Masse durch ein feines Sieb passieren. Abkühlen lassen und in einer Eismaschine nach Herstelleranweisung gefrieren.
3 Für das Baiser Zucker und Salbei in einem Mörser gründlich vermahlen. Eiweiß mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen, Salbeizucker einrieseln lassen und 7–8 Minuten zu einem sehr steifen, glänzenden Schnee schlagen. Auf mit Silikonmatten ausgelegte Backbleche streichen und im 100 °C heißen Ofen ca. 1–1½ Stunden backen. Abkühlen lassen, von den Matten lösen. In Stücke gebrochen luftdicht aufbewahren.
4 Je 1 Kugel Eis in eine Schale geben, mit Baiserscherben und 1 Pflaumenspalte servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + KÜHL- UND GEFRIERZEITEN
PRO PORTION CA. 11 G E, 34 G F, 87 G KH 700 KCAL

Fotos: Warren Heath/Bureaux

So schmeckt echte Freiheit.

SUZUKI

Way of Life!

Suzuki Vitara Hybrid

Den besonderen Moment genießen und alle Möglichkeiten auskosten: Der Suzuki Vitara Hybrid entfaltet seine optionale Allrad-Kraft auf jedem Terrain. Dazu liefert sein intelligentes Hybrid-System zeitgemäße Effizienz in jeder Fahrsituation. Und mit seinem ausdruckstarken Design ist er auch für das Auge immer ein Genuss. So vielseitig können gerade mal 4,17 m Länge sein.

GIN & JUICE GALORE

MIT ERFRISCHENDER SPRITZIGKEIT ZIEHT ER UNS IN SEINEN BANN – UND IST DOCH KEINER NUR FÜR EINE NACHT … SÄUERLICH-HERBER TIEFGANG ZÄHLT EBENFALLS ZU SEINEN CHARAKTERZÜGEN. UND SO VEREINT DIESER VERFÜHRER AUS DER »MÉNAGE BAR« SCHEINBAR MÜHELOS DIE HÜLLE MIT DER FÜLLE

Für 1 Glas (ca. 350 ml)

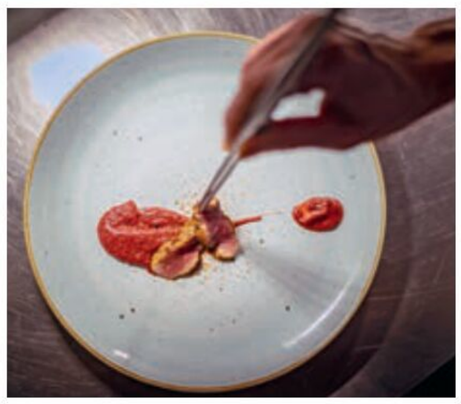
5 cl Rooibos-Kombucha* (oder Schwarztee-Kombucha; Bioladen)
4 cl Gin
½ TL Ingwersaft
1 cl dunkle entsaftete Trauben (oder dunkler Traubensaft)
3 cl Sodawasser
Eisstick, Barlöffel
Traubengelee oder -ringe

*Für den Rooibos-Kombucha (ca. 3 l)
300 g Zucker
42 g Rooibostee (am besten bio)
1 Scoby + 10 cl Starterflüssigkeit (z. B. unter shop.wellness-drinks.de)

1 Für den Kombucha 400 ml Wasser aufkochen, Zucker und Tee dazugeben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Tee in ein großes Glasgefäß (ca. 3 l) filtern, mit 2,5 l Wasser auffüllen und auskühlen lassen. Scoby mitsamt der Flüssigkeit dazugeben und das Glas mit einem Passiertuch und Gummiband abdecken. 2 Wochen lang bei Raumtemperatur fermentieren.
2 5 cl Rooibos-Kombucha mit Gin, Ingwer- und Traubensaft in ein Glas mit Eisstick geben. Mit Sodawasser toppen und mit einem Barlöffel vorsichtig umrühren. Mit Traubengelee oder -ringen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA.
10 MINUTEN + 2 WOCHEN
WARTEZEIT

MÉNAGE BAR



Mitten im Münchener Gärtnerplatzviertel überraschen Barbetreiber Johannes Möhring (oben) und René Soffner mit einem ebenso experimentellen wie ambitionierten Hybridkonzept aus Drinks und Speisen: Während sie für ihre elaborierte »à la carte«-Auswahl unentwegt fermentieren, redestillieren und perfektionieren, bieten sie ihren Gästen regelmäßig wechselnde Brunchmenüs mit Cocktailpairings – in gediegener Atmosphäre, auf höchstem Niveau und zu wirklich anständigen Preisen.

Buttermelcherstraße 9
80469 München
menage-bar.com

Fotos: PR

DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT AM

9.2.

BIS DAHIN

Follow us on Instagram

eat_club.de

Foto: EAT CLUB

Kochen ist **Wertschätzung.**

2-Sternekoch Alexander Herrmann begeistert mit seinem minimalistischen kulinarischen Stil. Es ist seine Hommage an den ursprünglichen Geschmack jeder Zutat – und an die Menschen für die er kocht.

Fissler. Premium Kochgeschirr. #fürdas**waszählt**

Fissler

Made in Germany
Seit 1845.