

# essen & trinken

Geschenke  
aus der Küche  
**MIT LIEBE  
SELBST  
GEMACHT**

---

**HERRLICH  
ENTSPANNT**  
WUNDERBARE  
EINTÖPFE

---

FEINE IDEEN  
FÜR GEFÜLLTE  
NUDELN

---

## Mit Gans und Gloria

Vier festliche Menüs, die garantiert gelingen –  
mit Geflügel, Kalb, Wolfsbarsch oder lässig vegetarisch

**DRESDEN FÜR  
GENIESSE**  
*Dem Stollen auf  
der Spur*



Gänsebraten mit  
Semmelknödeln –  
Weihnachten wird  
köstlich!

4 190766004902  
12



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

# Natürlich besser leben.



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

STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Klimaneutral  
Unternehmen  
ClimatePartner.com/94828-2012-1001



Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013.  
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)



*Mein  
Lieblingsrezept  
dieser Ausgabe  
finden Sie  
auf Seite 61"*

## Liebe Leserin, lieber Leser,

die Weihnachtszeit ist da! Überall kann man es sehen, nicht nur in den Supermärkten, in denen merkwürdigerweise seit September Lebkuchen verkauft wird.

Viele Menschen betreiben jetzt eine intensivere Form der Listenführung: eine Liste mit Familienmitgliedern und geplanten Geschenken. Eine Liste mit Feiertagen und geplanten Besuchen. Und natürlich die Liste mit dem Kulinarikprogramm für die Feiertage.

Die zuletzt genannte Liste ist bei mir traditionell die wichtigste, in die ich viel Liebe und Kraft stecke. Ich versuche wirklich Jahr für Jahr, die Weihnachtszeit zu einem kulinarischen Fest werden zu lassen.

Und unsere Köche und Köchinnen bei »essen & trinken« machen das genauso. Schon seit Monaten besprechen wir in der Redaktion, welche Rezepte unsere Weihnachtsmenus in diesem Jahr unvergesslich machen sollen (ab Seite 39).

Dabei gibt es viel zu beachten: Ein Klassiker muss dabei sein (Gans!), etwas Leichtes (das Fischmenü), etwas Vegetarisches (Gefüllter Spitzkohl mit Feigen und Schafskäse) und natürlich etwas absolut Außergewöhnliches (Schoko-Parfait mit Gewürzmandarinen).

Hoffentlich haben wir in diesem Jahr Ihren Geschmack gefunden.

**Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen**

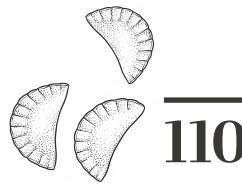


**DIE GENIESSEN-EDITION**

Noch ist es nicht zu spät für einen Adventskalender. Unsere schicke rote Box haben wir mit 24 ausgewählten Köstlichkeiten bestückt. Das perfekte Geschenk für alle, die gern kochen, naschen und probieren. **»e&t«-Adventskalender** für 79,90 Euro zzgl. Versandkosten über [www.otto-gourmet.de/essen-trinken-adventskalender.html](http://www.otto-gourmet.de/essen-trinken-adventskalender.html)

Neu

# INHALT



110

## Pasta-Päckchen

Tortelloni, Ravioli oder Agnolotti – gefüllte Nudeln sind ein Geschenk!



40

Praktisch: ein  
Festmenü, das sich  
gut vorbereiten lässt

## ESSEN

### 12 Guten Morgen

Perfekt für Wintersonntage: Bratapfel-Porridge

### 22 Top 5

Ein Gericht, fünf süße Möglichkeiten. Weiße Schoko-Mousse

### 39 Festliche Aussichten

Vier Wunschmenüs zu Weihnachten

### 40 Menü mit Kalb

Unsere Wahl für alle, die es praktisch mögen: Drei edle Gänge, die sich super vorbereiten lassen. Für acht Personen

### 50 Vegetarisches Menü

Bunte Gemüseküche im Ottolenghi-Style: lässig, aromenstark und voller köstlicher Überraschungen

### 58 Menü mit Gans

Klassisch und modern zugleich. Unser Service für Sie: Den Festtagsvogel samt Fond und Gewürz können Sie bestellen

### 68 Menü mit Fisch

Leicht, elegant, mit asiatischen Anklängen – drei Gänge voller Finesse mit einem Wolfsbarsch im Mittelpunkt

### 78 Eintöpfe

Heiß geliebt und aromatisch – mit Ente, Garnele oder veggie

### 84 Die schnelle Woche

Von Montag bis Sonntag fix und abwechslungsreich kochen

### 94 Vegetarisch

Vier köstliche Gerichte ohne Fleisch – von Pizza bis Risotto

### 106 Der besondere Teller

Hier dreht sich alles um Wagyu-Spareribs

### 110 Gefüllte Nudeln

Unsere Pasta-Täschchen taugen auch zum Weihnachtsessen

### 120 Serie: Rezepte fürs Leben

Warum Christoph Rüffer so für Eggs Benedict brennt

### 136 Serie: Kuchen des Monats

Stern-Cake mit Vanille-Ganache – Highlight jeder Kaffeetafel

### 142 Geschenke aus der Küche

Süßes Mitbringsel zum Selbermachen

### 162 Das letzte Gericht

Smørrebrød mit geräucherter Forelle

# TRINKEN

## 30 Gemixt

Drink der Stunde: Cherry Portini

## 32 Getroffen

Ein Bio-Winzer über ein herausforderndes Jahr im Weinbau

## 34 Getrunken

Bens Flaschen des Monats

## 76 »e&t«-Weinpaket

Einmal Weiß, zweimal Rot – unsere Empfehlungen zum Fest

**124** Festlich: der Striezelmarkt in Dresden



**78**

Gemütlich:  
Jetzt ist wieder  
Zeit für Eintöpfe

**136** Weihnachtlich:  
Sternkuchen mit Vanille-Ganache

# ENTDECKEN

## 8 Saison

Diesen Monat freuen wir uns über Haferflocken und Yuzu

## 14 Magazin

Baumkuchen, Bling-Bling für die Festtafel und ausgewählte Reisetipps

## 24 Was machen Sie denn da?

Ein Kaviarbauer erzählt

## 26 Der kleine Unterschied

Kalifornische versus europäische Mandeln – wozu wir raten würden

## 28 Die grüne Seite

In der Milchwirtschaft sind Kälber meist unerwünscht. Wohin mit den Jungtieren?

## 36 Kolumn

Doris Dörrie über verregnete Drehtage und kulinarische Rachepläne

## 124 Süßes Sachsen

Unser Autor hat sich auf die Suche nach dem besten Stollen gemacht. Im Erzgebirge, im Vogtland und in Dresden

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 6 Vorgeschmack

## 150 Impressum/Hersteller

## 152 Unsere Leserseite

## 154 Hausmitteilung

## 156 Vorschau

## 158 Rezeptverzeichnis

# DREI VON UNS

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

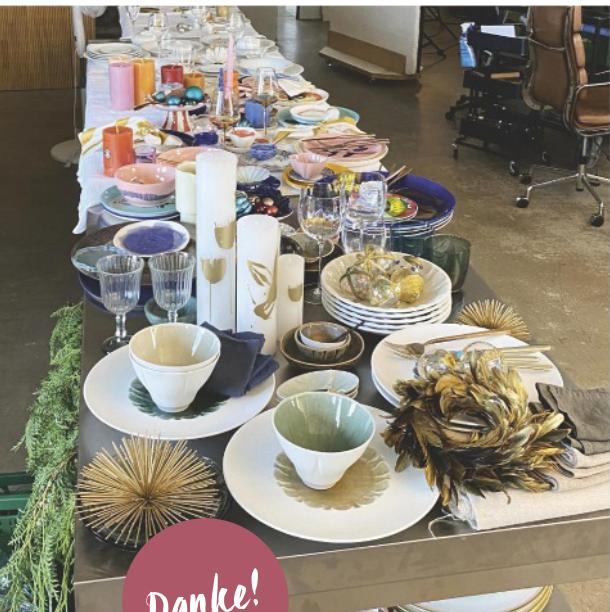


1

## Elisabeth Herzel

### Teilt Inspiration und persönliche Schätze

Es gibt Dinge, die sind unersetztlich. Die Engel und der handgemachte Tafelschmuck ihrer Mutter zählen für unsere Kreativdirektorin (links) dazu. Es ist uns eine Ehre, dass so gehütete Schätze unsere Weihnachtsmenüs schmücken, die unser Küchenchef mit Verve entwickelt und Krisztina Zombori kongenial ausgestattet hat. » **Ab Seite 39**



Danke!

## Klaus Simon

### Ging (zum Glück) fremd

Eigentlich ist der Autor (hier mit Hund Paule) unser Frankreich-Spezialist. Doch letztes Jahr zog es ihn nach Sachsen. Seine Mission: den besten Christstollen zu finden. Ob er ihn gefunden hat, lesen Sie ab » **Seite 124**



2



## Katrin Heinatz

### Gibt alten Büchern neuen Sinn

Ob Kräuter, festliche Weihnachten oder dekorative Wohnideen: Es gibt wohl kaum ein Food- und Deko-Thema, das die Stylistin nicht in Szene gesetzt hat. Immer mit klugen und fantasievollen Ideen. Für unsere süßen Geschenke gestaltete die Hamburgerin aus alten Büchern wunderschöne Beigaben – zu sehen ab » **Seite 142**

# WORAN SIE UNS MESSEN KÖNNEN

## Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

## Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

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

## Wir beherzigen die Saison.

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

## Wir achten auf die Herkunft.

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

## Wir genießen das Gute.

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

„WIR LIEBEN KLEINE  
KOSTBARKEITEN.“  
**MINI PRALINÉS VON LINDT.**



Nur halb so groß wie unsere klassischen Pralinés, aber genauso raffiniert: Mit den kleinen Kostbarkeiten unserer Maîtres Chocolatiers können Sie noch mehr Vielfalt genießen.

**Lindt**  
SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER  
SEIT 1845



SAISON

KERNIGE  
HAFERFLOCKEN

BLÜTENZARTE  
HAFERFLOCKEN

INSTANT-HAFERFLOCKEN



# Gefeiert

## Haferflocken

An dieser Stelle könnten wir natürlich über die erstaunliche Karriere des Haferdrinks schreiben. Doch weil bald Weihnachten ist, wir ein heimliches Faible für Traditionen hegen und morgens ungern ohne Wärme im Magen in die Kälte hinaustreten, geht es heute um Porridge. Als Nationalgericht genießt der heiße Brei in Schottland Kultstatus. Klar, dass es eine Weltmeisterschaft im Porridgekochen gibt, jährlich ausgetragen im Dorf Carrbridge, mitten in den Highlands. In der Wettkampfdisziplin „Traditionell“ kochen die Teilnehmer nur mit dem, was für einen echten schottischen Ur-Porridge nötig ist: Hafer, Wasser, Salz. Was da alles schiefgehen kann! Etwa bei der Auswahl des Hafers (empfohlen wird über Nacht eingeweichter Haferschrot), die Menge des Wassers (ein Porridge kann schnell zu flüssig oder zu fest ausfallen und darf auf gar keinen Fall Klumpen haben). Auch ein Zuviel oder Zuwenig an Salz wirkt sich ungünstig auf den Geschmack aus (das Gewürz darf man nur erahnen). Wem der traditionelle Porridge doch zu britisch ist, bereichert seinen Grundbrei, der auch aus blützenartigen Haferflocken wunderbar schmeckt: Wir empfehlen einen Schuss Sahne, einen Klacks Butter und etwas braunen Zucker. Macht satt und glücklich.

Ein Rezept für Porridge finden Sie auf Seite 12.



5-KORN-FLOCKEN

MULTIKORN-FLOCKEN



# Gesäuert

## *Yuzu*

Was für uns die Zitrone ist, ist für die Japaner Yuzu. Die Zitrusfrucht, die überall in Japans Gärten wächst, ist so groß wie eine Mandarine, riecht nach Limette, schmeckt sehr sauer und besitzt trotzdem komplexe, blumige und bittere Aromen. Ihre Schale, als Zesten oder fein gerieben, findet in der Alltagsküche großen Einsatz: als Frischekick für klare Suppen, als Topping auf Gemüse und Fisch. Mit Miso oder Sojasauce gemischt entsteht eine salzig-säuerliche Würze. Getrocknet ergeben die Schalen zusammen mit Chilipulver das beliebte Gewürz Yuzugosho. Frische Früchte sind hier schwer zu bekommen, es lohnt sich aber, Yuzu-Saft zu kaufen. Weil die Früchte wenig Flüssigkeit enthalten, ist er recht teuer. Doch meist reicht nur ein Tropfen, um einem Gericht den ultimativen Yuzu-Geschmack zu geben. Guten Yuzu-Saft finden Sie unter [www.dinsesculinarium.de](http://www.dinsesculinarium.de).

**Rezepte mit Yuzu finden Sie auf den Seiten 75 und 107.**



Text: Claudia Mui; Foto: StockFood / Bauer Media PTY Limited

# GUTEN MORGEN!

Wir trotzen dem Grau per Warmstart:  
Mit Haferflocken, Vanille und süßem Apfel  
nährt so ein Porridge auch die Seele

**Christmas Porridge:**  
Mandeln, und  
Marzipan geben  
dem schottischen  
Original einen  
wunderbar  
reichhaltigen Dreh



## Bratapfel-Porridge

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

### PORRIDGE

- 100 g kernige Haferflocken (z.B. von Kölln)
- ½ Vanilleschote • 500 ml Hafermilch
- 1 El Marzipan (25 g)
- 2 El Zucker • 1 Msp. gemahlener Zimt

### GEBRATENER APFEL

- 1 Apfel (ca. 120 g; z.B. Topaz)
- 1 El Butter (10 g; siehe Tipp)
- 3 El Ahornsirup • 2 El Rosinen
- 2 El Mandelkerne (ohne Haut)

**1.** Für den Porridge Haferflocken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 5–6 Minuten leicht rösten.

**2.** Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Hafermilch, Marzipan, Zucker, Zimt, Vanilleschote und -mark im Topf bei mittlerer Hitze kurz aufkochen. Haferflocken zugeben, Hitze reduzieren und 3–5 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

**3.** Für den Bratapfel Apfel waschen, vierteln, entkernen. Viertel in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Äpfel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten. 1 El Ahornsirup und Rosinen zugeben und noch 1 Minute braten. Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.

**4.** Porridge mit gebratenen Rosinen-Äpfeln in Schalen anrichten. Mandeln darauf verteilen, mit restlichem Ahornsirup beträufeln und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 25 g F, 99 g KH = 713 kcal (2985 kJ)

**Tipp** Für veganen Porridge Butter durch vegane Margarine ersetzen.



# *CO<sub>2</sub>-Bindung durch Humusaufbau*

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

Die regionale CO<sub>2</sub>-Kompensation im eigenen Wertschöpfungsnetzwerk ist das Ziel der Bio-Molkerei in Andechs und der Grund für die Gründung der Initiative „KlimaBauer“. Aus Bio-Bauern werden vor Ort „KlimaBauern“. Sie erarbeiten Strategien und erprobten Maßnahmen für die Vermeidung der Freisetzung und Bindung von CO<sub>2</sub>. Die wichtigste Maßnahme ist dabei der Humusaufbau. Er schafft fruchtbaren Boden und bietet wertvolles CO<sub>2</sub>-Speicherpotenzial für eine zusätzliche und permanente CO<sub>2</sub>-Bindung. Im Bereich Humusaufbau und Biodiversität werden die „KlimaBauern“ wissenschaftlich begleitet und unterstützt. Eingesparte oder zusätzlich gebundene Tonnen CO<sub>2</sub> werden ab Projektbeginn von der Andechser Molkerei Scheitz vergütet. Die Initiative „KlimaBauer“ wirkt heute und sichert nachfolgenden Generationen durch die Förderung sichtbarer Maßnahmen gegen den Treibhauseffekt fruchtbare und ertragreiche Böden. Mehr Informationen unter: [andechser-natur.de](http://andechser-natur.de) und [klimabauer.de](http://klimabauer.de)



1

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

**essen & trinken**  
**Zeichen setzen**

## Bio-Landwirtschaft als Teil der Lösung



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

**ANDECHSER NATUR**

„Wir wollen zeigen, dass gesellschaftliche und ökologische Leistungen und Herausforderungen auch in der Landwirtschaft eng miteinander verbunden sind. Die Bio-Landwirtschaft ist Teil der Lösung für den Klimaschutz. Mit der regionalen CO<sub>2</sub>-Kompensation beweisen wir in einem bislang einzigartigen Pilotprojekt, dass CO<sub>2</sub>-Bindung im eigenen Wertschöpfungsnetzwerk möglich wird.“ Geschäftsführerin Barbara Scheitz



## Schöner speisen

— „Anmut Gold“ heißt die Kollektion, die klassische Eleganz und Modernität so wunderschön verbindet: Das Golddekor auf dem Premium-Bone-Porzellan ist von Hand aufgetragen und durch eine spezielle Technologie geschützt, sodass es spülmaschinenfest ist. Ein Service, das man an einem ganz normalen Dienstag genauso gern benutzt wie an Weihnachten. Villeroy & Boch, ab ca. 30 Euro (Brotteller), [www.villeroy-boch.de](http://www.villeroy-boch.de)

### TRINKEN

#### EINE ZIER FÜR ALLE ROTEN

Von Bordeaux bis Spätburgunder, von trocken bis fruchtig – die spezielle Kelchform dieses mundgeblasenen Glases eignet sich für Rotweine aller Art. Charmant: die feinen Zierlinien im Stiel. Weinglas „Spirit“, von Zwiesel, Zier-Set, ca. 150 Euro, [www.zwiesel-glas.com](http://www.zwiesel-glas.com)



## It's Tea o'Clock

— Wenn der Herbstwind um die Häuser fegt, gibt's nichts Gemütlicheres als mit einer Tasse heißem Tee auf dem Sofa zu lümmeln. Dekorativ und trendy sind Teekannen aus gefärbtem Glas – wie diese hier in einem warmen Goldbraun. Praktisch: das integrierte Teesieb für losen Tee, groß genug, dass die Aromen sich voll entfalten können. Teekanne „Caldo“, 1,5 l, von Leonardo, ca. 40 Euro, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de)



### LEUCHTEN BEKANNTES GESICHT

Die „Lichtgestalt Stella“ erinnert ein wenig an die verspielten Porzellanarbeiten des legendären dänischen Designers Bjørn Wiinblad. Die schlichte Form mit dem zarten Muster passt zu jeder Kerze und stieht ihr nicht die Schau. Von Räder (10 cm h), ca. 15 Euro [www.raeder-onlineshop.de](http://www.raeder-onlineshop.de)

### VASEN

#### HUBBEL-BUBBEL

Die beiden haben wohl zu viel Blubberwasser getrunken, so sehen sie jedenfalls aus. Diese knubbeligen Vasen sind – mit und ohne Blumenschmuck – ein Hingucker. „Jacobo“, von Lambert, in Safran (21 cm h) und klar (30 cm h), ab ca. 96 Euro, [www.lambert-home.de](http://www.lambert-home.de)



Miele



## SCHNELL AUF HÖCHSTLEISTUNG. SCHNELL KONTROLLIERT.

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



Mehr Platz und  
viele neue Ideen  
im „Mutterland“  
am Hamburger  
Hauptbahnhof

## MUTTERLAND

**- HINGEHEN** Das „Mutterland“-Stammhaus in Hamburg ist schon seit seiner Eröffnung 2007 eine tolle Adresse für trendige Feinkost von ausgewählten Manufakturen in Deutschland. Jetzt wurde kräftig renoviert und erweitert.

**- ENTDECKEN** Viermal größer als bisher, mit zwei Etagen auf 1000 Quadratmetern, ist das „neue“ Mutterland. Das Restaurant im Erdgeschoss bietet „Muttis Blumenkohl“, Suppen, Salate oder auch mal Labskaus. Oben im Delikatessenshop gibt es eine gläserne Schokoladenmanufaktur, wo man frische, handgemachte Pralinen und Marzipan probieren kann. Dazu ein Takeaway-Bereich sowie ein Eat&Workspace.

**- MITNEHMEN** So viele hübsch gestaltete Produkte, da fällt die Auswahl schwer. Cool: eingekleidte Gemüse von Deichgurke, Bio-Apfelessig von Klar, Kesselchips mit Sylter Meersalz, „Himbeer Toni“ – und köstliche frische Franzbrötchen aus der Backstube.

Ernst-Merck-Straße 9, 20099 Hamburg  
[www.mutterland.de](http://www.mutterland.de)



Genuss-  
Orte  
Teil 42



SÜSS & FEIN

## HAB AN DICH GEDACHT!

Auch wenn man die Weihnachtsgeschenke für Familie und enge Freunde beisammen hat – meist fehlt noch eine Kleinigkeit, für die nette Nachbarin oder andere liebe Menschen. Der Mini-Baumkuchen ist das Mitbringsel für alle Fälle: Handlich, frisch und aus besten Zutaten gemacht sorgt er für freudig überraschte Gesichter. Dallmayr, 90 g, 4,50 Euro  
[www.dallmayr-versand.de](http://www.dallmayr-versand.de)



## 3 FRAGEN AN...

Nadine Lindt, Marketing Director Deutschland bei Lindt & Sprüngli, über ihre erste Schokolade ohne Zuckerzusatz

**1 Die dunkle Schokolade „Excellence Cacao Pur“ wird zu 100 Prozent aus der Kakaofrucht hergestellt. Wie kommt die nötige Süße hinein?**

Die natürliche Süße gewinnen wir durch ein innovatives Verfahren aus dem Fruchtfleisch (der Pulpé) der Kakaofrucht. So können wir raffinierten Zucker ersetzen. Der Geschmack ist unerwartet, völlig neu. Die fruchtig-exotischen Aromen des Fruchtflechts und die intensive Kakaonote der Kakao-bohne ergänzen sich perfekt.

**2 Profitieren auch die Kakao-bauern vom neuartigen Verfahren?**

In der Herstellung kann neben der Kakaobohne auch das gesamte Fruchtfleisch in die Produktion einfließen. Das steigert die Einnahmen der Kakaobauern in Ghana, mit denen wir sehr eng im „Lindt & Sprüngli Farming Program“ zusammenarbeiten.

**3 Wie nachhaltig ist der Herstel-lungsprozess dieser Schokolade?**

Beständige Partnerschaften mit Lieferanten und Kakaobauern und lückenlose Rückverfolgbarkeit der Kakaobohnen liegen uns sehr am Herzen. Bei der „Excellence Cacao Pur“ kommt die Vermeidung von Food Waste hinzu, denn anders als bei der Herstellung klassischer Schokolade verwenden wir ja das gesamte Fruchtfleisch.



„Excellence Cacao Pur“, 80 g, ca. 3,70 Euro



DER 24-TÜRER

## GROSSE WELLE

Der Luxusdampfer unter den Adventskalendern kommt aus Sylt und versteckt Top-Spezialitäten hinter den Kabinetentüren: Nichts mit Klein-Klein und Schokoläddchen! Hier wird in Originalgröße aufgefahren, was Sterne-Koch Johannes King ausgewählt hat: 24 Produkte aus der Sylter Manufaktur und von Partnern wie Robbe & Berking, Caviar House & Prunier, Hering Berlin, u.a. „Luxus Feinkost- und Gourmet Adventskalender 2021“ (limitiert), ca. 500 Euro, [www.johannesking.de](http://www.johannesking.de)

FRÜHSTÜCKSLÜCK

## KLEINE SONNE

Wir wissen nicht, ob die Queen amused wäre, nehmen es aber an. Diese Orangenmarmelade kommt zwar nicht aus Merry Old England, sondern aus einer kleinen Manufaktur in Griechenland, punktet aber mit einem Fruchtgehalt von 85 Prozent. Herrlich auf Toast mit Salzbutter, 230 g, ca. 6 Euro [www.greemonic.de](http://www.greemonic.de)



**INKEN BABERG**  
»e&t«-Redakteurin



LESEFUTTER

## A TÄNNSCHEN, PLEASE!

Dieses Buch ist ein Geschenk! Ein Lese-Kochbüchlein mit 32 Rezepten, einer Botschaft und einer Geschichte: von konspirativen Mundraubzügen und der Mühsal der Rezeptentwicklung. Von Weihnachtsbaum-Asche als Zutat und, vor allem, vom guten Umgang mit unseren großen benadelten Freunden. Klug und herrlich schräg erzählt von der gelernten Bäckerin Julia Georgallis. **Ars Vivendi**, 144 Seiten, 18 Euro

# Reformhaus



## Natürlich besser

... für mich!

## Reformhaus® - Ihr Fachgeschäft für wohltuende Teekreationen.

### Spice up your life!

Von altbewährten Heilpflanzen bis hin zu wohlschmeckenden Wellnesstees – in Ihrem Reformhaus® erwartet Sie ein vielfältiges Sortiment an hochqualitativen Teekreationen.



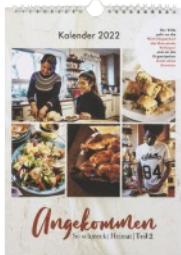
Immer zur Stelle, wenn Sie Superhelden im Alltag brauchen, sind die Kurkuma Tees von Sonnentor: Während der milde ganz harmonisch nach Vanille und Zimt schmeckt und nebenbei für ein wohliges Bauchgefühl sorgt, liefert der goldene neuen Schwung und ist mit einem Schlückchen Pflanzendrink verfeinert eine perfekte Kaffee-Alternative. Der dritte im Bunde – der blumige – hilft, wieder frei zu atmen und schmeckt dabei ganz köstlich würzig.

**Genießen Sie mit leckeren Tees die wohltuende Wirkung von Kurkuma – natürlich in Ihrem Reformhaus®.**



**Klimaneutral**  
Werbekampagne  
[ClimatePartner.com/16957-2107-1001](http://ClimatePartner.com/16957-2107-1001)





HELPEN

## KALENDER MIT MEHRWERT

2017 stellte ein ehrenamtliches Team erstmals einen Kalender mit Kochrezepten von Geflüchteten zusammen. 2022 gibt es ihn wieder, mit neuen Rezepten aus Syrien, Eritrea, Iran, Irak. Der Erlös wird gespendet. „Angekommen – So schmeckt Heimat – Teil 2“, 14,90 Euro, bestellbar über: [ahf.ppr@hugendubel.de](mailto:ahf.ppr@hugendubel.de)

BRUTZELN

## ANTIHAFT UND ANTIKRATZ

Die Siliziumkarbid-Versiegelung erinnert mit ihrer Textur an Gusseisen und schützt zugleich besonders zuverlässig vor Kratzern. So robust und langlebig wünscht man sich Antihaft-Pfannen! „Adamant comfort“, von Fissler, ab ca. 70 Euro, [www.fissler.com](http://www.fissler.com)



BRÜHEN

## ERRÖTENDES KÄNNCHEN

Gut schaut er aus, der Espressokocher „Chicca“, mit seinem geradlinigen, eleganten Design. Aber was ihn so besonders liebenswert macht, ist seine neue Farbe: ein hübsches, zartes Goldrosé – fast wie das feine Erröten, das sich nach dem Genuss eines doppelten Espresso auf die Wangen legt. Von Gnali & Zani, ca. 60 Euro, [www.a-fine.de](http://www.a-fine.de)



# Glanzvoller Auftritt

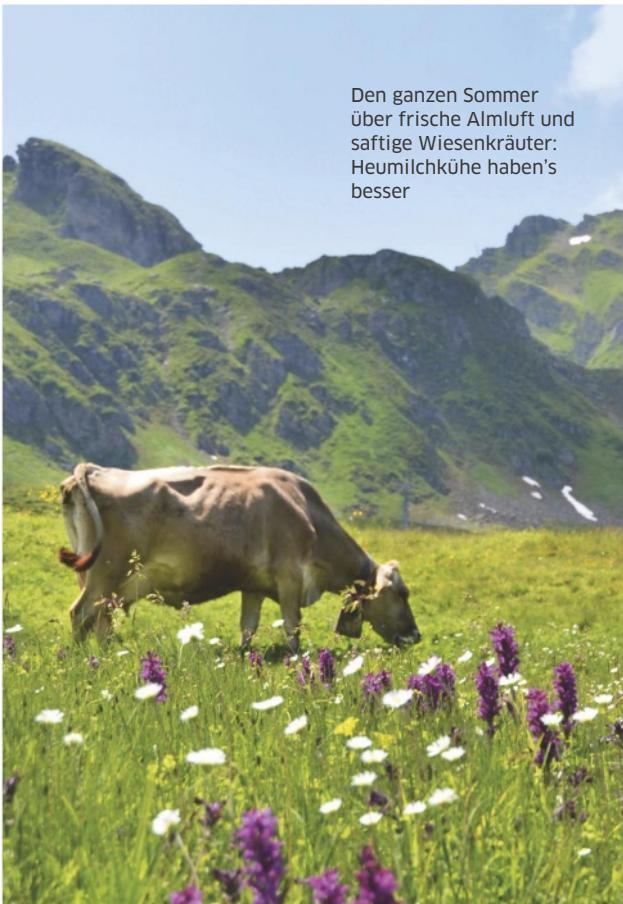
— Küchenutensilien aus Kupfer sind einfach stilecht. Man kann sie wunderbar an die Wand hängen, dann lässt ihr warmer Schein die Küche erstrahlen. Doch Kupfergeschirr ist nicht nur Blickfang, es hat auch hervorragende Koch- und Backeigenschaften, wie die sehr schnelle und gleichmäßige Wärmeleitung. Und der Festtagsbraten – oder der Gemüseauf- lauf – avanciert in dieser wunderschönen Kupferform zum festlichen Mittelpunkt der Tafel. „Roaster Maitre D“, von Scanpan (35x24 cm), ca. 250 Euro, [www.scanpan.eu](http://www.scanpan.eu)

ZIEHEN

## WINTERKRÄUTER

Wenn draußen die Saison für frische Kräuter endet, hat der Mini-Kräutergarten für die Küche seinen Auftritt: Dank vollautomatischem Beleuchtungs- und Bewässerungssystem werden die Pflänzchen immer perfekt versorgt. „SmartGrow Life“, Bosch, ca. 170 Euro, [www.bosch-home.de](http://www.bosch-home.de)





Den ganzen Sommer  
über frische Almluft und  
saftige Wiesenkräuter:  
Heumilchkühe haben's  
besser

## Was ist eigentlich Heumilch?

— In den Alpenregionen sind sie noch häufig anzutreffen, die kleinbäuerlichen Betriebe mit traditioneller Heuwirtschaft. Ihre Milchkühe stehen den Sommer über gemütlich auf den Almen und genießen saftige Gräser und Kräuter, während im Tal die Wiesen gemäht und das duftende Heu gemacht wird, das die Kühe während der Wintermonate als Futter bekommen. Heumilchkühe (es gibt auch -ziegen und -schafe) haben ein gutes Leben, das sich auch auf die Milchqualität auswirkt: Heumilch schmeckt besonders aromatisch und hat einen doppelt so hohen Gehalt an Herz und Kreislauf schützenden Omega-3-Fettsäuren. Und da die Wiesen erst gemäht werden, wenn Gräser und Kräuter geblüht haben, finden Bienen, Schmetterlinge und andere Insekten genügend Nahrung. Heumilch mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. (garantiert traditionelle Spezialität) gibt es frisch, als Käse, Joghurt, Quark und Butter. [www.heumilch.com](http://www.heumilch.com)

WÄRMT DEN BAUCH  
UND DAS  
**HERZ.**



[kölln.de](http://koeffn.de)



Aus Hafer, von Herzen.



Fine Dining mit Blick auf die Flensburger Förde:  
„Hotel Wassersleben“

Kleine  
Auszeit am  
Meer



Weltklasse: Husumer Rinderfilet trifft auf Black-Bean-Jus

## In 8 Gängen um die Welt

— Vom Hotel bis zum Wasser sind es nur wenige Schritte, am kleinen Yachthafen schaukeln bunte Boote, weiße Segel ziehen über die glitzernde Flensburger Förde. Klingt entspannt? Ist es auch. Das „Hotel Wassersleben“ in Harrislee ist mit seinen 22 hübschen Zimmern und zwei Restaurants wie gemacht für einen Kurztrip. Seit der 1982 in Rendsburg geborene Inhaber und Chefkoch Eicke Steinort nach Jahren in der internationalen Top-Gastronomie das Haus führt, hat sich auch kulinarisch viel getan. Im Gourmet-Restaurant „Der Steinort“ genießt man etwa ein „Weltreise-Menü“. [www.hotel-wassersleben.de](http://www.hotel-wassersleben.de)



### RADELN & VERKOSTEN

## VON KÄSE ZU KÄSE

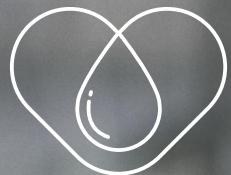
Auf dem Fahrrad kommt man der Natur und den Menschen nahe wie mit keinem anderen Verkehrsmittel. Gerade entlang der Allgäuer Käsestraße. Vier neue Radrundtouren weisen den Weg von Sennerei zu Sennerei. Neben Allgäuer Spezialitäten gibt's dort oftmals einen Blick hinter die Kulissen der Käseherstellung. Infos und kostenloser Touren-Flyer unter: [www.westallgaeu.de/allgaeuer-kaesestrasse](http://www.westallgaeu.de/allgaeuer-kaesestrasse)



### BESUCHEN & STAUNEN

## BEIM GRIECHEN

Millionen besuchen Athen, die Akropolis, das Olympieion, den Syntagma-Platz. Wer aber einen Guide zur Seite hat, lernt auch die geheimen Berühmtheiten der Stadt kennen. Etwa die Zentralmarkthalle und ihre kilometerlangen Gänge. 7-tägige Reise mit Guide und Kochkurs: „Athen zwischen Antike und Moderne“ von [www.awayfromitall.de](http://www.awayfromitall.de)



Initiative  
Milch

MILCH SCHMECKT  
OHNE ALLES.  
UND MIT FAST ALLEM.



Entdecke die Vielfalt  
der Milch auf  
[initiative-milch.de](http://initiative-milch.de)



# Nocke on Heaven's Door

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **77. FOLGE: WEISSE SCHOKO-MOUSSE**



## Mit Haferflocken-Krokant

### GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

100 g **weiße Kuvertüre** hacken, in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. 100 g **Schmand** beiseite unterrühren. 125 ml **Schlagsahne** mit  $\frac{1}{2}$  TL **gemahlenem Kardamom** steif schlagen, die Hälfte unterrühren, restliche Sahne unterheben, 3 Stunden kalt stellen. 75 g **Zucker** im

Topf karamellisieren lassen. Erst 60 g **Haferflocken**, dann 50 ml **Schlagsahne** unterrühren. Masse auf mit Backpapier belegtem Backblech verstreichen, im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 8–9 Minuten backen. Krokant abkühlen lassen. Weiße Schoko-Mousse zu Nocken formen, mit Krokant anrichten.

Unser  
Liebling



## Mit Birnen-Pfeffer-Kompott

Weiße Schoko-Mousse wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten und 3 Stunden kalt stellen. **4 El brauner Zucker, 100 ml Weißwein, 150 ml Wasser und 1 Stange Zimt (3–4 cm Länge)** in einem Topf aufkochen. **2 Birnen** putzen, schälen, längs vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Birnenspalten zugeben, zugedeckt 4–5 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen. Mit **groß gemahlenem Pfeffer** würzen. Weiße Schoko-Mousse zu Nocken formen und mit Birnen-Pfeffer-Kompott und dem Krokant aus dem Grundrezept anrichten.



## Mit Orangen und Preiselbeeren

Weiße Schoko-Mousse wie im Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten und 3 Stunden kalt stellen. **2 Orangen** schälen, weiße Haut vollständig entfernen, Filets zwischen den Häuten herausschneiden. **1 Vanilleschote** halbieren, das Mark herauskratzen. **50 ml Weißwein, 100 ml Wasser, 2 El Zucker, 2 El Amaretto**, Vanilleschote und -mark im Topf aufkochen. Mit  $\frac{1}{2}$  Tl in wenig Wasser angerührter **Speisestärke** binden, beiseitestellen, Orangen und **2 El Preiselbeeren** zugeben. Mousse zu Nocken formen. Mit Preiselbeer-Orangen und Krokant aus dem Grundrezept anrichten.



## Mit süßen Safran-Möhren

Weiße Schoko-Mousse wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten und 3 Stunden kalt stellen. **150 g Möhren** schälen, schräg in 5 mm breite Scheiben schneiden, in **1 El Butter** bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. **2 El Zucker, 1 Msp. gemahlenen Safran** zugeben, mit **30 ml Weißwein** ablöschen. 50 ml Wasser zugeben, aufkochen, offen bei milder Hitze 3–4 Minuten kochen lassen. Weiße Schoko-Mousse zu Nocken formen. Mit Safran-Möhren und dem Krokant aus dem Grundrezept anrichten.



## Mit Rote-Bete-Apfelmus

Weiße Schoko-Mousse wie im Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten und 3 Stunden kalt stellen. **2 Äpfel** schälen, vierteln, entkernen und grob zerkleinern. **2 El Zucker,  $\frac{1}{2}$  Tl Spekulatius-Gewürz, 50 ml Rote-Bete-Saft, 100 ml Wasser** und Äpfel bei milder Hitze abgedeckt 5–6 Minuten leise kochen lassen. Weiche Äpfel mit dem Schneidstab musig pürieren und beiseitestellen. Weiße Schoko-Mousse zu Nocken formen. Mit Rote-Bete-Apfelmus und Krokant aus dem Grundrezept anrichten.

# Was machen Sie denn da, Herr Sicher?

„Ich ‚ernte‘ gerade Saiblingskaviar. Dafür habe ich die Fische vorher mit Nelkenöl leicht betäubt, damit sie nicht mehr so zappelig, sondern ganz relaxed sind. Erst wasche ich mit klarem Wasser das Nelkenöl ab, dann nehme ich das Tier in die linke Hand, lege die rechte Hand an seinen Bauchansatz und gleite mit leichtem Druck fischabwärts Richtung Schwanz. Auf dem Bild können Sie sehen, wie der orange leuchtende Rogen herausprasselt und in die weiße Wanne fällt. Nach dem ‚Melken‘ kommt der Saibling wieder in unseren Teich und darf davonschwimmen. Die Eier werden in mehreren Arbeitsschritten aussortiert, gereinigt, mit Ursalz gewürzt und in Gläser abgefüllt. Das Besondere an unserem Saiblingskaviar ist zum einen das natürliche Futter der Fische: Ein Bach speist unsere Teiche und bringt etwa Flohkrebse und Insektenlaven mit. Zum anderen haben wir eine sehr niedrige Besatzdichte, sodass die Saiblinge naturnah leben. Auch der richtige Zeitpunkt der Ernte spielt für die Qualität eine wichtige Rolle.“

Die Fischzucht der Familie Sicher liegt in Tainach, Kärnten. Den Kaviar können Interessierte im „Restaurant Sicher“ kosten oder sich schicken lassen.  
[www.sicherrestaurant.at](http://www.sicherrestaurant.at)

Als Kaviarbauer schätzt Michael Sicher (53) besonders die Arbeit im Einklang mit der Natur – und dass nachfolgende Generationen davon profitieren können





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

**ROLAND TRETTL,  
STERNEKOCH**

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

## PURER GENUSS MIT TRADITION

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



**Weihenstephan**

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



**H-Milch**  
Schonend  
behandelt  
für besten  
Geschmack!



# Milch verdient unseren Respekt

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

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



**M**it seiner charmanten, ehrlichen und direkten Art hat Roland Trettl die Herzen unzähliger Genießer und Fernsehzuschauer erobert. Er kennt sich mit den Küchen und Kulturen auf der ganzen Welt aus und ist immer auf der Suche nach neuen Trends. Eine Entwicklung begeistert ihn zurzeit ganz besonders: „Ich habe das Gefühl, dass sich das Bewusstsein der Menschen in Bezug auf das Essen positiv verändert. Es ist wichtig, dass Lebensmittel respektiert werden, dass man sich Gedanken über das macht, was man isst. Denn die Ernährung treibt unseren Körper an.“ Dieser Ansatz spiegelt sich in den Rezepten von Roland Trettl wider. Sie setzen eher auf weniger, aber dafür hochwertige Zutaten. „Qualität hat oberste Priorität. Zudem ist der Respekt vor dem Lebensmittel wichtig. Ich frage mich immer, was hinter dem Produkt steckt.“ Die Molkerei Weihenstephan stellt jedes Milchprodukt mit größter Sorgfalt und viel Erfahrung her. Deshalb wird die H-Milch besonders schonend und nur ganz kurz ultrahocherhitzt. So behält sie ihren frischen Milchgeschmack. Das ist ganz nach dem Gusto des TV-Kochs: „Ich schätze es sehr, wenn Lebensmittel von Menschen produziert werden, die ihre Arbeit mit Freude und Respekt machen.“

Mehr Infos auf: [molkerei-weihenstephan.de](http://molkerei-weihenstephan.de)

# DURSTIGE KERNE

Kalifornien ist der Hauptproduzent für die hierzulande verzehrten Mandeln. Der wasserintensive Anbau dort verschärft die Dürre. Besser sind Kerne aus Europa

**N**euerdings bekommen die Einwohner von Los Angeles Geld von ihrer Wasserbehörde, wenn sie ihren Rasen in eine Wüstenlandschaft verwandeln. Hintergrund: Kalifornien leidet mal wieder unter einer extremen Dürre, und die Stadt möchte verhindern, dass das Grün künstlich bewässert wird. Die Aktion wirkt wie ein Tropfen auf dem heißen Stein. Denn beim Wasserverbrauch liegt die Mandel weit vor dem der privaten Haushalte, weil sie im Anbau als mächtig durstig gilt. Gut 80 Prozent der weltweit verkauf-

ten Mandeln kommen aus Kalifornien. Und weil die Kerne so begehrte sind, wachsen die Anbauflächen stetig, so eine im September veröffentlichte Studie der Umweltorganisation WWF. Mandelmilch, -mehl, veganer Käse auf Mandelbasis, auch Kosmetika mit etwa Mandelöl erlebten in den letzten Jahren einen Höhenflug. Allein in Deutschland stieg der Import der Kerne in den vergangenen zehn Jahren um 37 Prozent. Wenig tröstlich, dass der Süßwasserverbrauch in Spanien, dem zweitgrößten Anbauland, um die Hälfte geringer ist als in

Kalifornien. Gerade im südlichen Teil des Landes herrscht ein hohes Risiko für Wasserknappheit. Doch im Vergleich zum US-Staat regnet es mehr, sodass die Bäume lediglich zur Steigerung der Erträge künstlich bewässert werden. Um Wasserreserven zu schonen, plädieren die Autoren der WWF-Studie dafür, in Deutschland eine größere Menge und Vielfalt an Obst, Gemüse und Nüssen anzubauen. In der Pfalz gedeihen Mandeln schon immer prächtig und wurden bis in die 1940er-Jahre erfolgreich deutschlandweit verkauft.



## Bio-Mandeln aus Spanien

Ökologische Projekte in Europa zeigen, dass der Anbau von Mandeln auch ohne künstliche Bewässerung auskommt. Maßnahmen wie Bodenbegrünung und Bodenbedeckung mit Mulch sowie Humusaufbau reduzieren Verdunstung und halten das Wasser in der Erde. Mandeln von solchen Projekten gibt es etwa bei Open Organic ([www.open.bio](http://www.open.bio)) und bei der Plattform Crowd Farming ([www.crowdfarming.com](http://www.crowdfarming.com)).

## Mandelmilch, was nun?

Kalifornische Mandeln mischen überall mit: in Schokolade und Schokoriegeln, in Müsli und Jogurt und natürlich in Mandelmilch. Letztere trug dazu bei, dass der Import aus Kalifornien boomt. Einige Hersteller wie etwa Provamel geben an, europäische Mandeln zu verwenden. Der Drink lässt sich auch einfach selbst herstellen. Ein Rezept finden Sie unter [www.essen-und-trinken.de/mandelmilch](http://www.essen-und-trinken.de/mandelmilch)



OHNE  
ZUSÄTZE,  
NUR GEMÜSE,  
SONST NICHTS

# HEUTE SCHMEISST SICH JUNGES GEMÜSE IN SCHALE!



Schonende Dampfgarung  
erhält wertvolle Vitamine.



Geschmack pur.  
Ganz ohne Zusätze.



Kaum Sud, vakuumverpackt.  
Direkt verzehrfertig.



**KLIMA  
NEUTRAL**

DURCH KOMPENSATION  
[CLIMATELINE.ORG/50827](http://CLIMATELINE.ORG/50827)

# Kälber sind in der Milchwirtschaft eher unerwünscht. Warum das so ist und wie man das ändern könnte.



— Weg von der Intensiv-Haltung hin zu artgerechter Aufzucht – das streben immer mehr Landwirte an

DAS PROBLEM: ZU VIELE MILCHKÜHE, ZU VIEL NACHWUCHS.

## JUNG UND UNRENTABEL

Eine Kuh ist neun Monate lang trächtig. Jedes Jahr, denn ohne Nachwuchs gibt sie keine Milch. Laut Statistischem Bundesamt leben in Deutschland derzeit rund vier Millionen Milchkühe. Macht Millionen von Kälbern, die jedes Jahr geboren werden. Offen bleibt die Frage: Wohin mit den vielen Jungtieren? Für die Mastbetriebe sind die neugeborenen Bullen uninteressant, weil sie als Hochleistungsmilchrasse kaum Fleisch ansetzen. 2020 kostete ein Bullenkalb der milchbetonten Rasse Holstein-Friesian in Hessen 25 Euro. Bei weiblichen Tieren sieht es nicht viel besser aus, denn nicht alle werden für die Milchproduktion gebraucht. Ein Milchviehbauer hat meist wenig Ambitionen, seine Kälber lange zu behalten. Sie sind ein zusätzlicher Kostenfaktor für die Betriebe, die eh unter immensem Preisdruck stehen. Tierschützer und -ärzte gehen davon aus, dass in Deutschland viele Kälber nach der Geburt illegal entsorgt werden. Nachweisen lässt sich das nicht, da die Kennzeichnung per Ohrmarke erst innerhalb der ersten sieben Lebenstage erfolgen muss.

Wachsen lassen

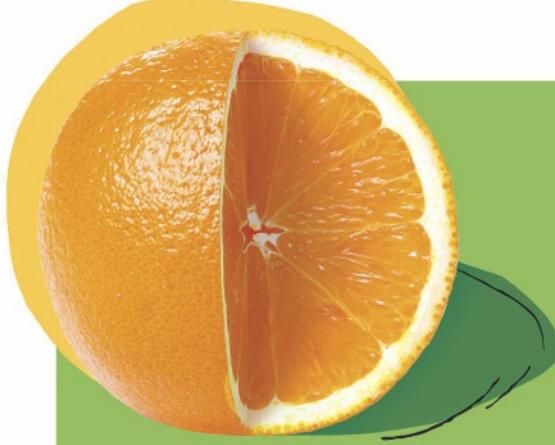


## DIE LÖSUNG

## ZWEINUTZUNGSTIERE

Ob Rind, Schwein oder Huhn: Die Zuchzziele der heutigen Landwirtschaft führen zur Spezialisierung und Hochleistung. Milchkühe der Rasse Holstein-Friesian etwa setzen kaum Fleisch an, stehen ausschließlich im Stall, fressen Kraftfutter, und ihre Euter sind so gezüchtet, dass sie die Milch schnell an die Melkmaschine abgeben. Vor gut 50 Jahren war das anders. Landwirte hielten Tiere, die gleichzeitig verschiedene Leistungen erbrachten: als Arbeitskraft sowie zur Produktion von Milch und Fleisch. Legten Hennen keine Eier mehr, landeten sie, anders als heute, gut genährt als Suppenhuhn im Kochtopf. Initiativen und Projekte wie etwa die „Bruderkalb-Initiative Hohenlohe“, das Allgäuer Projekt „Bio-Milch und Bio-Fleisch gehören zusammen“ sowie Landwirte, die mit dem Demeter-Siegel „Zeit zu zweit für Kuh und Kalb“ (Bild oben) arbeiten, streben eine Abkehr von den einseitig genutzten Hochleistungstieren an. Sie halten Zweinutzungstiere und praktizieren die sogenannte kuhgebundene Kälberaufzucht. Das bedeutet, dass Kälber nicht wie üblich nach der Geburt von der Mutter getrennt werden, sondern in der Herde bleiben und von der Mutterkuh oder einer „Amme“ aufgezogen werden – auch Jungbullen. Wenn sie im schlachtreifen Alter sind, kommen sie zu einem Schlachter möglichst in der Nähe. Somit werden lange Transportwege verhindert. Das Fleisch wird dann regional oder online verkauft.

[www.allgaeu-hornochse.de](http://www.allgaeu-hornochse.de)  
[www.bruderkalb.wordpress.com](http://www.bruderkalb.wordpress.com)  
[www.demeter.de](http://www.demeter.de)



Mit Apeel, der Schutzhülle auf pflanzlicher Basis, bleiben auch Zitrusfrüchte rund doppelt so lange frisch!



Die Apeel-Schutzhülle verdoppelt auch die Haltbarkeit der Avocado



## LOGO? LOGO!

Jetzt haben Orangen, Mandarinen, Zitronen und Grapefruits bei EDEKA, Netto Marken-Discount und Marktkauf Saison. Die Zitrusfrüchte gibt es dort genau wie die ganzjährigen Avocados mit der Apeel-Schutzhülle auf pflanzlicher Basis. Achten Sie also am besten bei Ihrem nächsten Einkauf in der Obst- und Gemüseabteilung auf das Apeel-Logo.

# HÄLT LÄNGER FRISCH

Generell liefert uns die Natur Obst und Gemüse bestens verpackt. Trotzdem lässt sich der gegebene Schutz noch verbessern – und zwar mit Apeel!

Die Vitaminpower pflanzlicher Lebensmittel schätzen wir sehr. Vor allem Zitrusfrüchte sind wegen ihres Vitamin-C-Gehalts zur Stärkung der Abwehrkräfte sehr beliebt. Und ein bunter Teller im Advent ohne Mandarinen? Schwer vorstellbar. Doch manchmal verkalkulieren wir uns beim Einkaufen und das Obst oder Gemüse findet zu Hause keine Fans. Dann passiert es, dass diese wertvollen Lebensmittel im Abfall landen. Damit das eben nicht passiert, hat der EDEKA-Verbund mit Apeel eine Partnerschaft geschlossen.

Bei Apeel handelt es sich um eine Schutzhülle auf pflanzlicher Basis. Sie wird in flüssiger Form auf Obst und Gemüse, zum Beispiel eine Grapefruit, aufgetragen und bildet auf der Schale einen Schutzfilm. Der sorgt dafür, dass weniger Wasser aus der Frucht entweichen und weniger Sauerstoff in sie hineindringen kann. So entsteht ein optimales Mikroklima, in dem das Obst und Gemüse zwar weiter „atmet“, sein Reifungsprozess jedoch nur noch langsam fortschreitet. Das Ergebnis: Sie verdirbt nicht so schnell und bleibt rund doppelt so lange frisch wie ohne Apeel.



# FESTLICHER SCHWIIPS

Weihnachtsmarkt oder Cocktailbar?  
Unser Drink für die Adventszeit vereint  
das Beste aus zwei Welten

— Während sich der eine bereits beim ersten Kälteinbruch nach der Eröffnung der Glühweinstände sehnt, schaudert es den anderen schon beim Gedanken an warmen Alkohol. Höchste Zeit für einen köstlichen Kompromiss: Unser kalt gerührter Cherry Portini vereint würzig aromatisierten Portwein mit einer Basis aus Gin – und sorgt für elegantes Bar-Flair unterm Weihnachtsbaum.

## CHERRY PORTINI

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Gläser

• 1 Bio-Orange • 1 Sternanis • 5 Pimentkörner • 1 kleine Zimtstange • 160 ml roter Portwein • 120 ml Sauerkirsch-Muttersaft (z.B. von Rabenhorst) • 80 ml Gin (z.B. Bombay Sapphire) • Eiswürfel

**1.** Orange heiß waschen, trocken reiben und mit dem Sparschäler 1 dünnen Streifen Orangenschale abziehen. Sternanis und Piment im Mörser grob andrücken und mit der Zimtstange, Orangenschale, dem Portwein und Sauerkirschaft in einen kleinen Topf geben. Kurz erhitzen (nicht kochen), vom Herd nehmen und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Gewürze und Orangenschale abseihen.

**2.** Port-Sud und Gin mit reichlich Eiswürfeln in ein großes Rührglas geben und ca. 30 Sekunden rühren, damit der Drink abkühlt und etwas Schmelzwasser aufnimmt. Cocktail durch ein Sieb auf 4 Martini-Gläser verteilen, nach Wunsch mit Orangenschale garnieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus  
Ziehzeit (für die Gewürze) 2 Stunden  
**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 8 g KH = 130 kcal (547 kJ)



Kein Zucker, keine Zitrussäfte:  
Portwein und Sauerkirschaft sorgen für eine tolle Balance von süß und sauer



# BRATAPFEL-CUPCAKES NEU INTERPRETIERT

Die schmecken nicht nur im Winter

Egal wann und wo - Cupcakes schmecken einfach immer. Die kleinen Küchlein, die in Tassen gebacken wurden und so ihre Bezeichnung erhielten, unterscheiden sich vom Muffin vor allem durch ihre ‚Haube‘, auch ‚Topping‘ genannt. Aus Sahne, Zuckerguss oder Buttercreme bildet sie dabei den krönenden Abschluss. Auch wenn Cupcakes in ihrer Herstellung nur wenige Grundzutaten benötigen, so muss das Mischverhältnis dennoch stimmen. Mit der grammgenauen Küchenwaage Page Profi 300 durch Sensor-Touch-Funktion gelingt jedes Lieblingsrezept.

Geschmacklich sind der Cupcake-Kreativität keine Grenzen gesetzt: ob süß oder herhaft – für jeden ist das Passende dabei. Wer eine fruchtig-süße Kombination bevorzugt, der liegt mit den Bratapfel Cupcakes genau richtig. Denn der etwas andere Weihnachtsklassiker schmeckt nicht nur in der kalten Jahreszeit.

## Klein, fein aber oho

Für den Teig werden zunächst die Grundzutaten vermengt. Dabei ermöglicht es die praktische Zuwie-

gefunktion der grammgenauen Küchenwaage Page Profi 300 von Soehnle mehrere Zutaten in die gleiche Schüssel hinzuzufügen und dabei das Gesamtgewicht exakt zu erhalten. Das erspart doppeltes Abmessen und Wiegen, verhindert unnötigen Schmutz und macht das Aufräumen schnell und unkompliziert. Auch die Glaswiegefläche ist dank integrierter Sensor-Touch-Funktion mit nur einem Wisch wieder sauber. Für das Plus an Vitaminen kommt der Apfel ins Spiel. Dieser lässt die Teigmasse fruchtig und saftig werden. Zusammen mit Marzipan und Zimt – für den typischen Bratapfel-Geschmack – werden die Zutaten einfach unter den Teig gehoben. Die extraflache Page Profi 300 kann bis zu 20 kg auf der extragroßen Wiegefläche grammgenau abwiegen.

Zum Schluss nur noch das cremige Vanille-Zimt-Topping auf den gebackenen Cupcakes verteilen und nach Lust und Laune dekorieren. Wer jetzt Appetit auf die kleine Süßspeise bekommen hat, die zwar aussieht wie ein Cupcake, doch wie ein Bratapfel schmeckt, der findet hier das Rezept:



## ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- 250 g weiche Butter
- 170 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zimt
- 3 Eier
- 2 TL Backpulver
- 340 g Mehl
- 420 ml Vollmilch
- 1 Apfel
- 100 g Marzipan
- 400 ml Schlagsahne
- 2 Pkg. backfeste Vanille-Puddingcreme
- Minikekse und Zimt zur Dekoration

QR-Code scannen  
und mit dem Rezept  
fortfahren.



# LICHT UND SCHATTEN

Ein herausforderndes Jahr für den deutschen Weinbau geht zu Ende. Nicolas Olinger, Winzer aus dem fränkischen Iphofen, blickt auf die letzten Monate zurück

## Viele Bio-Weingüter sprechen von einem schwierigen Jahr – warum?

Nach einem langen Winter folgte ein später Austrieb. Die Blüte und der Sommer waren extrem verregnet – das ging auf Kosten der Erntemenge. Durch die Feuchtigkeit hatten wir große Probleme mit Falschem Mehltau, der Peronospora. In einem meiner Weißburgunder-Weinberge hatte ich nur 10 Prozent vom üblichen Ertrag.

## Warum wiegt die Problematik für Bio-Betriebe besonders schwer?

Wir können nur oberflächlich und in begrenzten Mengen Kupfer ausbringen, der nächste Regen wäscht aber alles wieder ab. Konventionelle Betriebe spritzen tiefenwirksame Mittel, die meisten konnten kerngesunde Trauben in großen Mengen ernten. Es schmerzt natürlich schon ein bisschen, aber ich bin von der Bio-Idee trotzdem komplett überzeugt.

## Was lief dagegen gut in 2021?

Unsere Hauptrebsorte ist Sylvaner, der hat es sehr gut überstanden. Außerdem konnten die Trauben durch die kühlen Nächte eine wunderbare Aromatik entwickeln. In den heißen letzten Jahren ging es darum, dass die Weine nicht zu alkoholisch und plump gerieten – das ist in diesem Jahr kein Thema. Wir werden sehr elegante, mineralische Weine bekommen.

Die Weine von Nicolas Olinger sind u. a. über den Onlineshop auf [www.olingerwein.de](http://www.olingerwein.de) erhältlich.

Nicolas Olinger,  
frischgebackener  
DLG-Jungwinzer  
des Jahres, hat den  
heimischen Betrieb  
auf Bio umgestellt



Interview: Benedikt Ernst; Foto: DLG / Jörg Sänger

# Großer Genuss, der glücklich macht.

Einzigartiger Geschmack – gemacht für perfekte Momente.



Schweiz. Natürlich.



Käse aus der Schweiz.  
[www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)





# BENS BESTE

Unser Getränke-Redakteur lässt es zum Jahresabschluss noch mal blubbern – mit Champagner und trockenem Lambrusco. Dazu gibt es roten Bordeaux, fruchtigen Aperitif-Likör und ein alkoholfreies Betthupferl



## ERSTE KLASSE

Mit feiner Pinot-Beerenfrucht, zitrischer Frische und reifem Finale kann Bruno Paillards „Première Cuvée“ getrost zu den modernen Klassikern der Champagne gezählt werden. 44 Euro, über [www.geisels-weingalerie.de](http://www.geisels-weingalerie.de)

## SPRUDELND LEBENSFREUDE

Premium-Lambrusco wie der Monovitigno von Moretto lassen das schlechte Image des tiefroten Schäumers schnell vergessen. Leicht und elegant, mit würziger Kirschartigkeit. 12 Euro, über [www.weinberg-nk.com](http://www.weinberg-nk.com)

## TRADITION UND MODERNE

Vegan und ungeschwefelt, trotzdem typisch Bordeaux: Das ist der Merlot „Natur“ von Château Penin. Mit feiner Brombeernase überzeugt er wirklich alle Weihnachtsgäste. 12,90 Euro, über [www.wein-und-mehr.de](http://www.wein-und-mehr.de)

## KOMPLEXER TEAMPLAYER

Beim Aperitif „Kalyx“ von Bartender Stephan Hinz treffen Himbeer- und Zitrusfrucht auf florale Aromen von Rose und Hibiskus – wunderbar mit Tonic Water oder gemischt mit Sekt. 24,95 Euro, über [www.gourmillion.com](http://www.gourmillion.com)

## SCHLUMMER-TRUNK

Alkoholfreier Absacker: Der „Nightcap“ von Three Spirit betört mit einem komplexen Gewürz-Bouquet und einem Hauch Ahornsüße. 29,90 Euro, über [www.nuechtern.berlin](http://www.nuechtern.berlin)

*„Es ist Schaumwein-Hochsaison! Für mich gilt: Champagner ist gut, Vielfalt ist besser.“*

*Neben dem Klassiker sind hochwertiger deutscher Sekt und Franciacorta die beste Wahl für feierliche Momente. Trockener Lambrusco und Pét Nat lassen sich dank ihrer schlanken Alkoholgehalte im Zweifel auch mal über einen ganzen Abend gut trinken.“*

**BENEDIKT ERNST** »e&t«-Redakteur

ZUSAMMEN.  
schön.

DAS  
WIRD  
EIN  
**fest!**

Entdecke jede Menge neue Ideen für  
Dein Weihnachtsfest mit Freunden und Familie.  
Nur in Deiner **DEPOT Filiale** und auf **depot-online.com**

TRINKKUGEL

2.99  
JE €

O. TRINKHALM

**DEPOT**



# ESST MEHR MÜCKEN

Dass sich bei Dauerregen einzig und allein **INSEKTEN** wohlfühlen, musste Doris Dörrie beim Dreh in einem bayerischen Freibad erfahren. Von Kopf bis Fuß zerstochen, schmiedete sie einen Racheplan. Doch die Sache hatte einen Haken

**I**ch bin wieder zurück, und ich habe Sie, liebe Leserinnen und Leser vermisst – und Sie mich hoffentlich auch ein bisschen. Den ganzen gründlich missratenen Sommer über habe ich versucht, für einen Kinofilm in einem Freibad eine Hitzewelle zu simulieren, während sich einzig und allein die Insekten in dem Dauerregen so richtig wohlfühlten. Um uns herum brummte, surrte und sirrte es, und von Kopf bis Fuß zerstochen regten sich bei mir dann doch ab und an heftige Rachegefühle.

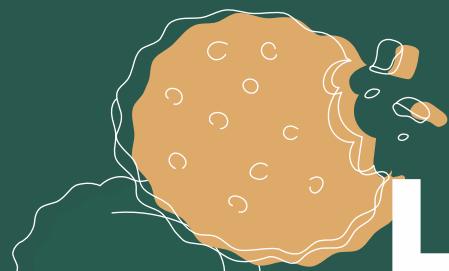
Da ja seit Langem die ökologischen Vorteile von Insektennahrung angepriesen werden, stellte ich mir vor, wie ich Mückenburger brate, Zeckenauflauf zubereite, Wespenkuchen backe. Aber würde ich diese Gerichte auch essen wollen? Meine europäisch geprägte evolutionäre Entwicklung hat mir beigebracht, mich vor Insektenverzehr, der Entomophagie, zu ekeln. Aber warum? Insekten sind schließlich eine sehr gute Eiweißquelle, und für rund ein Viertel der Weltbevölkerung stehen sie täglich auf dem Speiseplan. Es gibt mehr als 2000 essbare Insektenarten. Mehlwürmer, Seidenraupen, Heuschrecken, Ameisen, Termiten und Wanzen werden am häufigsten verzehrt. Historisch

gesehen war es eher eine Ausnahme, keine Insekten zu essen. Auf den Partys der alten Griechen gab es statt Nudelsalat gegrillte Larven, und bei Aristoteles kann man Rezepte für Heuschrecken nachlesen. Heuschrecken habe ich tatsächlich einmal gegessen. Chapulines heißen sie in Mexiko, sie waren ein Hauptnahrungsmittel der Azteken. Da es heißt, dass man, wenn man einmal Chapulines gegessen hat, auf jeden Fall wieder nach Mexiko zurückkommt, und meine Begeisterung für das Land groß ist, bestellte ich mir gleich eine Familienportion. Sie kamen wie Pommes frites in der Tüte, waren gegrillt und mit Chili bestäubt, aber man konnte sie noch gut als das erkennen, was sie gewesen waren, eben Heuschrecken. Ich fragte mich, wieso es mir leichtfällt, an einem Hühnerbein zu nagen, aber so schwer, an einer Heuschrecke zu knabbern? Es dauerte, bis ich mir endlich eine in den Mund schob – und ganz ehrlich: Sie schmeckten gar nicht schlecht, knusprig und ein wenig nussig. Nur die Beinchen kratzten ein bisschen im Hals und blieben gern auch stecken, wenn ich nicht mit Bier nachspülte. Aber obwohl sie mir eigentlich schmeckten, musste ich mich bei jeder einzelnen

wieder überwinden. Wieso konnte ich meinen antrainierten Ekel so schwer hinter mir lassen?

Die Ekelfähigkeit ist angeboren, aber wovor wir uns eckeln, wird erst in den ersten Lebensjahren erlernt. Anfangs stecken wir uns noch begeistert Regenwürmer in den Mund, und erst die erschrockenen Pfui-Rufe der Eltern bringen uns den Ekel bei. Wir müssten also in Zukunft vor unserem Nachwuchs begeistert ausrufen: Mmmh!, wenn er sich Grillen, Ameisen, Regenwürmer einverleibt, denn nur so können wir ihn nachhaltig zum Insektenessen erziehen. Außer wir ernähren ihn und uns vegetarisch oder vegan – dann sind wir aus dem Schneider und können die ganze Diskussion um die zukünftige Rettung der Welt durch Insektennahrung ruhig an uns vorbeisummen und -brummen lassen.

**Doris Dörrie** führt Regie, schreibt Bücher, ist Hochschulprofessorin und Japan-Liebhaberin. Gerade sind ihre kulinarischen Kolumnen aus »e&t« als Buch erschienen: „Die Welt auf dem Teller: Inspirationen aus der Küche“ (Diogenes, 22 Euro). Für uns beschreibt sie kleine Momente von großem Genuss.



# LASS MIT KEKSEN HÄHNE KRÄHEN



## GEMEINSAM FÜRS TIERWOHL

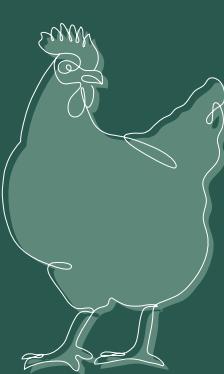
Bei BioMarkt hat Tierwohl einen hohen Stellenwert. Vor allem die Bio-Anbauverbände gehen mit ihren strengen Richtlinien weit über die Standards anderer Kennzeichnungen hinaus. Deshalb ist es egal, was Sie bei uns kaufen: Ob Spaghetti, Joghurt oder Kekse, Sie unterstützen damit eine zukunftsfähige und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

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



**Bio**  
Markt

Sei Teil einer besseren Welt.



# Wo Ikonen junge Talente wachsen lassen.

Weine aus der Pfalz:  
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind  
geschützte Ursprungsbezeichnungen.



Zum Wohl.  
Die Pfalz.

Willkommen  
in besten Lagen.  
deutscheweine.de

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



# WAS FÜR EIN FEST!

Weihnachten mit den Liebsten zu feiern – das allein ist ein Geschenk. Wir steuern mit Freuden das Essen dazu bei. Vier festliche Menüs mit je eigenem Fokus: mit Kalb und gut vorzubereiten, selbstbewusst vegetarisch, mit Wolfsbarsch asiatisch und einer Gans für sechs, die per Post kommt



## MENÜ MIT KALB

- Selleriesuppe mit Gruyère-Päckchen
- Kalbsbäckchen mit Wintertrüffel-Jus, Wirsing-Rouladen und Kartoffel-Pie
- Schoko-Parfait mit Gewürzmandarinen

## VEGETARISCHES MENÜ

- Gefüllter Spitzkohl mit Sellerie, Feigen und Schafskäse
- Ofengemüse mit Avocado, Hummus und Kräutern sowie Rosmarin-Oliven-Polenta
- Engelshaar mit Joghurt und Granatapfel

## MENÜ MIT GANS

- Wintersalat mit Birne und süßsaurem Kürbis
- Gans mit Perlzwiebelsauce, Ingwer-Rotkohl, Petersilien-Semmelknödeln und Apfel-Kumquat-Chutney
- Crème caramel mit Grapefruit

## MENÜ MIT FISCH

- Asiatische Pilzbrühe mit Wan Tan und Tofu
- Wolfsbarsch mit zweierlei Kohl und marinierten Radieschen
- Kokos-Mousse mit Ananas im Yuzu-Sud

MENÜ MIT KALB

# KLEINE WINTERREISE

Unser Auftaktmenü ist für acht konzipiert, entspannt gemacht und nutzt die Gunst der Jahreszeit: Auf eine feine Cremesuppe mit zweierlei vom Sellerie folgen Kalbsbäckchen mit Trüffel-Jus und ein Schoko-Parfait mit ziemlich goldigen Gewürzmandarinen



Teller mit Eukalyptus-Motiv: Weingläser: Dibbern; Wassergläser: Serax über Oschätzchen; Menü- und Suppenteller: Reichenbach; Besteck: Samson über Rosenthal; Kerzenhalter: Minimarkt; Kerzen: Kunstdindustrien über Minimarkt; Serviettenringe: Broste Copenhagen über Minimarkt; Engel: Wendt & Kuhn über Engelstube; Broteller: Meissen. **Adressen Seite 150**

**VORSPEISE**

### *Selleriesuppe mit Gruyère-Päckchen*

Kartoffel, Pastinake und Sellerie geben das Aroma vor, frische Kräuter die Farbe. Mit feinem Selleriestroh und knusprigen Filoteig-Päckchen.

Rezept Seite 44



Weingläser: Dibbern; Wassergläser: Serax über Oschätzchen; Menüteller: Reichenbach; Brotteller: Meissen; Goldplatte: Kuhn Keramik; Auflaufform: Hombrich von Blöhmung über Porzellanmanufaktur Reichenbach; Besteck: Sambonet über Rosenthal; Serviettenringe: Broste Copenhagen über Minimarkt; Engel: Wendt & Künn über Engelstube. **Adressen Seite 150**

## Wirsing-Rouladen

Ganz von sich erfüllt: Im zart würzigen Winterkohlblatt steckt eine feine Füllung aus sahnig eingekochtem, anpürierten Wirsinggemüse. Mit frischer Zitronennote.

**Rezept Seite 46**



---

HAUPTSPEISE

*Kalbsbäckchen  
mit Trüffel-Jus und  
Kartoffel-Pie*

Zum zart und saftig geschmorten Backenfleisch mit dem typischen Biss glänzt eine Jus auf Wintertrüffelbasis. Und ein Kartoffelpüree steckt unter nussiger Knusperhaube.

**Rezepte Seiten 46/47**





**ACHIM ELLMER**  
»e&t«-Küchenchef

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Eisparfait zubereiten und einfrieren
- Mandarinen marinieren und kalt stellen
- Kaffeesirup zubereiten
- Selleriesuppe zubereiten (ohne die Kräuter darin zu pürieren), abgekühlt kalt stellen
- Kalbsbäckchen schmoren (aber nicht die Sauce fertig zubereiten), abgekühlt kalt stellen
- Wirsingblätter blanchieren, kalt stellen
- Wirsinggemüse zubereiten (aber noch nicht in die Blätter einrollen), abgekühlt kalt stellen

### VIER STUNDEN, BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Kalbsbäckchen mit Trüffel-Jus fertig zubereiten
- Wirsing-Rouladen vorbereiten, einrollen
- Filoteig-Päckchen vorbereiten
- Kartoffel-Pie vorbereiten

### KURZ BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Selleriesuppe erwärmen und mit den Kräutern pürieren
- Filoteig-Päckchen backen
- Danach den Kartoffel-Pie im Ofen backen

### WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Vorspeise anrichten
- Wirsing-Rouladen zubereiten
- Kalbbäckchen erwärmen
- Hauptgang anrichten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Dessert anrichten

## VORSPEISE

FOTO SEITEN 40/41

## Selleriesuppe mit Gruyère-Päckchen

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

Für 8 Portionen

### SUPPE

- 120 g Schalotten
- 500 g Knollensellerie
- 300 g Pastinaken
- 100 g Kartoffeln
- 3 Ei Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 100 ml Weißwein
- 1,4 l Gemüsebrühe
- 300 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 Bund glatte Petersilie (30 g)
- ½ Bund Kerbel (15 g)

### SELLERIESTROH

- 100 g Knollensellerie
  - 300 ml Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl)
  - GRUYÈRE-PÄCKCHEN**
  - 150 g Butter
  - 100 g Fontina-Käse
  - 130 g Gruyère
  - 2 Bio-Eigelb (Kl. M)
  - 1 Ei Magerquark • Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 2 El Semmelbrösel
  - 3 Filoteigblätter (48 x 38 cm)
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für die Suppe Schalotten fein würfeln. Sellerie, Pastinaken und Kartoffeln schälen. 450 g Sellerie, 220 g Pastinaken und die Kartoffeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Brühe und Sahne auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Halb zugedeckt 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis das Gemüse weich ist. Suppe etwas abkühlen lassen. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. 10 g Kerbelblätter mit den Stielen fein schneiden. Restliche Kerbelblätter abzupfen und in kaltes Wasser legen. Fein geschnittene Kräuter zur Suppe geben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Falls sie zu dick sein sollte, etwas mehr Brühe zugeben. Suppe durch ein feines Sieb streichen und warm stellen.

**2.** Für das Selleriestroh Sellerie schälen und entweder auf der Küchenreibe in sehr feine Stifte hobeln oder mit dem Messer in sehr feine Julienne schneiden. Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!) und die Selleriestifte darin 2–3 Minuten hellbraun frittieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Für die Gruyère-Päckchen Butter zerlassen. Käse grob reiben. Eigelbe und Quark verrühren, mit Pfeffer und Muskat würzen. Käse und Semmelbrösel zugeben, mischen und kalt stellen.

**4.** Obere Seite der Filoteigblätter mit etwas Butter bestreichen und übereinanderlegen. In 16 Stücke (à 12x9 cm) schneiden. Je etwas Käsemasse auf einer unteren Schmalseite verteilen, Teigränder mit etwas Butter bestreichen. Von der gefüllten Seite her nach oben hin fest aufrollen, Enden fest zusammendrücken. Päckchen auf der Naht auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, Päckchen-Oberflächen mit der restlichen Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten hellbraun und knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen.

**5.** Suppe erhitzen, in Tellern verteilen und mit Selleriestroh und abgetropftem Kerbel anrichten. Mit Gruyère-Päckchen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Minuten plus Garzeit ca. 45 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 46 g F, 16 g KH = 553 kcal (2316 kJ)

**DESSERT**

**Schoko-Parfait mit  
Gewürzmandarinen**

Im Halbgefrorenen mit Kaffee-Cognac-Ton verbirgt sich Cantuccini-Crunch. Mit Zimt-Kardamom-Mandarinen und bittersüßem Espresso-Sirup ein Fest.

**Rezept Seite 47**



## Wirsing-Rouladen

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

Für 8 Portionen

- 1 Wirsing (ca. 1,2 kg)
  - Salz
  - 1 Schalotte
  - 2 El Butter (20 g)
  - 300 ml Schlagsahne
  - Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
  - 1–2 TL Zitronensaft
  - 2 El Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Außerdem: Plattiereisen (oder schwerer Stieltopf)

**1.** Vom Wirsing 8 äußere größere Blätter (à ca. 35 g) ablösen, dann die Mittelrippe am Strunkansatz jeweils nur 3 cm lang herausschneiden. Blätter in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten nicht ganz weich kochen. Mit der Schaumkelle herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Blätter abtropfen lassen, zwischen Küchentüchern ausbreiten und trocken tupfen. Blätter nacheinander zwischen den Küchentüchern am besten mit dem Plattiereisen (oder einem schweren Stieltopf) leicht plattieren.

**2.** Für die Füllung restlichen Wirsing in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Abgießen, in Eiswasser abschrecken, sehr gut abtropfen lassen und mit den Händen gut ausdrücken.

**3.** Schalotte fein würfeln. 1 El Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Sahne auffüllen und sehr cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen. Wirsing zugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen. Wirsinggemüse mit dem Schneidstab nur 2- bis 3-mal ganz kurz anpürieren. Gemüse mit Salz und Zitronensaft abschmecken und etwas abkühlen lassen.

**4.** Wirsingblätter nebeneinander ausbreiten. Mit jeweils 1–2 El Wirsinggemüse auf der Strunkansatzseite füllen. Blätter seitlich über die Füllung klappten, dann von der gefüllten unteren Rippenseite her fest aufrollen. Rouladen auf die Nahtseiten legen und abgedeckt kalt stellen.

**5.** Restliche Butter (1 El) und Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Wirsing-Rouladen darin mit der Nahtseite zuerst bei mittlerer Hitze 10 Minuten rundum hellbraun braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Mit den Kalbsbäckchen und der Kartoffel-Pie (siehe folgende Rezepte) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 4 g E, 17 g F, 4 g KH = 198 kcal (832 kJ)

**Tipp** Falls der Backofen frei ist, kann man die Rouladen auch kurz anbraten und für 10 Minuten bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) in den vorgeheizten Backofen geben. Blätter und Füllung sind gar, die Füllung soll nur heiß werden, und die Rouladen sollen von außen Röstaromen bekommen.

„Durch das Plättieren des Wirsings verändert man die Struktur der Blätter und der dickeren Mittelrippe. So lassen sich die Blätter mit der Füllung besser aufrollen.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

## Kalbsbäckchen mit Wintertrüffel-Jus

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

- 8 Kalbsbäckchen (à ca. 250 g; beim Metzger vorbestellen)
- 1 größere Knoblauchzehe
- 200 g Zwiebeln
- 150 g Knollensellerie
- 100 g Möhren
- Salz
- Pfeffer
- 5 El Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 200 ml trockener Rotwein mit wenig Tannin (z.B. Spätburgunder)
- 400 ml Kalbsfond
- 4 Stiele Thymian
- 2 TL Speisestärke
- 1 Dose Wintertrüffel-Jus von Plantin (100 g); z.B. von www.bosfood.de
- 2 El Kerbelblätter (abgezupft)

**1.** Kalbsbäckchen parieren, dicke Fettschicht und Sehnen entfernen. Knoblauch und Zwiebeln grob würfeln. Sellerie und Möhren schälen und fein würfeln.

**2.** Kalbsbäckchen salzen und pfeffern. 3 El Öl im Bräter erhitzen, Kalbsbäckchen darin hellbraun anbraten und mit dem Bratsaft aus dem Bräter nehmen. Restliches Öl (2 El) in den Bräter geben, das Gemüse darin 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Bäckchen und Bratsaft wieder zugeben. Mit Rotwein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Mit Fond und 200 ml Wasser auffüllen und aufkochen. Thymian zugeben. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 2 Stunden schmoren.

**3.** Bräter aus dem Backofen nehmen, Fleisch aus dem Bräter nehmen und abgedeckt ruhen lassen. Sauce durchs feine Sieb in einen anderen Topf gießen. Gemüse dabei nur leicht durchdrücken. Sauce aufkochen und mit in wenig kaltem Wasser gelöster Stärke leicht binden. Trüffelfond zugeben, 1-mal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bäckchen mit dem entstandenen Saft zugeben und in der Sauce erwärmen. Mit Kerbelblättern bestreuen, mit Wirsing-Roulade und Kartoffel-Pie (siehe vorheriges und folgendes Rezept) anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit 2 Stunden

**PRO PORTION** 31 g E, 29 g F, 2 g KH = 402 kcal (1687 kJ)

## Kartoffel-Pie

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- |  |  |
|--|--|
| • 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln • Salz | • 50 g Butter                                      |
| • 200 ml Milch                                   | • 1 Ei Semmelbrösel                                |
| • Muskat (frisch gerieben)                       | • 1 Ei gehackte Haselnusskerne                     |
| • 2 Eier (Kl. M)                                 | Außerdem: Kartoffelstampfer, ofenfeste Auflaufform |
| • 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)    |  |

**1.** Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und halbieren, größere Kartoffeln vierteln. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten weich kochen. Kartoffeln abgießen und gut ausdampfen lassen. Milch erwärmen, zu den Kartoffeln in den Topf geben und fein zerstampfen. Mit Salz und Muskat würzen.

**2.** Eier trennen. Käse fein reiben. Eigelbe und die Hälfte vom geriebenen Käse unter die Kartoffelmasse heben. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, unterheben. Kartoffelmasse in einer passenden, mit etwas Butter gefetteten ofenfesten Form verteilen. Mit restlicher Butter (in Flöckchen), Semmelbröseln, Nüssen und restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten goldbraun nach Sicht backen. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und zu den Kalbsbäckchen (siehe vorheriges Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 6 g E, 10 g F, 18 g KH = 195 kcal (822 kJ)

„Für die Kalbsbäckchen verwende ich kein Trüffelöl, sondern Trüffel-Jus. Der stark reduzierte Saft aus Wasser, Salz und Trüffel-Extrakt ist das Entscheidende. Damit er sein schönes Aroma bewahrt, die Jus zugießen und nur einmal kurz aufkochen.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

## DESSERT

FOTO SEITE 45

## Schoko-Eisparfait mit Gewürzmandarinen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

### PARFAIT

- 1 Vanilleschote
- 150 g Bitterkuvertüre (70% Kakao)
- 300 ml Schlagsahne
- 12 Cantuccini (à 6 g; italienisches Mandelgebäck)
- 120 ml Espresso
- 3 Ei Cognac (ersatzweise Weinbrand)
- 2 Ei Kaffeelikör (z.B. Kalúah; ersatzweise Amaretto)
- 1 Ei Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 3 Bio-Eigelb (Kl. M)
- 60 g Zucker

### GEWÜRZMANDARINEN

- 30 g Zucker
  - 400 ml Mandarinensaft (ersatzweise Orangensaft)
  - 1 Sternanis
  - 1 kleine Zimtstange (3–5 cm Länge)
  - 1 Kapsel Kardamom (angedrückt)
  - 4 Mandarinen (à 120 g)
- SIRUP**
- 40 g Zucker
  - 6 g Instant-Espressopulver
- Außerdem: Rollholz, 1 Terrinenform (1 l Inhalt)

**1.** Für das Parfait Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Kuvertüre grob hacken und im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Kekse im Gefrierbeutel mit dem Rollholz grob zerkleinern. Espresso mit Cognac und Likör mischen. Terrinenform mit Öl bestreichen und mit Klarsichtfolie auslegen.

**2.** Eigelbe mit Zucker, Vanillemark und 2–3 Ei Wasser im Schlagkessel mit dem Schneebesen verrühren. Im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen in 3–4 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen, Kuvertüre zügig mit dem Holzkochlöffel unterrühren. Masse kurz abkühlen lassen. Sahne am besten mit einem Spatel zügig unterheben.

**3.** Die Hälfte der Masse in der Terrinenform verteilen. Kekse mit der Espresso-Mischung beträufeln und in der Form auf der Parfait-Masse verteilen. Restliche Parfait-Masse einfüllen, mit Klarsichtfolie bedecken und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) tiefkühlen.

**4.** Für die Gewürzmandarinen Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren. Mit Saft auffüllen. Gewürze zugeben, 5 Minuten einkochen. Sud etwas abkühlen lassen. Mandarinen schälen, weiße Haut so weit wie möglich entfernen. Mandarinen in Segmente teilen und in den warmen Gewürzaft legen. Abkühlen lassen, anschließend mit Klarsichtfolie bedecken und kalt stellen.

**5.** Für den Sirup 200 ml Wasser mit dem Zucker aufkochen. Espressopulver einröhren und auf ca. 80 ml sirupartig einkochen. Abkühlen lassen.

**6.** Terrinenform kurz in heißes Wasser tauchen. Parfait mithilfe der Folie herausnehmen. Parfait in Scheiben schneiden, mit den Mandarinen und dem Kaffeesirup anrichten und servieren.

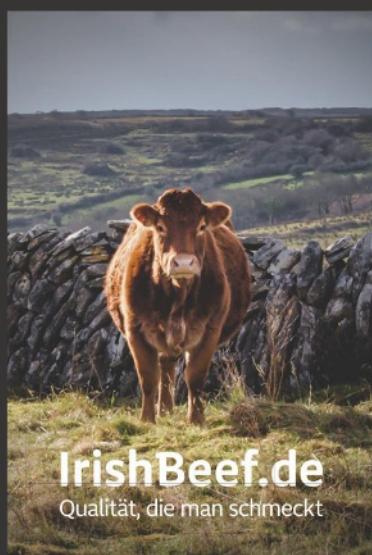
**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühl- und Abkühlzeiten plus Gefrierzeit mindestens 8 Stunden

**PRO PORTION** 4 g E, 22 g F, 41 g KH = 405 kcal (1696 kJ)

# PREMIUMFLEISCH VOM IRISCHEN WEIDERIND

Saftige Wiesen und frische salzige Meeresbrisen bieten auf der grünen Insel im Nordwesten Europas die ideale Lebensgrundlage für Irlands Rinder. Die Tiere können sich im natürlichen Herdenverband und zur Entwicklung ihrer natürlichen Muskulatur auf den weitläufigen Flächen frei bewegen. Durchschnittlich 320 Tage im Jahr verbringen sie auf den grünen Wiesen Irlands – denn nur an besonders regnerischen Tagen bieten großräumige Ställe den Tieren Schutz.

Aromatische Gräser und Kräuter sorgen für eine artgerechte Ernährung, die dem zarten Fleisch den einzigartig würzigen Geschmack und die tiefrote Farbe verleiht. Charakteristisch für Irisches Prime Beef ist sein fein marmoriertes Fleisch mit geringem Fettanteil und intensivem Aroma, das sich je nach Cut bei Kurzgebratenem sowie Schmorgerichten optimal entfaltet.



Premiumfleisch bequem und sicher nach Hause geliefert bekommen – dafür steht **Don Carne**. Mit einer kuratierten Auswahl unseres hauseigenen Fleischsommeliers bieten wir Ihnen zuverlässige Gourmetqualität und höchsten Fleischgenuss. Von Metzgern sorgfältig zugeschnitten, sicher verpackt und unter Einhaltung der Kühlkette innerhalb von 1-2 Tagen zugestellt. Bestellen Sie ausgesuchte Fleischspezialitäten von den besten Farmen der Welt sicher und transparent online, ganz einfach auf [doncarne.de](http://doncarne.de)



**DON CARNE**  
NUR DAS BESTE FLEISCH



FÜR DEFTIGE SCHMORGERICHTE

## IRISCHE OCHSENBÄCKCHEN

Erstklassig marmoriert und mit intensivem Beefgeschmack ein Hochgenuss für Kenner und Entdecker.

ca. 2,2 kg / 3-5 Stück  
für 41,57 € (18,90 €/kg)

ÜBER 300 WEITERE PRODUKTE FINDEN SIE IN UNSEREM SHOP [WWW.DONCARNE.DE](http://WWW.DONCARNE.DE)



WILD-SPEZIALITÄTEN



ROASTBEEF & RUMPSTEAK



FEINSTE FILETS



GEFLÜGEL-SPEZIALITÄTEN

\* Der Gutschein ist einmalig pro Kunde und ohne Mindestbestellwert auf das gesamte Fleischsortiment einlösbar. Nicht anwendbar auf Geschenkgutscheine und Zubehör, sowie nicht kombinierbar mit weiteren Rabatten. Gültig bis zum 31.12.21

Impressum: Don Carne GmbH, Bilker Allee 192, 40215 Düsseldorf - Geschäftsführer: Axel-Marcel Thubeauville



KRÄFTIGER GESCHMACK,  
ZARTE TEXTUR

### ENGLISCHE GRESSINGHAM WEIHNACHTSGANS

ca. 3,5 kg Gans  
für 99,99 €  
(28,57 €/kg)



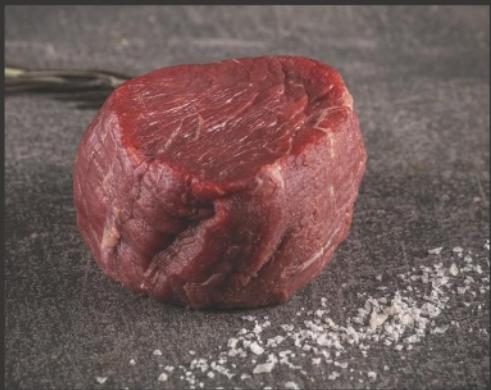
Servievorschlag - Produkt wird roh geliefert

**15%\* RABATT**  
EXKLUSIV FÜR  
ESSEN & TRINKEN-LESER  
CODE: DCETX21

## AUSGEZEICHNETE WEIHNACHTSGANS

Dank artgerechter Haltung von Hühnern, Enten und Gänsen sichert sich die britische Farm „Gressingham“ im Osten Englands regelmäßig das begehrte britische „Red Tractor“-Label als Gourmet-Geflügelleferant. So grasen die majestätischen Gänse von Frühsommer bis Herbst dank natürlicher Aufzucht auf selbst bewirtschaftetem Weideland. Uneingeschränkte Bewegung und ausgewogene Ernährung verleihen dem Fleisch eine wunderbar saftige, zarte Textur mit kräftigem Aroma.

## EMPFEHLUNGEN ZUM WEIHNACHTSFEST



21 TAGE DRY AGED

### IRISCHES DRY AGED FILET MEDAILLON

Einzigartiger Fleischgeschmack durch Gras- und Kräuterfütterung.

ca. 250 g für 26,99 €  
(107,96 €/kg)



VON DER „ALTEN KUH“

### TXOGITXU ROASTBEEF

Erstklassig marmoriert und mit intensivem Beefgeschmack ein Hochgenuss für Kenner und Entdecker.

ca. 1,5 kg für 74,99 €  
(49,99 €/kg)



PERFECT ALS BRATENSTÜCK

### SIMMENTALER SCHMOR- BRATEN „FALSCHES FILET“

Selektiert von bayrischen Höfen, perfekt als Festtagsbraten geeignet.

ca. 1,2 kg für 27,48 €  
(22,90 €/kg)

**VORSPEISE**

## Gefüllter Spitzkohl mit Sellerie, Feigen und Schafskäse

Blanchierte Spitzkohlblätter werden nach Lust und Laune gefüllt und mit Feigen-Dressing getoppt.

**Rezept Seite 54**

Weingläser: Broste Copenhagen über Nordica Nest; Vorspeisen- und Menüteller: Ottolenghi für Serrax Serie „Feast“ über Osa Schätzchen; Miniteller: Meissen „rosa Schätzchen Feine Dinge“ Besteck: Samboon über Rosenthal; Tischdecke: Broste Copenhagen über Minimarkt; Serviette: Semper Klack; blaue Kerze: Doria Kerzen; orange Kerze: Totem Candles über Bon Voyage unterteut. Adressen Seite 150

VEGETARISCHES MENÜ

# ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Sie ist Schauplatz der Weihnachtsgeschichte und Hotspot der aromenstarken Gemüseküche. Gleich zwei gute Gründe, der Levante ein vegetarisches Festmenü zu widmen – mit fruchtig-würzigen Spitzkohltaschen, duftendem Ofengemüse und knusprigem Engelshaar



---

## HAUPTSPEISE

### Ofengemüse mit Avocado, Hummus und Polenta

Reichlich Kräuter und zweierlei Dips machen das Ofengemüse zum orientalischen Highlight. Die knusprige Oliven-Polenta wird direkt im Ofen mitgegart.

Rezepte Seite 56







**ACHIM ELLMER**  
»e&t«-Küchenchef

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Joghurt abtropfen lassen
- Hummus zubereiten, kalt stellen

### FÜNF STUNDEN, BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Feigen-Dressing zubereiten
- Spitzkohl blanchieren
- Toppings für die Vorspeise vorbereiten
- Avocado-Dip zubereiten, kalt stellen
- Sirup für das Dessert zubereiten
- Engelshaar backen
- Orangenfilets, Pistazien und Granatapfelerne für das Dessert vorbereiten

### ZWEI STUNDEN VORHER

- Sellerie für die Vorspeise backen, warm stellen
- Ofengemüse vorbereiten

### 30 MINUTEN VORHER

- Polenta-Masse zubereiten und mit den restlichen Zutaten in die Pfanne füllen

### WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Ofengemüse in den Ofen schieben
- Polenta anbraten, zum Gemüse in den Ofen schieben
- Vorspeise anrichten und servieren

### NACH DER VORSPEISE

- Hauptgang anrichten und servieren

### NACH DEM HAUPTGANG

- Dessert anrichten und servieren

## VORSPEISE

FOTO SEITE 50 UND 51

### Gefüllter Spitzkohl mit Sellerie, Feigen und Schafskäse

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 2 frische reife Feigen (à 60 g)
- 3 El Aceto balsamico
- ½ TL Harissa-Pulver
- 2 TL Zatar (arabische Gewürzmischung; z.B. von Ingo Holland) • Salz
- 5–6 El Olivenöl
- 2 El Granatapfelsaft
- 3 El Traubenkernöl
- 50 g Pecannusskerne
- 200 g Feta-Käse
- 1 kleine Salzzitrone (50 g)
- 1 rote Chilischote
- 1 kleiner Knollensellerie (700 g)
- 1 Spitzkohl (ca. 800 g)
- 1 kleines Bund Dill

**1.** Für das Dressing Zwiebel fein würfeln. Feigen waschen, putzen und in Würfel schneiden. Essig mit Harissa, 1 TL Zatar, etwas Salz, 3 EL Olivenöl, Granatapfelsaft, 3 EL Wasser und Traubenkernöl verrühren. Zwiebeln und Feigen unterheben, abdecken und beiseitestellen. Pecannüsse grob hacken. Feta zerbröseln. Salzzitrone halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Alles abgedeckt kalt stellen.

**2.** Sellerie sorgfältig waschen, abtropfen lassen und halbieren. Selleriehälften mit restlichem Olivenöl (2–3 EL) einreiben, mit restlichem Zatar würzen und in Backpapier oder Alufolie einschlagen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene 1:30–1:45 Stunden weich garen. Zur Garprobe mit einer Nadel hineinstechen. Der Sellerie soll noch einen leichten Biss haben.

**3.** Inzwischen Spitzkohl putzen und den Strunkansatz keilförmig herausschneiden. 12 große bis mittelgroße Blätter vorsichtig ablösen (restlichen Spitzkohl anderweitig verwenden). Spitzkohlblätter in 2–3 Portionen in einem großen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Blätter mit einer Schaumkelle herausnehmen und in sehr kaltem Wasser abschrecken. Blätter gut abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen. Dilläste von den Stielen abzupfen.

**4.** Sellerie aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in grobe Stücke schneiden.

**5.** Spitzkohlblätter auf Tellern verteilen. Selleriestücke, Feigen-Dressing, Schafskäse, Salzzitrone, Nüsse und Dill einzeln servieren, sodass sich jeder Guest seine Spitzkohlpäckchen nach Belieben selbst füllen kann.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit 1:30–1:45 Stunden  
**PRO PORTION** 10 g E, 32 g F, 11 g KH = 372 kcal (1556 kJ)

**Tipp** Am besten lassen sich die Spitzkohlblätter mit den Händen essen, dafür einfach die Enden über der Füllung zusammenklappen. Mit Messer und Gabel zu essen ist selbstverständlich auch erlaubt.

DESSERT

## Engelshaar mit Joghurt und Granatapfel

Wenn sich Labneh und frische Früchte ins gemachte Nest setzen, ist das knusprig-cremige Finale perfekt.  
**Rezept Seite 57**



**„Besonders cremig wird der Hummus, wenn man die Häute der Kichererbsen entfernt, indem man sie zwischen den Handflächen hin und her rollt.“**

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

## HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 52 UND 53

### Ofengemüse mit Avocado, Hummus und Kräutern

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

#### HUMMUS

- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 100 g helles Tahin (Sesampaste)
- 50 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 5 El Mineralwasser
- 1–2 Tl Zitronensaft

#### AVOCADO-DIP

- 1 Stiel Minze
- 2 reife Avocados
- 1–2 El Limettensaft
- Salz
- 1 El Joghurt (3,5 % Fett)

#### KRÄUTER-VINAIGRETTE

- 2 Stiele Minze
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 1 Schalotte
- 2 El Weißweinessig

- 1 El Zitronensaft
- 3 El Olivenöl
- 3 El ungeröstetes Sesamöl
- 1–2 Tl Honig
- Salz
- Harissa-Pulver

#### OFENGEMÜSE

- 6 kleine Rote Bete (à 100 g)
- 250 g schmale Bundmöhren
- 1 kleiner Blumenkohl (600 g), möglichst mit einigen grünen Blättern
- Salz
- 4 El Olivenöl
- 1 Tl Ducca-Gewürz (z.B. von Ingo Holland)
- 50 g Cashewkerne
- Fleur de sel
- 1 Tl schwarze Sesamsaat (ersatzweise Schwarzkümmelsaat)

**1.** Für den Hummus Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch fein hacken. Kichererbsen, Knoblauch, 1 Prise Salz, Tahin, Joghurt und Mineralwasser in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab cremig pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

**2.** Für den Avocado-Dip Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausschaben und mit Minze, Limettensaft, Salz und Joghurt in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab nicht zu fein pürieren.

**3.** Für die Kräuter-Vinaigrette Minz- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Schalotte fein würfeln. Minze, Petersilie, Schalotten, Essig, Zitronensaft, 3 El Wasser, Olivenöl, Sesamöl und Honig verrühren. Mit Salz und Harissa abschmecken.

**4.** Für das Ofengemüse Rote Bete schälen (Küchenhandschuh benutzen!). Bete mit einem Messer fächerförmig ein-, aber nicht durchschneiden. Möhren schälen. Blumenkohl putzen, einige äußere grünen Blätter stehen lassen, waschen. Den Strunk kreuzweise einschneiden. Blumenkohl im Ganzen in einem Topf mit reichlich leicht gesalzenem Wasser 2–3 Minuten kochen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen (nicht abschrecken) und etwas abkühlen lassen.

**5.** Bete und Blumenkohl (Strunkseite nach unten) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Gemüse mit 3 El Olivenöl einreiben und mit Ducca bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 30–40 Minuten hellbraun garen. Nach 20 Minuten Garzeit die Möhren mit restlichem Olivenöl (1 El) beträufeln, auf das Backblech geben und mitgaren.

**6.** Cashewkerne grob hacken. Gemüse aus dem Ofen herausnehmen, mit Fleur de sel würzen und anrichten. Gemüse mit etwas Kräuter-Vinaigrette beträufeln und mit Sesam und Cashewkernen bestreuen. Mit den Dips und Polenta (siehe folgendes Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 11 g E, 45 g F, 22 g KH = 537 kcal (2246 kJ)

### Polenta mit Rosmarin und Oliven

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 40 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
  - 2 El schwarze Oliven (ohne Stein in Öl; z.B. Taggiasca)
  - 1 rote Chilischote
  - 300 ml Milch
  - Salz
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 1 Lorbeerblatt
  - 110 g Maisgrüß
  - 2 Eier (Kl. M)
  - 2–3 El Olivenöl
  - 3–4 Zweige Rosmarin
- Außerdem: ofenfeste beschichtete Pfanne (22–24 cm Ø)

**1.** Käse fein reiben. Oliven abtropfen lassen. Chili waschen und in feine Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Milch und 300 ml Wasser in einen Topf geben. Mit 1 Prise Salz, Muskat und dem Lorbeerblatt unter Rühren mit dem Schnabelschen aufkochen. Maisgrüß einrieseln lassen und bei kleinster Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten garen. Geriebenen Käse unterrühren. Topf vom Herd nehmen und Polenta etwas abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren. Eier unterrühren. Olivenöl in einer ofenfesten beschichteten Pfanne ganz leicht erwärmen. Oliven, Rosmarin und Chili in der Pfanne verteilen. Zähflüssige Polenta daraufgeben. Temperatur erhöhen und die Polenta darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten sanft anbraten, die Masse dabei nicht bewegen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

**2.** Pfanne aus dem Ofen nehmen, Polenta kurz ruhen lassen. Polenta vorsichtig aus der Pfanne auf einen Teller stürzen. Zu Ofengemüse und Dips (siehe vorheriges Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 8 g E, 13 g F, 17 g KH = 221 kcal (925 kJ)

## Engelshaar mit Joghurt und Granatapfel

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 500 g griechischer Sahnejoghurt  
(10% Fett; z. B. von Total)
  - 2 Ei Pistazienkerne
  - 1 Granatapfel
  - 1–2 Orangen
  - 50 g Zucker
  - 50 g flüssiger Honig
  - 2–3 Ei Rosenwasser
  - 3–4 Ei Orangenblütenwasser
  - 450 g Engelshaar (Teigfäden; TK oder frisch; z. B. Kataifi von Kanaki; z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
  - 100 g Butter
- Außerdem: 6 runde Förmchen (12 cm Ø), Mulltuch

**1.** Joghurt in ein feuchtes Mulltuch geben. Tuch zusammenbinden. An einem Kochlöffel über einer Schüssel aufhängen, um die abtropfende Molke aufzufangen (ersatzweise den Joghurt im Tuch in ein Sieb legen), kalt stellen. Joghurt mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) abtropfen lassen.

**2.** Pistazien grob hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Filets in kleine Stücke schneiden.

**3.** 60–80 ml Wasser mit Zucker und Honig aufkochen und sirupartig einkochen lassen. Sirup mit Rosen- und Orangenblütenwasser abschmecken.

**4.** Engelshaar aus der Packung nehmen und locker ausbreiten. Butter in einem Topf zerlassen. Förmchen mit wenig Butter ausstreichen. Aus dem Engelshaar 6 Portionen (à 30–35 g) abwiegen. Jede Portion locker zu einem kleinen Nest formen und in ein Förmchen legen. Butter am besten mit einem Pinsel darüberträufeln. Restliche Teigfäden in Klarsichtfolie wickeln, zurück in die Packung geben (hält sich im Kühlschrank 5–6 Tage).

**5.** Teignester in den Förmchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten hellbraun und knusprig backen. Teignester aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, aus den Förmchen nehmen, in eine Auflaufform stellen und mit dem Sirup beträufeln.

**6.** Engelshaar auf Tellern mit Orangen und Granatapfelkernen anrichten. Joghurt mithilfe des Tuchs gut ausdrücken (er soll recht trocken sein). 6 kleine Portionen (à 60 g) abwiegen und mithilfe des Tuchs zu kleinen Bällchen formen. Bällchen auf das Engelshaar setzen. Dessert mit restlichem Sirup aus der Auflaufform beträufeln. Mit Pistazien bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Abtropfzeit über Nacht (mindestens 12 Stunden)  
**PRO PORTION** 7 g E, 25 g F, 45 g KH = 437 kcal (1833 kJ)

„Abgetropfter Joghurt wird auch Labneh genannt und ist in der Levante-Küche weitverbreitet. Er schmeckt auch herhaft, z.B. mit Zatar-Gewürz und Olivenöl.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

**NEU**

**Paradiso Bio**  
**nachhaltig**  
**in Papier verpackt.**



**ZABLER-QUALITÄT**



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

VORSPEISE

*Wintersalat mit  
Birne und  
süßsaurem Kürbis*

Köstliche Ouvertüre: Feldsalat, Birne und Walnussknack zeigen sich in schönster Harmonie, während mariniertes Kürbis den Takt vorgibt.

Rezept Seite 62



MENÜ MIT GANS

# IN HÖCHSTEN TÖNEN

Im großen Konzert der Festtagsgerichte spielt die Weihnachtsgans die erste Geige. Um ihrem Status gerecht zu werden, servieren wir sie mit feiner Perlzwiebelsauce und einem höchst aromatischen Beilagen-Trio. Dank des fruchtig-herben Wintersalats zum Auftakt und einer zitrusfrisch umspielten Crème caramel zum Finale sichert sie sich die Ovationen des Publikums



**Titel-  
Rezept**

HAUPTSPEISE

*Gans mit  
Perlzwiebelsauce*

Umschmeichelt von Ingwer-Rotkohl,  
Petersilien-Serviettenknödel und  
Apfel-Kumquat-Chutney gibt die Gans  
brillant den Ton an.

Rezepte Seite 64 und 66





**ACHIM ELLMER**  
»e&t«-Küchenchef

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Kürbis für die Vorspeise einlegen
- Crème caramel zubereiten, kalt stellen
- Rotkohl zubereiten, kalt stellen
- Gänsesauce zubereiten, kalt stellen

### 4–5 STUNDEN, BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Gans vorbereiten und in den Ofen schieben
- Apfel-Kumquat-Chutney zubereiten

### 2 STUNDEN VORHER

- Vorspeise vorbereiten
- Serviettenknödelteig zubereiten und einrollen

### WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Serviettenknödel garen
- Vorspeise anrichten

### NACH DER VORSPEISE

- Rotkohl und Gänsesauce erwärmen
- Gans tranchieren
- Hauptgang anrichten und servieren

### NACH DEM HAUPTGANG

- Crème caramel stürzen
- Grapefruits filetieren
- Dessert anrichten und servieren

## VORSPEISE

FOTO SEITE 58 UND 59

### *Wintersalat mit Birne und süßsaurem Kürbis*

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

#### KÜRBIS

- 150 ml milder Apfelessig
- 50 g Zucker • Salz
- 50 g gelbe Senfsaat
- 2 Lorbeerblätter
- 1 kleine Zimtstange (5 cm Länge)
- 10 g schwarze Pfefferkörner
- 5 g Szechuan-Pfeffer
- 1 Msp. Safranfäden
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (600 g)

#### SALAT

- 50 ml Kürbissud (vom marinierten Kürbis oben)
- 2 El Ahornsirup
- 50 ml Traubenkernöl
- 50 ml Olivenöl
- 2 El Walnussöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Radicchio (150 g)
- 100 g Feldsalat
- 100 g Wildkräutersalat
- 200 g Walnüsse (in der Schale; ersatzweise 100 g Walnusskerne)
- 300 g blaue Trauben
- 2 reife Birnen (à 150 g)
- 1–2 El Zitronensaft

**1.** Essig mit Zucker, 1–2 TL Salz, Senfsaat, Lorbeer, Zimt, Pfefferkörnern, Szechuan-Pfeffer, Safran und 800 ml Wasser aufkochen. Kürbis waschen und halbieren, Kerne und das weiche Innere mit einem Esslöffel herausschaben. Kürbis (ergibt 350 g) in 1 cm breite Spalten schneiden, diese quer halbieren und in eine Schale geben. Sud erneut aufkochen, über den Kürbis gießen, sodass er vollständig bedeckt ist. Abgedeckt mindestens 4 Stunden marinieren lassen.

**2.** Für den Salat Kürbissud mit Ahornsirup, Traubenkernöl, Olivenöl, Walnussöl, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren. Radicchio, Feldsalat und Wildkräutersalat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerpfücken. Walnüsse knacken, Walnusskerne aus den Schalen lösen und grob zerbrechen. Trauben putzen, waschen und abtropfen lassen, größere halbieren. Birnen waschen, ungeschält halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Birnen in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

**3.** Salate, Birnen, Trauben und abgetropfte Kürbisspalten auf Tellern verteilen. Direkt vor dem Servieren die Vinaigrette mit dem Schneebesen gut aufschlagen und den Salat damit beträufeln. Mit Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Marinierzeit mindestens 4 Stunden  
**PRO PORTION** 4 g E, 31 g F, 25 g KH = 414 kcal (1732 kJ)

*„Der süßsaure Kürbis schmeckt auch sehr gut zu Wild oder Ente. In einem Schraubglas, mit Sud bedeckt und kühl gelagert, hält er sich gut eine Woche.“*

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

DESSERT

*Crème caramel  
mit Grapefruit*

Bittersüße Symphonie: Saftige Grapefruitfilets und Kaviar der besonderen Art setzen mit dem sahnigen Klassiker einen fulminanten Schlussakkord. **Rezept Seite 66**



## HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 60, 61 UND TITEL

### Gans mit Perlzwiebelsauce

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 2 Zwiebeln (150 g)
  - 1 Gillbachtaler Gans (ca. 4,5 kg, mit Hals und Innereien; siehe Kasten rechts)
  - 1 El Gänsefond (10 g)
  - 4 Stiele Thymian
  - 2 Gläser Bonemasters Geflügelfond (à 300 ml Inhalt; siehe Kasten rechts)
  - 4–5 TL Gänsegewürz (Gansfein by Thomas Bühner; siehe Kasten rechts)
  - 1 Bio-Orange
  - 2 Äpfel (320 g)
  - Salz
  - 250 g Perlzwiebeln (ersatzweise sehr kleine Schalotten)
  - 1 Glas Otto Gourmet Geflügel-Jus (à 300 ml Inhalt; siehe Kasten rechts)
  - 1–2 TL Speisestärke
- Außerdem: Küchengarn

**1.** Zwiebeln vierteln. Flügelknochen der Gans abtrennen, klein hauen. Gänsehals klein hauen. Zwiebeln, Flügel, Hals, Herz und Magen in einem großen Topf in heißem Gänsefond braun anbraten. Thymian zugeben mit 300 ml Wasser ablöschen, mit Fond auffüllen. 2 TL Gänsegewürz zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden auf 600 ml einkochen lassen.

**2.** Orange und Äpfel waschen, halbieren, Äpfel entkernen. Früchte in 3 cm große Stücke schneiden. Gans innen mit Salz und 1 TL Gänsegewürz würzen, mit Fruchtstücken füllen. Gänsekeulen mit Küchengarn locker zusammenbinden. Gans von außen mit wenig Salz einreiben. Saftpflanne mit 300 ml Wasser füllen. Gans auf der Brustseite hineinlegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 30 Minuten garen. Backofentemperatur auf 180 Grad (Gas 2–3) reduzieren. Gans wenden und weitere 2:30 Stunden braun und knusprig braten. 20 Minuten vor Ende der Garzeit Temperatur auf 190 Grad Umluft erhöhen. Gans während der Bratzeit immer wieder mit leicht gesalzenem Wasser (ca. 500 ml) bestreichen.

**3.** Inzwischen Perlzwiebeln pellen. Eingekochten Fond durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Geflügel-Jus zugeben, aufkochen und auf 600 ml einkochen lassen. Perlzwiebeln in die Sauce geben und 15 Minuten weich garen. Perlzwiebelsauce mit der in wenig Wasser gelösten Stärke leicht binden und mit restlichem Gänsegewürz (1–2 TL) abschmecken.

**4.** Gans aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Bratfond vom Blech nach Belieben entfetten, zur Sauce geben. Gänsekeulen abtrennen, im Ofen warm stellen. Brüste ablösen, dafür mit einem scharfen Messer am Knochen entlangschneiden. Brüste quer in Scheiben schneiden, mit Sauce auf Tellern anrichten und mit den Beilagen (siehe folgende Rezepte) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 4 Stunden

**PRO PORTION** 69 g E, 104 g F, 4 g KH = 1267 kcal (5304 kJ)

**Tipp** Sie können die Sauce alternativ auch mit Gänselfond zubereiten. Dann in Schritt 1 anstelle von 600 ml Geflügelfond 900 ml Gänselfond zum Knochenansatz geben und ca. 3 Stunden auf 600 ml einkochen lassen. Sauce wie in Schritt 3 beschrieben fertigstellen, die Zugabe von Geflügel-Jus und das nochmalige Einkochen entfällt jedoch.

### Gans per Post

Zusammen mit Otto Gourmet bietet »essen&trinken« seinen Leserinnen und Lesern ein Genießerpaket zum Vorzugspreis von 149 Euro (inkl. Versandkosten) an. Darin enthalten sind:

#### 1 x Gans aus dem Gillbachtal (4,3–4,5 kg; es kann zu leichten Gewichtsabweichungen kommen)

Tagsüber draußen auf der Weide, nachts im Stall – eine Gans mit wenig Fett, aber viel Muskelfleisch.

#### 1 Glas Otto Gourmet Geflügel-Jus (300 ml)

Intensiv aromatisch, reduziert aus Fleisch und Knochen von Gans und Ente sowie einem guten Schuss Rotwein.

#### 2 Gläser Bonemasters Geflügelfond (à 300 ml)

Ohne Konservierungsstoffe oder andere künstliche Zusätze aus frischen Knochen und regionalem Gemüse gekocht.

#### 1 x Gansfein by Thomas Bühner (20 g)

Mit klassischen Bestandteilen wie Beifuß, Kerbel und Liebstöckel, gemischt mit Salbei und weiteren Gewürzen.

Zu bestellen über [www.otto-gourmet.de/eut-gans-paket.html](http://www.otto-gourmet.de/eut-gans-paket.html).

Bei Bestellung den Gutscheincode ETFREI eingeben, dann sparen Sie die Versandkosten von 9,90 Euro. Alle Produkte sind auch separat erhältlich über [www.ottogourmet.de](http://www.ottogourmet.de)



### Ingwer-Rotkohl

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 1 Rotkohl (1,4 kg)
  - Salz
  - 2 El Zucker
  - 150 g Zwiebeln
  - 100 g frischer Ingwer
  - 5 Wacholderbeeren
  - 4 Pimentkörner
  - 2 Lorbeerblätter
  - 1 Zimtstange (4 cm Länge)
  - 3 El Gänsefond (30 g)
  - 200 ml Rotwein
  - 100 ml Rotweinessig plus nach Belieben etwas mehr zum Abschmecken
  - 2 TL Speisestärke
  - 2–3 El Ahornsirup
- Außerdem: Einmalteebeutel, Küchengarn

**1.** Rotkohl putzen, sechsteln und den harten Strunk heraus-schneiden. Rotkohl in nicht zu feine Streifen schneiden. Mit 1 TL Salz und dem Zucker in eine Schüssel geben und mit den Händen 2–3 Minuten durchkneten (Küchenhandschuhe benutzen!). Zwiebeln fein würfeln. Ingwer schälen, in feine Stifte schneiden. Gewürzkörner im Mörser grob zerstoßen, mit Lorbeer und Zimt in einen Einmalteebeutel füllen und mit Küchengarn zubinden.

**2.** Gänsefond in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin glasig dünsten. Rotkohl zugeben, kurz mitdünsten. Rotwein in 2 Portionen angießen und jeweils bei mittlerer bis starker Hitze kurz einkochen lassen. Essig zugeben, mit 250 ml Wasser auffüllen und das Gewürzsäckchen zugeben. Rotkohl halb zuge-deckt 1:10–1:20 Stunden bei mittlerer Hitze garen.

**3.** Rotkohl mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke ganz leicht binden. Mit Salz, Ahornsirup und nach Belieben Essig abschmecken. Zur Gans (siehe vorheriges Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 3 g E, 13 g F, 20 g KH = 233 kcal (981 kJ)

# DER ORT, AN DEM WIR ZUM 5. MAL IN FOLGE ZUM HÄNDLER DES JAHRES

AUSGEZEICHNET WURDEN.



bis zu  
**140**

Wein-, Sekt-  
und Spirituosen-  
Artikel

EINER FÜR ALLES.  
ALLES FÜR GÜNSTIG.

Bis zu 250 Premium-Weine online  
unter [netto-online.de/weinwelt](http://netto-online.de/weinwelt)

**Netto**  
Marken-Discount

## Petersilien-Serviettenknödel

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| • 250 g Zwiebeln                          | • 350 ml Milch • Salz      |
| • 2–3 Ei Öl (z.B. Maiskeimöl)             | • Muskat (frisch gerieben) |
| • 1 Bund glatte Petersilie                | • 4 Eier (Kl. M)           |
| • 10 albackene Brötchen<br>(2–3 Tage alt) | • 80 g Butter (weich)      |
|   | Außerdem: Küchengarn       |

**1.** Zwiebeln fein würfeln. In einer Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze 10 Minuten glasig dünsten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Pfanne vom Herd nehmen. Brötchen grob entrinden und in 2 cm große Würfel schneiden (ergibt 430 g). Milch erhitzen. Brötchen in einer Schüssel mit der Milch mischen, mit Salz und Muskat würzen. Zwiebeln unterheben, Masse leicht andrücken, mit einem Teller bedecken und 15 Minuten quellen lassen.

**2.** Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig-weißlich aufschlagen. Eigelbe zugeben und 1 Minute weiterschlagen. Buttermasse unter die Brötchenmasse mischen, Eischnee locker unterheben.

**3.** Knödelmasse auf ein angefeuchtetes Küchentuch geben, zu einer 35 cm langen Rolle formen und fest in das Tuch einrollen. Enden mit Küchengarn fest zusammenbinden.

**4.** Serviettenknödel in einen ovalen Bräter oder passenden Topf mit siedendem Salzwasser geben, bei mittlerer Hitze darin etwa 35–40 Minuten gar ziehen lassen. Knödel dabei mehrfach wenden oder mit einem Teller beschweren (soll mit Wasser bedeckt sein).

**5.** Serviettenknödel mit der Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und 5 Minuten ruhen lassen. Knödel auswickeln, in Scheiben schneiden und zur Gans (siehe Rezept Seite 64) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 14 g E, 20 g F, 48 g KH = 445 kcal (1864 kJ)

## Apfel-Kumquat-Chutney

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGAN

Für 6 Portionen als Beilage

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| • 200 g Kumquats               | • 50 ml Weißweinessig   |
| • 2 rotbackige Äpfel (à 200 g) | • 300 ml heller Traubensaft   |
| • 2 Ei Zitronensaft            | • 1 TL Speisestärke   |
| • 20 g frischer Ingwer         | • 2 Ei Wildpreiselbeeren<br>(Glas)                                  |
| • ½ rote Chilischote           | Außerdem: Sternausstecher<br>(2 cm Ø), kleiner Kugelaus-<br>stecher |

**1.** Kumquats mit einer Nadel mehrfach einstechen. In kochendem Wasser nacheinander 3-mal blanchieren, dabei nach jedem Mal abschrecken und abtropfen lassen. Kumquats halbieren, Kerne so weit wie möglich entfernen. Beiseitestellen.

**2.** Von jedem Apfel rundum 4 Scheiben (à 2 cm Dicke) abschneiden und daraus mit dem Sternausstecher kleine Sterne ausstechen. Aus restlichem Fruchtfleisch rings um die Kerngehäuse mit dem Kugelausstecher kleine Perlen herauslösen. Apfelsterne und -perlen mit Zitronensaft mischen, Apfelreste (Kerngehäuse) aubewahren.

**3.** Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden, dabei entkernen. Brauner Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Ingwer, Koriander, Senfsaat und Chiliringe zugeben. Mit Essig und Traubensaft ablöschen. Apfelreste zufügen und den Sud 15 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

**4.** Apfelreste aus dem Sud nehmen. Sud mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke ganz leicht binden und vom Herd nehmen. Kumquats, Apfelsterne und -perlen zugeben, 30 Minuten ziehen lassen. Kurz vorm Servieren Preiselbeeren untermischen. Chutney zur Gans (siehe Rezept Seite 64) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 32 g KH = 147 kcal (620 kJ)

## DESSERT

FOTO SEITE 63

## Crème caramel mit Grapefruit

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- |   |   |
|---|---|
| • 140 g Zucker                                | • 1 Glas Fruchtkaviar Grape-<br>fruit (Perles de saveurs<br>pamplemousse; 200 g;<br>über <a href="http://www.bosfood.de">www.bosfood.de</a> ) |
| • 375 ml Milch                                | Außerdem: 6 ofenfeste<br>Förmchen (à 130 ml Inhalt),<br>große Auflaufform   |
| • 375 ml Schlagsahne                          |   |
| • 1 TL fein abgeriebene<br>Bio-Zitronenschale |   |
| • 3 Eier (Kl. M)                              |   |
| • 3 Eigelb (Kl. M)                            |   |
| • 2 rosa Grapefruits                          |   |

**1.** 6 ofenfeste Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen, auf die Öffnung stellen und abtropfen lassen (nicht abtrocknen). In einem kleinen Topf 100 g Zucker und 60 ml Wasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten zu hellbraunem, sirupartigen Karamell einkochen lassen. Karamell direkt als dünne Schicht in den Förmchen verteilen, Förmchen 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Inzwischen Milch, Sahne und restlichen Zucker (40 g) aufkochen. Zitronenschale zugeben und 30 Minuten ziehen lassen.

**3.** Eier, Eigelbe und 100 ml Sahnemischung mit dem Schneidstab kurz durchmixen, dann restliche Sahnemischung untermischen. Masse bis knapp unter den Rand in die Förmchen füllen.

**4.** Backofen mit einer großen Auflaufform auf der untersten Schiene auf 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) vorheizen. Förmchen in die Auflaufform stellen. So viel kochend heißes Wasser zugießen, dass die Förmchen mindestens zur Hälfte im heißen Wasserbad stehen. Crème caramel im heißen Backofen 50–60 Minuten garen. Förmchen vorsichtig aus dem Wasserbad nehmen, abkühlen lassen und mindestens 3 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.

**5.** Grapefruits mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

**6.** Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Crème Caramel mit einem spitzen Messer vom Formrand lösen und auf Teller stürzen. Grapefruitfilets und Fruchtkaviar drum herum legen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus Kühlzeit mindestens 3 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 27 g F, 47 g KH = 474 kcal (1986 kJ)

# So schön WIRD DER ADVENT

Mit individueller Deko wird das Weihnachtsfest dieses Jahr etwas ganz Besonderes.

Die Bastel-Tipps von **FERRERO** mit Mon Chéri, Raffaello, Ferrero Rocher und Ferrero Küsschen präsentieren kreative Ideen zum Nachbasteln.

Über 50 weitere Ideen auf [kreativ-mit-ferrero.de](http://kreativ-mit-ferrero.de)



Viel Liebe zum Detail:  
Mit Raffaello und Siegelwachs verziert, versprüht diese Platzkarte besondere Festlichkeit.



## SCHIMMERNDER WEIHNACHTSGRÜSS:

*Rot glänzende Muffinformchen und Mon Chéri als i-Tüpfelchen auf der Geschenkkarte sorgen für funkelnende Augen.*



öffnen und auf tippen,  
um weitere Ideen zu erhalten



**So werden Lieblingsgäste begrüßt:**  
selbstgebastelte Glocke mit den cremigen Weihnachtskugeln präsentiert von Ferrero Küsschen.

MENÜ MIT FISCH

# DIE REINE WONNE

Fernöstlicher Purismus, Leichtigkeit und Eleganz prägen dieses aufsehenerregende Menü. Es beginnt mit hauchzarten Teigtaschen, die in einer duftenden Brühe schwimmen, gefolgt von ofengegartem Wolfsbarsch mit spannender Gemüsebegleitung. Beim Finale beweisen Ananas und Kokos, dass sie zu Recht den Titel Traumpaar tragen



Weingläser: Zwiesel Glas; Menü- und Suppenteller: Rosenthal, Kähler Design über Scandinavian Lifestyle; Besteck: Robbe & Berking; Tischdecke und Servietten: Georg Jensen Damask über Scandinavian Lifestyle; Teelichthalter: Kähler Design über Scandinavian Lifestyle; Porzellansterne: Meissen, Adressen Seite 150

## VORSPEISE

### Asiatische Pilzbrühe mit Wan-Tan und Tofu

Wenn sich die wundersame Würzkraft von Pilzen, Algen und Miso in einem Gericht vereint, bedarf es wirklich keiner Worte mehr.

Rezept Seite 72





Weingläser: Zwiesel Glas; Menu- und Suppenteller: Rosenthal; Käthchen Design über Scandinavian Lifestyle; Besteck: Robbe & Berking; Tischdecke und Servietten: Georg Jensen Damaskus über Scandinavian Lifestyle; Teelichthalter und Kerzenhalter: Porzellansterne: Miessan. **Adressen Seite 150**

---

## HAUPTSPEISE

### *Wolfsbarsch mit zweierlei Kohl*

Eine hinreißende Sauce umrahmt Fisch und Gemüse, in der Zitronengras und Koriandersaat den Ton angeben. Eingelegte Radieschen bringen süßsauré Noten mit.

Rezept Seite 73





**ACHIM ELLMER**  
»e&t«-Küchenchef

## So plant unser Koch sein Menü

### **AM VORTAG**

- Kokos-Mousse zubereiten und kalt stellen
- Yuzu-Sud zubereiten, kalt stellen
- Wan Tan zubereiten und einfrieren
- Radieschen für den Hauptgang einlegen, kalt stellen

### **4 STUNDEN, BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN**

- Pilzbrühe zubereiten
- Sauce für den Hauptgang kochen und Kohl vorbereiten

### **WENN DIE GÄSTE KOMMEN**

- Pilzbrühe erhitzen
- Wan Tan gefroren ins Kochwasser geben, 1 Minute länger garen
- Vorspeise anrichten
- Fisch im Ofen garen

### **NACH DER VORSPEISE**

- Kohl garen
- Hauptgang anrichten

### **NACH DEM HAUPTGANG**

- Ananas schälen, in Scheiben schneiden und abflämmen
- Dessert anrichten

## **VORSPEISE**

FOTO SEITE 68 UND 69

## **Asiatische Pilzbrühe mit Wan Tan und Tofu**

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

Für 6 Portionen

### **PILZBRÜHE**

- 10 g frischer Ingwer
- 600 ml Gemüsefond
- 600 ml Pilzfond
- 10 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 Stück Kombu-Alge (10x3 cm)
- 100 g braune Champignons
- 380 g Seidentofu
- 20 g helle Miso-Paste (Shiro; Asia-Laden)
- 2 EL Mirin • 1 EL Reisessig
- 1–2 EL helle Sojasauce
- 1–2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Togarashi (japanische Gewürzmischung)
- 1 EL helle Sesamsaat
- 1 EL schwarze Sesamsaat

### **WAN TAN**

- 400 g gemischte Pilze (z.B. Seitlinge, Shiitake-Pilze, Champignons)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g frischer Ingwer
- 5 Stiele Koriandergrün
- 2–3 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Xanthan (Geliermittel; z.B. von Natura, Reformhaus)
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Speisestärke
- 18 quadratische TK-Wan-Tan-Blätter (à 9x9 cm; aufgetaut)

**1.** Für die Brühe Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Mit Gemüsefond, Pilzfond und Shiitake-Pilzen in einem Topf 1-mal aufkochen lassen. Kombu feucht abwischen, zugeben. Herd ausschalten und die Brühe zugedeckt 45 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen für die Wan Tan Pilze putzen und zusammen fein hacken. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen, fein würfeln. Koriandergrün mit den zarten Stielen fein hacken. Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen und darin alle vorbereiteten Zutaten (bis auf Koriandergrün) bei starker Hitze 3–4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Koriandergrün, Xanthan und Semmelbrösel unterheben, Pilzmischung 30 Minuten kalt stellen.

**3.** Stärke mit 3–4 EL Wasser glatt rühren (sie sollte eine Leimähnliche Konsistenz haben). Wan-Tan-Blätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Je 1 TL Füllung mittig darauf verteilen und die Teigränder jeweils dünn mit Stärkemischung bestreichen. Teig über der Füllung zu Dreiecken zusammenklappen, Teigränder dabei gut andrücken. Wan Tan abgedeckt beiseitestellen. Pilzmischung 30 Minuten kalt stellen.

**4.** Für die Brühe Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tofu in 6 gleich große Scheiben schneiden. Pilzbrühe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, aufkochen und vom Herd ziehen, Miso-Paste einrühren. Brühe mit Mirin, Reisessig, Sojasauce und Sesamöl abschmecken. Champignons zugeben und darin erwärmen (nicht mehr kochen lassen).

**5.** Wan Tan in einen breiten Topf mit kochendem Salzwasser geben, aufkochen und 3–4 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen, kurz abtropfen lassen. Pilzbrühe mit Champignons, Wan Tan und je 1 Stück Tofu in 6 tiefen Tellern anrichten. Mit Togarashi, hellem und schwarzem Sesam bestreuen, sofort servieren.

**ZUBERETUNGSZEIT 2 Stunden**

**PRO PORTION 11 g E, 10 g F, 27 g KH = 259 kcal (1091 kJ)**

## Wolfsbarsch mit zweierlei Kohl und marinierten Radieschen

\*\* MITTEL SCHWER, KALORIENARM, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### RADIESCHEN

- 30 g frischer Ingwer
- 6 Radieschen (à 20 g)
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 6 El Mirin
- 3 El Reisessig (ersatzweise Weißweinessig)
- 2 El Grenadinesirup
- Salz

### KOHL

- 250 g Grünkohl • Salz
- 6 Mini-Pak choi (à 25 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- 3 El ungeröstetes Sesamöl
- 2–3 El Sweet-Chili-Sauce
- 1–2 El Limettensaft

### WOLFSBARSCH

- 2 frische Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 El Koriandersaat
- 4–5 El ungeröstetes Sesamöl
- 600–700 ml Fischfond
- 4 El Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Palmzucker
- 1–2 El Chinkiang-Essig (schwarzer chinesischer Reisessig; Asia-Laden; ersatzweise Aceto balsamico)
- 1 Wolfsbarsch (ca. 1,6 kg; küchenfertig)

1. Für die Radieschen Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen. Kleine Radieschen vierteln, größere in Scheiben schneiden. Öl

in einem kleinen Topf erhitzen und Ingwer darin andünsten. Mit Mirin, Essig und Grenadinesirup auffüllen und 1-mal aufkochen lassen. Radieschen leicht salzen, zugeben. Topf vom Herd ziehen und Radieschen zugedeckt mindestens 2 Stunden marinieren.

2. Für den Kohl Grünkohl putzen und die dicken Mittelrippen entfernen. Blätter waschen und gut abtropfen lassen. Grünkohl in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken und die Blätter wieder etwas auflockern. Pak choi putzen, waschen, längs halbieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chilischote putzen, waschen und fein würfeln, dabei entkernen.

3. Für den Fisch Knoblauch und Schalotten in feine Streifen schneiden. Zitronengras putzen, die Enden knapp abschneiden und die Stangen mit dem Messerrücken etwas flach klopfen. Knoblauch, Schalotten, Zitronengras und Koriandersaat in einem Topf in 3 El heißem Sesamöl farblos andünsten. Mit 400 ml Fischfond und Sojasauce ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Palmzucker würzen. Sauce aufkochen. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden, mit Essig abschmecken und beiseitestellen.

4. Wolfsbarsch auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer jeweils 2–3-mal leicht einschneiden und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Ingwer in Scheiben schneiden. Backblech mit restlichem Sesamöl (1–2 El) einölen und den Fisch darauflegen, Ingwer drum herum verteilen und restlichen Fischfond (200–300 ml) angießen. Fisch im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten garen, dabei nach 15 Minuten eventuell 100–200 ml Wasser zugeben (es sollte immer etwas Flüssigkeit auf dem Blech vorhanden sein). Am Ende der Garzeit testen, ob

# MITTELERDE HÖREN & GENIESSEN

Endlich komplett als Hörbuch:  
Tolkiens kommentierte Geschichten  
von Galadriel, von dem Einen Ring  
und dem Kampf um Mittelerde.  
In edler Geschenkausstattung  
mit Karten, Stammbäumen  
und Illustrationen!

HÖRBUCHER ENTDECKEN UND GENIESSEN:  
[www.hoeren-und-geniesen.de](http://www.hoeren-und-geniesen.de)



## DESSERT

### Kokos-Mousse mit Ananas im Yuzu-Sud

Grenadine verleiht dem Sud das attraktive Pink. Auf der Ananas knuspert eine feine Schicht aus karamellisiertem braunem Zucker.

**Rezept rechts**

sich das obere dicke Fischfilet gut von der Mittelgräte lösen lässt. Falls nicht, Wolfsbarsch weitere 5–10 Minuten garen.

**5.** Für den Kohl Sesamöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Grünkohl, Knoblauch und Chiliwürfel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten sanft braten. Pak choi zugeben und weitere 2 Minuten sanft braten. 5 EL Wasser und Sweet-Chili-Sauce zugeben und den Kohl 2–3 Minuten fertig garen. Kohlgemüse mit Salz und Limettensaft abschmecken.

**6.** Sauce erhitzen. Wolfsbarsch aus dem Ofen nehmen und 1–2 Minuten ruhen lassen. Den Sud vom Blech in die Sauce geben und 1-mal aufkochen. Die Haut vom Wolfsbarsch vorsichtig abziehen und die Filets von der Mittelgräte lösen. Fischfilets mit Sauce und Kohlgemüse auf vorgewärnten Tellern anrichten. Mit den marinierten Radieschen servieren. Dazu passt Basmati-Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Marinierzeit 2 Stunden

**PRO PORTION** 30 g E, 17 g F, 9 g KH = 327 kcal (1376 kJ)

---

## DESSERT

FOTO LINKS

### Kokos-Mousse mit Ananas im Yuzu-Sud

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

Für 6 Portionen

#### MOUSSE

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 400 ml Kokosmilch
- 50 g Zucker
- 400 ml Schlagsahne
- 2–3 EL Kokoslikör (z.B. Batida de Coco)
- ½ TL fein abgerieben Bio-Limettenenschale
- Muskat (frisch gerieben)

#### YUZU-SUD UND ANANAS

- 200 ml Yuzu-Sake (z.B. von [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de); ersatzweise Pink-Grapefruit-Saft)
  - 5 TL brauner Zucker
  - ½ TL Speisestärke
  - 1–2 EL Grenadinesirup
  - 2 Baby-Ananas (à 380 g)
  - 2 EL Kokosraspel
- Außerdem: Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kokosmilch mit Zucker offen bei mittlerer Hitze auf 350 ml einkochen lassen, vom Herd ziehen. Gelatine ausdrücken und in der warmen Kokosmilch auflösen. Abkühlen lassen und kalt stellen, bis die Masse leicht zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen unter die Kokosmilch heben. Mit Kokoslikör, Limettenschale und Muskat würzen. Mousse mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**2.** Für den Yuzu-Sud Yuzu-Sake mit 1 TL braunem Zucker aufkochen und mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Grenadinesirup zugeben und Yuzu-Sud abkühlen lassen. Ananas putzen, großzügig schälen und in insgesamt 18 Scheiben schneiden.

**3.** Direkt vor dem Servieren Yuzu-Sud auf Tellern verteilen. Von der Mousse mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel 6 Nocken abstechen. Je 1 Nocke an den Rand der Teller setzen. Ananasscheiben nebeneinander auf eine hitzefeste Unterlage (z.B. Backblech) legen. Mit restlichem braunem Zucker (4 TL) bestreuen und mit einem Crème-brûlée-Brenner kurz abflämmen, sodass sich eine Karamellschicht bildet. Je 3 Ananasscheiben mithilfe einer Palette auf den Tellern verteilen, mit Kokosraspeln bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden

**PRO PORTION** 4 g E, 32 g F, 36 g KH = 480 kcal (2000 kJ)

Erdbeere oder Aprikose?  
Hauptsache  
bester Geschmack!



Heute lieber erdbeerig mit fruchtigen Stückchen – oder apriköstlich als zarte Crème? So oder so ist es eine Entscheidung für besten Geschmack!

**MÖVENPICK**  
OF SWITZERLAND

# STERNSTUNDEN

An den Feiertagen kommen wir endlich wieder zusammen. Zeit also, eine besondere Flasche Wein zu öffnen. Einen feinen Weißen und zwei kräftige Rote finden Sie in unserem Weinpaket zum Fest

JETZT  
BESTELLEN  
für 79 Euro statt  
120 Euro\*

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



**1 Henri Bourgeois Sancerre Grande Réserve 2020** Wer die Rebsorte Sauvignon blanc in seiner wohl elegantesten Form genießen will, kommt um Sancerre nicht herum. Die Grande Réserve von Bourgeois verbindet eine erfrischende, komplexe Zitrusaromatik mit feinem Schmelz und animierendem Trinkfluss, 29,80 Euro

**2 Baigorri Crianza 2017** Typisch Tempranillo: Im Glas präsentiert sich der Rioja-Crianza von Baigorri in dichtem Purpur und lässt seine konzentrierte Aromatik nach Schwarzen Johannisbeeren und Brombeeren bereits erahnen. Am Gaumen zeigt er sich vielschichtig – perfekt als Begleiter zu kräftigen Fleischgerichten, 16,50 Euro

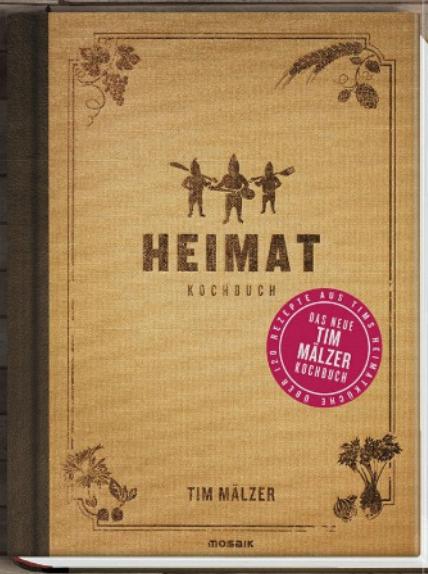
**3 Poggio Pasano Primitivo di Manduria 2018** Allein mit seinem Duft wickelt der apulische Primitivo seine Fans um den Finger – viel Kirsche und dunkle Beeren, aber auch Noten von Schokolade und Kaffee aus der Reifung im Barrique. Dank seiner süßlichen Anmutung macht er zu Gerichten mit Wild, aber auch solo eine gute Figur. 13,80 Euro

\*Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 79 Euro (statt 120 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über [www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken), über die kostenlose Hotline 0049/80 07 23 39 74 oder in den Mövenpick-Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x), Stuttgart und Wiesbaden.

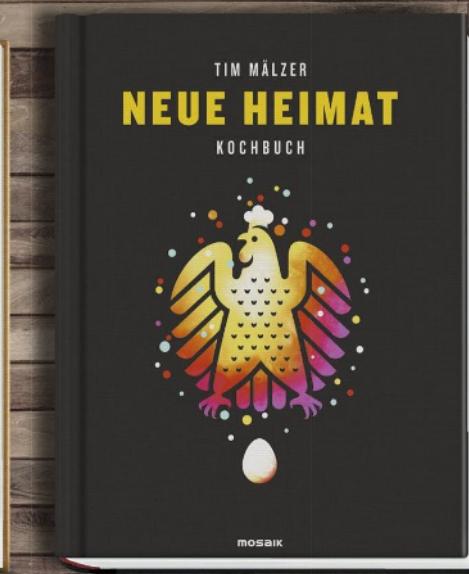
**MÖVENPICK**  
WEIN



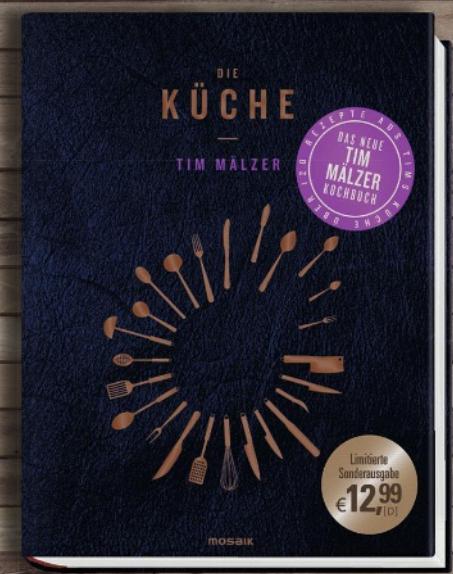
# Ohne Schnickschnack. Tim Mälzer.



304 Seiten  
19,99 €/D/ | 20,60 €/A/ | 28,90 CHF  
ISBN: 978-3-442-39274-2



304 Seiten  
20,00 €/D/ | 20,60 €/A/ | 28,90 CHF  
ISBN: 978-3-442-39338-1



400 Seiten  
12,99 €/D/ | 12,99 €/A/ | 18,90 CHF  
ISBN: 978-3-442-39304-6

# Zeit für große Pötte

Kürbis strahlt mit Süßkartoffeln um die Wette, Birnen mischen Linsen auf, Ringelbete erfrischt Kartoffeln. Drei reichhaltige Eintöpfe, in denen es das Wintergemüse ziemlich bunt treibt



## Kürbis-Kokos- Curry mit Garnelen

Exotische Würzzutaten lassen die Mischung aus Kürbis, Süßkartoffeln und roten Zwiebeln auch geschmacklich leuchten. Ein Röstzwiebel-Topping setzt noch einen drauf.

**Rezept Seite 82**



## Linseneintopf mit Entenbrust

Weil herhaft und lieblich sich bestens vertragen, bekommt die Linsen-Gemüse-Kombi Gesellschaft von Birnenwürfeln. Das i-Tüpfelchen ist ein Klacks Gewürzjoghurt.

**Rezept Seite 82**



## Kartoffel-Wirsing-Topf mit Betesalat

Rohkost zum Eintopf ist vielleicht ungewöhnlich, aber köstlich. Denn der knackige Mix aus Ringelbete und Gurke bringt frischen Schwung in die bewährte Partnerschaft von Kohl und Kartoffeln. Ausprobieren!

**Rezept Seite 83**



# Bio für alle.

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



## Das sind unsere Naturgut

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



## Bratapfel mit Walnüssen, Honig und Zimt (für vier Personen)

8	Naturgut Bio-Helden-Äpfel
4 EL	Naturgut Bio-Blütenhonig
1 Tasse	Naturgut Bio-Walnusskerne
200 g	Süßrahmbutter
etwas	Naturgut Bio-Ceylon-Zimt
etwas	Muskatnuss, gemahlener Ingwer, (bei Bedarf) Gewürznelken, Rosinen

## So einfach geht's:

- 1 Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2 Bei allen Äpfeln den obersten Teil abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Die vorbereiteten Äpfel können jetzt in einer Auflaufform verteilt werden. Auf jeden Apfel einen halben EL Honig geben.
- 3 Jetzt die Walnusskerne fein hacken und mit Zimt, Muskatnuss und gemahlenem Ingwer vermischen. Nach Belieben können auch Gewürznelken oder Rosinen hinzugefügt werden.
- 4 Die fertige Mischung jetzt gleichmäßig auf allen Äpfeln verteilen. Am Ende noch jeweils ein Stück Butter darauflegen.
- 5 Und ab in den Ofen damit: nach ca. 20–25 Minuten sind die Äpfel fertig gebacken und können serviert werden. Guten Appetit!





Foto Seite 78

## Kürbis-Kokos-Curry mit Garnelen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 30 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 rote Zwiebeln (200 g)
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Süßkartoffel (350 g)
- 6 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 TI Tomatenmark
- 1 El brauner Zucker
- 1 TI mittelscharfes Currypulver (z.B. „Anapurna“ von Ingo Holland; über [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
- 1 TI Garam Masala
- 4 El Sojasauce
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 Zimtstange (4 cm Länge)
- 2 Sternanis
- 2 TI Speisestärke
- Saft von 1 Limette
- 1 TI brauner Zucker • Salz
- 200 ml Kokosmilch
- 12 Garnelen (ohne Kopf, mit Schale; à 25–30 g)
- 1 rote Chilischote
- 3 Stiele Thai-Basilikum (ersatzweise Basilikum)
- 3 El Röstzwiebeln

**1.** Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch fein würfeln. Zwiebeln in Streifen schneiden. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und weiches Inneres mit einem Esslöffel herausschaben. Kürbis in 2 cm dicke Spalten schneiden, diese quer halbieren. Süßkartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden.

**2.** 4 El Öl in einem großen Schmortopf erhitzen und darin Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Kürbis, und Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze 5 Minuten ohne Farbe anbraten. Tomatenmark und Zucker unterrühren, leicht karamellisieren lassen. Mit Currysauce und Garam Masala bestäuben, mit Sojasauce ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zimtstange und Sternanis zugeben, kurz aufkochen und halb zugedeckt bei mittlerer Hitze 30–35 Minuten kochen lassen.

**3.** Eintopf mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Mit Limettensaft, braunem Zucker und Salz abschmecken. Kokosmilch zugeben und warm stellen (nicht mehr kochen lassen).

**4.** Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen mit der Chilischote bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Mit Salz würzen.

**5.** Eintopf mit Garnelen, abgezupften Thai-Basilikumblättern und Röstzwiebeln anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten**PRO PORTION** 20 g E, 28 g F, 55 g KH = 582 kcal (2432 kJ)

**„Von ganz mild bis sehr scharf – Currysauce sind unterschiedlich. Probieren Sie mehrere Sorten aus, um Ihren Favoriten zu finden.“**

»e&amp;t«-Profi-Tipp



Foto Seite 79

## Linseneintopf mit Entenbrust und Birne

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 100 g Zwiebeln
- 100 g Staudensellerie
- 200 g kleine Bundmöhren
- 1 kleine Stange Lauch (200 g)
- 50 g Salzzitrone
- 30 g glatte Petersilie
- 5 El Olivenöl
- 2 TI Harissa-Paste
- 2 TI Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung) plus etwas zum Bestreuen
- 250 g Berglinsen
- 1 l Geflügelfond
- 1 Zimtstange (5 cm Länge)
- 2 reife Birnen (à 120 g)
- 50 ml Weißwein
- 1 TI Zucker
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Entenbrustfilets (à 160 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- ½ TI Chiliflocken
- ¼ TI Schwarzkümmelsaat
- 6 Stiele Minze

**1.** Zwiebeln fein würfeln. Staudensellerie waschen, putzen, eventuell entfädeln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Möhren putzen und schälen, dickere längs halbieren. Lauch längs halbieren, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 5 mm breite Stücke schneiden. Salzzitrone abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und fein hacken. Petersilie mit den Stielen fein schneiden.

**2.** 4 El Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Lauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Harissa und Ducca unterrühren, kurz mitdünsten. Salzzitronestückchen und Linsen zugeben. Mit Fond und 400 ml Wasser auffüllen, kurz aufkochen lassen. Zimtstange und Petersilie zugeben und offen unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 40 Minuten kochen.

**3.** Inzwischen Birnen waschen, vierteln, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit Weißwein, 3–4 El Wasser, Zucker und Rosmarin aufkochen. Bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten offen kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Beiseitestellen.

**4.** Die Haut von den Entenbrustfilets schneiden und fein würfeln. In einer Pfanne im restlichen Öl (1 El) bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Entenbrüste auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne im heißen Entenfett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5 Minuten braten. Fleisch in grobe Stücke schneiden und zum Eintopf geben.

**5.** Joghurt in einer kleinen Schale glatt rühren und mit Zitronenschale, Chiliflocken, Schwarzkümmel und etwas Ducca bestreuen.

**6.** Linseneintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit abgezupften Minzblättern und einigen Birnenwürfeln sowie etwas knuspriger Entenhaut bestreuen. Mit Gewürzjoghurt und restlicher Entenhaut sowie restlichen Birnenwürfeln servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde**PRO PORTION** 47 g E, 32 g F, 41 g KH = 693 kcal (2902 kJ)



Foto Seite 80

## Kartoffel-Wirsing-Topf mit Bete-Gurken-Salat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### EINTOPF

- 300 g Zwiebeln
  - 2 Knoblauchzehen
  - 600 g Wirsing
  - 600 g mehligkochende Kartoffeln
  - 6 Stiele Majoran
  - 3 EL Sonnenblumenöl
  - 1,2 l Gemüsebrühe
  - Salz • Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
- SALAT**
- 1 TL Schwarzkümmelsaat

- 200 g Ringelbete
  - 3 Mini-Gurken (à ca. 80 g)
  - 2 EL Weißweinessig
  - 1 EL Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - Zucker
  - 2 Stiele Dill
- KÜRBISKERN-CRÈME-FRAÎCHE**
- 4 EL Kürbiskerne
  - 200 g Crème fraîche
  - 4 EL Kürbiskernöl
  - Salz • Pfeffer

**1.** Für den Eintopf Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Wirsing putzen, waschen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Wirsing in 4 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Majoranblätter von den Stielen abzupfen. Öl in einem großen Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Kartoffeln, Wirsing und  $\frac{3}{4}$  vom Majoran zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und halb zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 25–30 Minuten kochen lassen.

**2.** Inzwischen für den Salat Schwarzkümmel im Möser grob zerdrücken. Ringelbete putzen, schälen, halbieren (Küchenhandschuh benutzen!) und mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Mini-Gurken waschen, Enden abschneiden und Gurken längs in dünne Scheiben hobeln. Ringelbete, Gurken, Schwarzkümmel, Essig und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und untermischen.

**3.** Für die Kürbiskern-Crème-fraîche Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Crème fraîche und 3 EL Kürbiskernöl in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine kleine Schale füllen und mit restlichem Kürbiskernöl (1 EL) beträufeln.

**4.** Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit restlichen Majoranblättern und Kürbiskernen bestreuen, mit Bete-Gurken-Salat und Kürbiskern-Crème-fraîche servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 42 g F, 33 g KH = 599 kcal (2510 kJ)

**„Kürbiskernöl verdirbt leicht.  
Deshalb am besten nur in  
kleinen Mengen kaufen und im  
Kühlschrank aufbewahren.“**

»e&t«-Profi-Tipp



## FALSCHES HUHN

Die köstlichsten herzhaften Herbstgerichte,  
aber bitte auch mal ohne Fleisch?

Gar kein Problem! Wir zeigen, wie es geht

Unser Tipp: „Like Chicken“. Das ist leckeres veganes Hähnchen aus Bio-Soja, bio-zertifiziert, glutenfrei, vielseitig verwendbar und einfach in der Zubereitung. Aber vor allem hat es auch einen fleischähnlichen Geschmack und Konsistenz. Jeder Bissen besitzt die vertraute Textur und die authentischen, würzigen Aromen des Originals – nur eben ohne Fleisch. Somit lässt sich in allen Hähnchengerichten problemlos die „echte“ Fleischeinlage ersetzen – ohne dass jemand auf den geliebten Fleischgeschmack verzichten muss. Easy, oder?

Also, am besten gleich mal ausprobieren. Einfach Lieblingsrezept raussuchen und das Hähnchenfleisch mit „Like Chicken“ austauschen, fertig. Dank des hohen Gehalts an pflanzlichen Proteinen und Ballaststoffen eignet sich „Like Chicken“ perfekt als Hauptmahlzeit – zum Beispiel als Geschnetzeltes, als Frikassee, Nudelpfanne oder, oder, oder. Danach kräht jeder Hahn ...



Mehr unter: [likemeat.com](http://likemeat.com)

# 7 Tage, 7 Teller

Bunte Rüben, Kürbisse, Kohl – die Wintersaison hat überraschend viel zu bieten! Mit kleinen Extras wie Süßfrüchten oder Nüssen setzen unsere Köche heimisches Gemüse gekonnt in Szene. Für eine Alltagsküche mit Aha-Effekt



Butternusskürbis

Steckrübe

rosa Grapefruit



MARIANNE ZUNNER

»e&t«-Redakteurin

## Lauter dicke Dinger

**Butternusskürbis** Der birnenförmige Kürbis schmeckt schön nussig und ist ebenso vielseitig wie der beliebte Hokkaido. Er wird gern zu Suppen, Pürees, Chutneys oder Füllungen verarbeitet. Besonders gut schmeckt er, wenn er beim Braten oder Backen (Mittwoch) Röststoffe entwickeln darf. Seine dünne Schale kann man nicht mitessen, sie lässt sich aber mit einem scharfen Messer problemlos abschneiden.

**Steckrübe** Lange hat man sie als Arme-Leute-Essen abgetan, inzwischen hat sich die Rübe mit dem gelborangenen Fleisch wieder als regionale und dabei preiswerte Zutat in Eintöpfen und Currys etabliert. Ihr liebliches Aroma passt gut zu den Räucheraromen von Wurst und Speck (Samstag). Vegetarier kombinieren sie mit Räuchertofu.

**Rosa Grapefruit** Das pinkfarbene Fruchtfleisch schmeckt milder als bei herkömmlichen Grapefruits. Man kann sie klassisch zum Frühstück auslöppeln, ihre feinen Bitternoten beleben aber auch Salate (Dienstag) und Desserts. Machen Sie sich die Mühe, die Zitrusfrucht vorher zu filetieren. Es lohnt sich!

# Rote-Bete-Spaghetti mit Ricotta

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 150 g Rote Bete
- 1 rote Zwiebel (70 g)
- 3 El Macadamianusskerne
- 80 g Ricotta
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Spaghetti
- 3 El Butter (30 g; kalt)
- 150 ml Rote-Bete-Saft
- 1–2 El Zitronensaft
- 2 Stiele Dill

**30**  
Min.  
Montag

1. Rote Bete schälen und erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden (Küchenhandschuhe benutzen!). Zwiebel fein würfeln.
2. Macadamianüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Ricotta glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
4. Inzwischen 1 El Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Rote Bete zugeben und kurz mitdünsten. Mit Rote-Bete-Saft auffüllen und 2–3 Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
5. Nudeln in ein Sieb abgießen und tropfnass zur Roten Bete in die Pfanne geben. Aufkochen und restliche kalte Butter (2 El) in Flöckchen nach und nach zugeben und unterschwenken. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Dill von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Pasta auf Tellern verteilen, Ricotta daraufgeben, mit Dill und Macadamianüssen bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 40 g F, 85 g KH = 818 kcal (3427 kJ)





**45 Min.**  
**Dienstag**

## Hühnerfrikassee mit Schwarzwurzeln

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 3 Portionen

- 1 Platte TK-Blätterteig (rechteckig, 75 g; aufgetaut)
- 1 Bio-Eigelb (Kl. M)
- 200 ml Schlagsahne
- Salz
- 500 ml Geflügelfond
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 180 g; mit Haut)
- 30 g Butter
- 25 g Mehl
- 100 ml Milch
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 Möhre (100 g)
- 50 g Zuckerschoten
- 250 g Schwarzwurzeln
- 2 El Zitronensaft
- 100 g braune Champignons
- 20 g Kapern
- 1 Stiel Estragon

**1.** Blätterteigplatte dritteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb mit 2 El Sahne verquirlen. Teig damit dünn bestreichen, restliche Eigelbsahne beiseitestellen. Blätterteig im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht zu empfehlen) auf der untersten Schiene 12–15 Minuten goldbraun backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.

**2.** 500 ml leicht gesalzenes Wasser mit Fond und Lorbeerblatt aufkochen. Hähnchenbrust hineingeben und knapp unter dem Siedepunkt 10 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. 300 ml Fond abmessen. Haut entfernen, Fleisch in Stücke schneiden.

**3.** Butter in einem Topf erhitzen, Mehl zugeben und unter Rühren mit dem Schneebesen bei milder Hitze 2–3 Minuten anschwitzen. Fond, Milch und restliche Sahne nach und nach zugießen, glatt rühren. Sauce aufkochen und offen bei milder Hitze 20–25 Minuten kochen lassen, gelegentlich umrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**4.** Möhre schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg dritteln. 1 El Zitronensaft in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen (Küchenhandschuh benutzen!) und sofort ins Zitronenwasser legen, bis alle Wurzeln geschält sind. Schwarzwurzeln schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit den Möhren in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. Nach 4 Minuten die Zuckerschoten zugeben. Gemüse abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Pilze putzen und vierteln.

**5.** Abgetropfte Kapern, Fleisch, Gemüse und Pilze in die Sauce geben, 5 Minuten erwärmen. Restlichen Zitronensaft (1 El) und restliche Eigelbsahne (vom Blätterteig) untermischen. Frikassee in tiefen Tellern anrichten. Mit abgezupften Estragonblättern bestreuen und mit Blätterteig servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 37 g E, 38 g F, 24 g KH = 623 kcal (2611 kJ)

# Gebackener Kürbis mit Chicorée-Grapefruit-Salat

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

## KÜRBIS

- 1 kleiner Butternusskürbis (1 kg)
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 50 g Butter • 2 Sternanis
- 2 EL Ahornsirup
- Salz • Pfeffer

## SALAT

- 20 g Kürbiskerne
- 1 Chicorée (200 g)
- 30 g Mizuna (asiatischer Senfkohl; ersatzweise Rauke)
- 1 rosa Grapefruit • Salz • Pfeffer
- 2–3 EL Olivenöl

**1.** Kürbis waschen, längs halbieren, das weiche Innere und Kerne mit dem Löffel herausschaben. Schnittflächen mehrfach kreuzweise einschneiden, die Kürbishälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech setzen.

**2.** Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Pfefferschote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und darin Ingwer, Knoblauch und Pfefferschote bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Sternanis und Ahornsirup zugeben.

**3.** Gewürzbutter auf den Kürbishälften verteilen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 2–3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten garen.

**4.** Für den Salat Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Chicorée und Mizuna putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.

**5.** Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Vorbereitete Salatzutaten in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Grapefruitsaft und Olivenöl mischen. Mit dem gebackenen Kürbis servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 36 g F, 36 g KH = 539 kcal (2262 kJ)

45 Min.  
Mittwoch





## Blumenkohl-Auflauf „Mac and Cheese“

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 250 g Makkaroni • Salz
- 300 g Blumenkohl
- 50 g Butter • 30 g Mehl
- 500 ml Milch • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- Cayennepfeffer
- 300 g Cheddar
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 3 Stiele Thymian
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 30 italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 20 g Semmelbrösel

Außerdem: Auflaufform (ca. 23 x 16 cm)

**40 Min.**  
Donnerstag

**1.** Makkaroni nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Kurz vor Ende der Garzeit ca. 100 ml Nudelwasser abnehmen und beiseitestellen. Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen.

**2.** Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 6–8 Minuten bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

**3.** Für die Sauce 30 g Butter in einem Topf zerlassen. Mehl zugeben und unter Rühren mit dem Schneebesen bei milder Hitze 2–3 Minuten erhitzen. Milch nach und nach unter Rühren zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Béchamelsauce offen bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**4.** Cheddar grob reiben und mit dem Senf in die heiße Sauce rühren. Nudeln und Blumenkohl zugeben und alles gut mischen. Falls die Pasta zu trocken ist, noch etwas Nudelwasser untermischen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Nudel-Blumenkohl-Mischung in eine Auflaufform geben.

**5.** Thymian- und Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Käse fein reiben und mit den Kräutern und Semmelbröseln mischen. Bröselmischung über die Nudel-Blumenkohl-Mischung streuen. Restliche Butter (20 g) in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 2–3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von oben 10 Minuten überbacken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 47 g E, 55 g F, 80 g KH =  
1043 kcal (4372 kJ)

# Backfisch mit Wasabi-Remoulade und Rettichsalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

## REMOULADE UND SALAT

- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 Ei (Kl. M) • 1 TL Wasabi-Paste
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 EL Kleine Kapern
- 8 Stiele Koriandergrün
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 Bio-Limette
- 50 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 400 g Rettich (z. B. Schwarzer Rettich)
- 30 g Erbsenspargelsprossen
- 1 rote Pfefferschote
- 3 EL Erdnüsse (geröstet und gesalzen)
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- Salz • Pfeffer • Zucker

## BACKFISCH

- 6 Rotzungenfilets (à 80–100 g, ohne Haut und Gräten; ersatzweise Kabeljau)
- Salz • Pfeffer
- 1 Ei (Kl. M) • 2 EL Mehl
- 100 g Panko-Brösel
- 250 ml neutrales Öl zum Ausbacken (z. B. Sonnenblumenöl)

**1.** Für die Remoulade Öl, Ei und Wasabi-Paste in hohen Rührbecher geben. Schneidestab hineinstellen, einschalten, langsam hochziehen und so lange mixen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist.

**2.** Schalotte und abgetropfte Kapern fein schneiden. Die Hälfte vom Koriandergrün mit den feinen Stielen sowie die abgezupften Petersilienblätter fein schneiden. Limette heiß waschen und trocken reiben. Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen und für den Salat beiseitestellen. Limettenschale (bis auf ½ TL), Kräuter, Schalotten, Kapern und Joghurt unter die Mayonnaise heben. Remoulade mit Salz und Pfeffer würzen, in ein Schälchen füllen, mit restlicher Limettenschale bestreuen und beiseitestellen.

**3.** Für den Salat Rettich waschen, putzen, eventuell längs halbieren und in feine Scheiben hobeln. Restliches Koriandergrün und Sprossen grob zupfen. Pfefferschote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken.

**4.** Rettich, Koriandergrün, Sprossen, Pfefferschote und Erdnüsse in eine Schüssel geben. Limettensaft und Sesamöl untermischen. Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**5.** Für den Backfisch das Fischfilet auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in einem tiefen Teller leicht verquirlen. Mehl und Panko jeweils auf einen flachen Teller geben. Fisch zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und in Panko-Bröseln panieren.

**6.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Backfisch mit Rettichsalat auf Tellern anrichten. Remoulade dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 37 g E, 75 g F, 37 g KH =  
1004 kcal (4203 kJ)

**40 Min.**  
**Freitag**



**40 Min.**  
Samstag



## Steckrübeneintopf mit Cabanossi

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 3 Portionen

- 500 g Steckrübe • 250 g Suppengrün
- 1 Zwiebel (60 g)
- 50 g durchwachsener Speck
- 3 Ei Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 100 ml Weißwein • 500 ml Kalbsfond
- 2 Lorbeerblätter • 250 g Cabanossi
- 4 Stiele Majoran • Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 120 g Schmand • 1 Beet Gartenkresse

**1.** Steckrübe schälen und erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in 2–3 cm große Stücke schneiden. Suppengrün putzen und waschen bzw. schälen. Sellerie und Möhren in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch in 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Speck fein würfeln.

**2.** Öl in einem großen Topf erhitzen und darin Steckrüben, Suppengrün, Zwiebeln und Speck bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Mit Wein ablöschen. 250 ml Wasser, Kalbsfond und Lorbeer zugeben, aufkochen und bei milder Hitze halb zugedeckt ca. 25 Minuten leise kochen lassen.

**3.** Cabanossi in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Majoranblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Beides 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit in den Topf geben. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**4.** Kresse vom Beet schneiden. Schmand glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmand in eine kleine Schale füllen und mit etwas Kresse bestreuen. Eintopf mit Schmand und restlicher Kresse in tiefen Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 23 g E, 66 g F, 26 g KH =  
825 kcal (3456 kJ)



# Kochen ist Wertschätzung.

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

Fissler. Premium Kochgeschirr. #Fürdaswaszählt

ALEXANDER  
HERMANN



**Fissler**

Made in Germany  
Seit 1845.



## Glasierte Entenbrust mit Schalotten-Feigen-Sauce

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 4 kleine Schalotten (à 30 g)
- 2 El Butter (20 g)
- 200 ml Rotwein
- 80 ml Cassis (Schwarze-Johannisbeeren-Likör)
- 1 Sternanis
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl Zucker
- ½ Tl Speisestärke
- 2 kleine Feigen
- 2 Entenbrustfilets (à 180 g)
- 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 250 g Wirsing
- Muskat (frisch gerieben)
- 200 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- 3 El Aceto balsamico
- 2 El Honig (z.B. Lavendelhonig)
- 1 kleiner Zweig Rosmarin

1. Schalotten längs halbieren. 1 El Butter in kleinem Topf erhitzen, darin die Schalotten bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen, Cassis und Sternanis zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze halb zugedeckt 15 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit leicht binden. Feigen waschen, vierteln und beiseitestellen.
2. Entenbrüste trocken tupfen und die Haut kreuzweise leicht einschneiden. 1 El Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und darin die Entenbrüste auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten rosa garen.
3. Wirsing putzen, waschen. Strunk und die dicke Mittelrippe aus den Blättern entfernen und Wirsing in mundgerechte Stücke schneiden. Restliche Butter (1 El) in einer Pfanne erhitzen

und darin den Wirsing 5–6 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Parallel dazu restliches Öl (1 El) in einer Pfanne erhitzen und darin die Schupfnudeln bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Fertig gegarte Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Balsamico ablöschen. Honig unterrühren, Rosmarin zugeben und leicht dicklich einkochen lassen. Entenbrüste zurück in die Pfanne geben und mit der Balsamico-Honig-Reduktion beträufeln.

6. Schalottensauce aufkochen lassen, Feigen zugeben, kurz erwärmen. Entenbrüste in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Wirsing, Schupfnudeln und Schalotten-Feigen-Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 40 g E, 52 g F, 65 g KH = 947 kcal (3964 kJ)

45 Min.  
Sonntag



# Wo wahrer Geschmack beginnt

Authentische chinesische Sauce seit 1888



Erfinder der  
Austernsauce



Natürlich gebraute  
Sojasauce mit  
traditioneller  
chinesischer  
Handwerkskunst



Erhältlich bei REWE, EDEKA, Metro, Amazon und im Chinesischen Supermarkt

Besuchen Sie <https://de.lkk.com/> für weitere inspirierende, fusionierte und originelle Kochideen



LEE KUM KEE DEUTSCHLAND



[www.LKK.com](http://www.LKK.com)



LKKEUROPE



LEE KUM KEE EUROPE

VORHER

Die Zutaten



# Bunte Koalitionen

Wir kombinieren Bimi mit Backpflaume, braten Kürbis zu Grünkern-Risotto, legen Pizza-Connections neu auf – und unsere Reisnudelsuppe ist zwar flott, aber gewiss nicht Schmalspur. Vier Rezepte, die Auftrieb geben



NACHHER

## Dinkel-Pizza mit Antipasti und Gremolata

Italienisch hoch drei: Der mit Sugo bestrichene Boden wird erst knusprig gebacken und dann saftig belegt: mit gebratenem Zucchini-Paprika-Gemüse und erfrischender Zitronen-Knoblauch-Würze. Rezept Seite 102

VORHER

## Die Zutaten





NACHHER

## Grünes Steckrüben-Curry mit Reisbandnudeln

Asia-Klassiker mit winterlichem Twist: Limette, Kokos und Zitronengras geben aromatisch die Richtung vor, Steckrübe, Shiitake und Reisnudeln unterfüttern die gehaltvoll vegane Variante. Rezept Seite 102

VORHER  
*Die Zutaten*



NACHHER

## Gebratener Bimi mit Pflaumen und Backkartoffeln

Trio mit viel Pflümchen: Ofenkartoffeln in Panko-Nussbutter flankieren den knackigen jungen Brokkoli. Süß-säuerlich-fruchtige Balsamico-Backpflaumen sind der Clou dazu. Rezept Seite 104



VORHER

## Die Zutaten





NACHHER

### Grünkern-Risotto mit Kürbis, Zitrone und Salbei

Anziehende Gegensätze: Grünkern bewahrt auch eingeweicht und langsam gegart seinen nussigen Biss. Weich gebackener Hokkaido mit Salbei krönt das cremig gekochte Getreide. Rezept Seite 104





Foto Seite 95

## Dinkel-Pizza mit Antipasti und Gremolata

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### DINKEL-HEFETEIG

- 10 g frische Hefe
- 250 g Dinkelmehl (Type 1050) plus etwas zum Bearbeiten
- Zucker
- Salz

### ANTIPASTI-GEMÜSE

- 6 rote Mini-Paprikaschoten (à 25–30 g)
- 150 g braune Champignons
- 1 Kleine Zucchini (200 g)
- 2 El Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz • Pfeffer
- Zucker
- 6 El Aceto balsamico

- 2 Stiele Basilikum
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan) nach Belieben

### TOMATENSauce

- 2 Stiele Basilikum
- 350 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- Salz • Pfeffer • Zucker

### GREMOLATA

- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- 5 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- Außerdem: evtl. Pizza-Stein und -Schieber

**1.** Für den Dinkel-Hefeteig Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 Prise Zucker und  $\frac{1}{2}$  TL Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Hefeteig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, am besten mit einer Teigkarte in 2 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und erneut 30 Minuten gehen lassen.

**3.** Inzwischen für das Antipasti-Gemüse Paprika putzen, waschen, halbieren und entkernen. Champignons putzen, halbieren. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Zucchini und Pilze darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Kurz vor Ende der Garzeit Rosmarinzweige zugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mit Balsamessig ablöschen, Hitze reduzieren und 4–5 Minuten bei milder Hitze dünsten.

**4.** Für die Tomatensauce Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Mit Tomaten, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab kurz pürieren.

**5.** Für die Gremolata Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und mit dem Knoblauch fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit Petersilie, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

**6.** 30 Minuten vor dem Backen Backofen mit einem Pizza-Stein oder Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft 230 Grad) vorheizen.

**7.** Teigkugeln auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und von innen nach außen zu dünnen runden Teigfladen (ca. 25 cm Ø) ausrollen. 1 Teigfladen auf einen Pizza-Schieber ziehen und mit der Hälfte der Tomatensauce bestreichen. Teig mithilfe des Pizza-Schiebers auf den Pizza-Stein oder das heiße Backblech geben und 12–15 Minuten backen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und den Käse dünn hobeln.

**8.** Gebackene Pizza-Böden mit der Hälfte des Antipasti-Gemüses belegen. Mit etwas Gremolata sowie der Hälfte der Basilikumblätter und des gehobelten Käses bestreuen, nach Belieben in Stücke schneiden und servieren. Aus restlichen Zutaten eine weitere Pizza herstellen. Restliche Gremolata separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Minuten plus Gehzeit 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 29 g E, 41 g F, 105 g KH = 952 kcal (4012 kJ))



Foto Seite 97

## Grünes Steckrüben-Curry mit Reisbandnudeln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- |   |  |
|---|--|
| • 1 Zwiebel (80 g)  | • 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)      |
| • 2 Knoblauchzehen  | • Salz                                     |
| • 300 g Steckrübe   | • 2 El vegane grüne Currysauce             |
| • 150 g Möhren  | • 2 Kaffirlimettenblätter                  |
| • 6 Stangen grüner Spargel                                    | • 600 ml Kokosmilch                        |
| • 2 Frühlingszwiebeln   | • 1–2 El Limettensaft                      |
| • 150 g Shiitake-Pilze (Asia-Laden)                           | • 240 g breite Reisbandnudeln (3 mm breit) |
| • 1 Stange Zitronengras                                       |  |
| • 20 g gemischte Kräuter (z.B. Thai-Basilikum, Koriandergrün) |  |

**1.** Für das Steckrüben-Curry Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Steckrübe putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Spargel eventuell im unteren Drittel schälen, die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargel schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Shiitake-Pilze putzen. Zitronengras waschen und mit dem Messerrücken fest andrücken. Kräuter waschen, trocken schleudern und beiseitestellen.

**2.** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Steckrüben und Möhren darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz würzen. Grüne Currysauce, Zitronengras und Kaffirlimettenblätter zugeben und 1 Minute weiterdünsten. Kokosmilch, Spargel und Shiitake-Pilze zugeben, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 6–8 Minuten kochen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Zitronengras entfernen.

**3.** Inzwischen Reisbandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

**4.** Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit dem Curry auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Frühlingszwiebeln und Kräutern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 7 g E, 31 g F, 70 g KH = 614 kcal (2559 kJ)

# GEERNTET NICHT GEFANGEN!



WIE DER KLASSIKER  
PERFKT MIT  
KARTOFFELPÜREE  
UND SPINAT



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

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

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

DIE EHRLICHSTE PFLANZLICHE  
ALTERNATIVE ZU FISCH.

« VEGGIE STÄBCHEN –  
IN DER TIEFKÜHLTRÜHE



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





Foto Seite 99

## Gebratener Bimi mit Pflaumen und gebackenen Kartoffeln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### GEBACKENE KARTOFFELN

- 300 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 3 Stiele Thymian
- 2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Butter (40 g)
- 15 g Panko-Brösel (japanisches Paniermehl)

### PFLAUMEN

- 1 Zwiebel (80 g)
- 150 g Backpflaumen
- 1 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

- Salz
- Zucker
- 2 EL Aceto balsamico
- 50 ml Pflaumenwein
- 100 ml Gemüsefond

### GEBRATENER BIMI

- 250 g Bimi (ersatzweise junger Brokkoli)
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Zitrone
- 1 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 50 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

**1.** Für die gebackenen Kartoffeln Kartoffeln schälen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Kartoffeln mit Thymian, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten backen.

**2.** Inzwischen für die Pflaumen Zwiebel fein würfeln. Backpflaumen vierteln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei milder Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Backpflaumen zugeben, mit Balsamessig ablösen und einkochen lassen. Pflaumenwein und Gemüsefond zugeben, kurz aufkochen und bei milder Hitze 5–6 Minuten leise kochen lassen.

**3.** Für den gebratenen Bimi Bimi putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Stielenden knapp abschneiden. Schalotten fein würfeln. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und halbieren. Aus 1 Zitronenhälften den Saft auspressen.

**4.** Für die gebackenen Kartoffeln Butter in einer Pfanne erhitzen. Panko-Brösel zugeben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten goldbraun rösten. Gebackene Kartoffeln in die Pfanne geben und in den Panko-Bröseln schwenken. Kartoffeln zurück auf das Backblech geben und im ausgeschalteten Ofen warm stellen.

**5.** Für den gebratenen Bimi Pfanne auswischen. Öl in der Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, Bimi zugeben und bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten. Mit Zitronensaft und Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

**6.** Kartoffeln mit Bimi und etwas lauwarmen Pflaumen auf vorgewärmeden Tellern anrichten und servieren. Restliche Pflaumen separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 28 g F, 72 g KH = 647 kcal (2711 kJ)



Foto Seite 101

## Grünkern-Risotto mit Kürbis, Zitrone und Salbei

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### GRÜNKERN-RISOTTO

- 250 g Grünkern
- 1 Schalotte (50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 600 ml Gemüsefond
- Salz • Pfeffer
- 40 g Butter
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)

### SALZZITRONE

- 1 Bio-Zitrone
- ½ TL Fleur de sel
- 1 EL Olivenöl

### KÜRBIS

- ½ kleiner Hokkaido-Kürbis (250 g)
- 2 Stiele Salbei
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**1.** Für den Risotto Grünkern in 1 l kaltem Wasser mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) einweichen.

**2.** Für die Salzzitrone Zitrone heiß waschen, trocken reiben und mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben hobeln. Zitronenscheiben mit Fleur de sel würzeln, mit Olivenöl mischen und beiseitestellen.

**3.** Für den Risotto Grünkern in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Abgetropften Grünkern zugeben und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Gemüsefond auffüllen und unter gelegentlichem Rühren in 20–25 Minuten weich kochen.

**4.** Vom Kürbis das weiche Innere und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Kürbis in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten, dabei gelegentlich schwenken. Salbeiblätter zugeben und weitere 1–2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter und geriebenen Käse zugeben und unterrühren. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe zugeben.

**6.** Risotto mit den Kürbisspalten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit jeweils 1 marinierten Zitronenscheibe anrichten und servieren. Restlichen Zitronenscheiben separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Einweichzeit mindestens 8 Stunden  
**PRO PORTION** 21 g E, 50 g F, 97 g KH = 991 kcal (4150 kJ)

**Tipp** Restliche Zitronenscheiben in ein Twist-off Glas füllen und mit Olivenöl bedecken. Passt gut zu gebratenem Gemüse und Fisch.

3 AUSGABEN TESTEN



# Ganz nach Ihrem Geschmack.

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

Gleich bestellen!

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

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



**02501/801 43 79**



[www.esSEN-und-trinken.de/minabo](http://www.esSEN-und-trinken.de/minabo)

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046

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

# DAS WAGYU IM VAKUUM

Wagyu muss nicht aus Kobe kommen. Die Rinder werden auch in Europa gezüchtet – und möglichst komplett verwertet. Wir garen das Rippenfleisch aromaschonend vakuumiert im Wasserbad und kombinieren es asiatisch inspiriert mit spicy Kimchi, vegetarischer Frucht-Mayo und knusprig karamellisierten Butterkartoffeln

## Yuzu-Mayonnaise

Agar-Agar gibt der vegetarischen Mayonnaise Stand, die milde Säure der Yuzu-Frucht eine fruchtige Frische

## Kimchi

Koreas Nationalbeilage aus fermentiertem Chinakohl vereint Schärfe mit Bekömmlichkeit

## Wagyu-Spareribs

Sous-vide gegart entfaltet das ausgelöste Rippenfleisch vom Rind sein Aroma optimal



Unser  
anspruchsvollstes  
Gericht im  
Heft

## Aschegewürz

Verkohlte Frühlingszwiebeln, geröster Sesam und getrocknete Himbeeren im fein gemahlenen Mix

## Karamellisierte Kartoffeln

Butter und Zucker umhüllen die Salzkartoffelkugeln mit karamelligem Schmelz

## Zitronengras-Sauce

Fett vom Wagyu-Rind gibt der sahnig-frischen Begleitung einen vollmundigen Grundton

## Aschegewürz

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

- **½ Bund Frühlingszwiebeln (ca. 100 g)**
- **1 El schwarze Sesamsaat**
- **2 Tl gefriergetrocknete Himbeeren (6 g)**
- **1 Tl Meersalz**

Außerdem: kleines verschließbares Glas (ca. 100 ml Inhalt)

**1.** Frühlingszwiebeln putzen, halbieren, mit kaltem Wasser sorgfältig waschen. Frühlingszwiebeln trocken schütteln, und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der obersten Schiene 25–30 Minuten verkohlen lassen, dabei beobachten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Frühlingszwiebeln, Sesam, Himbeeren und Salz im Blitzhacker fein mahlen. Aschegewürz bis zum Gebrauch in ein luftdicht verschließbares Glas füllen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 10 Minuten plus  
Backzeit ca. 30 Minuten  
**PRO PORTION** 0 kcal (0 kJ)

**Tipp** Im luftdicht verschließbaren Gefäß, kühl und trocken gelagert hält sich das Gewürz bis zu 4 Wochen.

## Wagyu-Spareribs

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- **2 Knoblauchzehen**
- **1 Bio-Zitrone**
- **600 g Wagyu-Spareribs (z.B. von Ludwig Maurer über [www.otto-gourmet.de](http://www.otto-gourmet.de))**
- **3 El Olivenöl**
- **3 El Butter (30 g)**

Außerdem: Vakuumierbeutel (30 x 30 cm), Vakuumierer, Sous-vide-Gerät

**1.** Knoblauch schälen, dabei die Schale aufbewahren. Knoblauchzehen für Kimchi oder Zitronengras-Sauce beiseitelegen (siehe folgende Rezepte).

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Spareribs putzen, mit Olivenöl, Knoblauchschale und Zitronenschale in einen Vakuumierbeutel geben und vakuumieren.

Anschließend im Sous-vide-Gerät bei 54 Grad 12 Stunden garen.

**2.** Spareribs aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen, eventuell restliche Silberhaut entfernen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Spareribs darin ca. 2 Minuten mit der heißen Butter überziehen. Wagyu-Spareribs in 4 gleich große Stücke schneiden, in Aschegewürz (siehe vorheriges Rezept) wälzen, auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus  
Garzeit 12 Stunden  
**PRO PORTION** 21 g E, 20 g F, 0 g KH =  
272 kcal (1142 kJ)

## Schnelles Kimchi

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- **½ Chinakohl (ca. 700 g)**
- **50 g grobes Meersalz**
- **20 g frischer Ingwer**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 El Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)**
- **5 El Honig • 2 El Fischsauce**
- **5 El Zitronenöl**

Außerdem: 4 Garnierringe (5–6 cm Ø, Höhe ca. 4 cm), verschließbares, sterilisiertes Glas (1 l Inhalt)

**1.** Chinakohl waschen, putzen, halbieren, Strunk entfernen. Kohlblätter quer in daumenbreite Streifen schneiden. Kohl in eine große Schüssel geben, Salz zugeben und mit den Händen kneten. Mit Wasser aufgießen, bis der Kohl bedeckt ist. Beiseitestellen und 1 Stunde ziehen lassen.

**2.** Ingwer und Knoblauch (von den Spareribs, siehe vorheriges Rezept) fein reiben und mit Gochujang, Honig, Fischsauce und Zitronenöl verrühren.

**3.** Chinakohl in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Kohl in eine Schüssel geben, mit der Marinade mischen und 1 Stunde marinieren lassen.

**4.** Garnierringe nebeneinander auf einen flachen Teller setzen. Je 3 El Kimchi einfüllen, leicht andrücken und bis zum Servieren kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 25 Minuten plus  
Zieh- und Marinierzeit 2 Stunden

**PRO PORTION** 1 g E, 3 g F, 5 g KH =  
56 kcal (237 kJ)

**Tipp** Restliches Kimchi ist im sterilisierten Twist-off-Glas im Kühlschrank bis zu 2 Wochen haltbar.

## Yuzu-Mayonnaise

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- **100 ml Yuzu-Saft**
- **2 Tl brauner Zucker**
- **1 g Agar-Agar**
- **75 ml Milch (3,5 % Fett; zimmerwarm)**
- **150 ml Sonnenblumenöl**
- **Salz**

Außerdem: Spritzbeutel mit kleiner Lochfüllung

**1.** Yuzu-Saft, braunen Zucker und Agar-Agar in einer Schale verrühren, in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. In eine flache Form gießen und ca. 2 Stunden auskühlen lassen, bis ein Gelee entstanden ist.

**2.** Zimmerwarme Milch in einen hohen, schmalen Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab pürieren, dabei unter ständigem Mixen nach und nach Öl im dünnen Strahl zugießen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Salz würzen.

**3.** Yuzu-Gelee in die Mayonnaise geben und mit dem Schneidstab 1 Minute fein pürieren. Durch ein feines Sieb in eine Schale streichen. Mayonnaise in einen Spritzbeutel mit kleiner Spritzfüllung füllen, bis zum Servieren kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus  
Abkühlzeit ca. 2 Stunden

**PRO PORTION** (à 30–40 g) 0 g E, 10 g F,  
1 g KH = 92 kcal (386 kJ)

**Tipp** Die restliche Mayonnaise hält sich im Kühlschrank bis zu 2 Tage und passt zu Fisch und Fleisch.

## Zitronengras-Sauce

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Stange Zitronengras (75 g)
- 10 g frischer Ingwer
- 1 kleine Schalotte (30 g)
- ½ Knoblauchzehe
- 1 El Wagyu-Rinderfett  
(z.B. [www.otto-gourmet.de](http://www.otto-gourmet.de))
- 400 ml Gemüsefond
- 25 ml Schlagsahne
- ¼ TL Speisestärke

**1.** Zitronengras waschen und mit einem scharfen Messer in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Schalotte halbieren und in feine Halbkreise schneiden. Knoblauch fein würfeln.

**2.** Wagyu-Fett bei mittlerer Hitze in einem Topf auslassen. Zitronengras, Ingwer, Schalotten und Knoblauch zugeben und ca. 2 Minuten dünsten. Mit Gemüsefond auffüllen und ca. 30 Minuten bei starker Hitze offen auf 250 ml einkochen lassen.

**3.** Sauce durch ein feines Sieb gießen, Sahne zugeben und erneut aufkochen lassen und mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Sauce abgedeckt warm stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Minuten  
**PRO PORTION** 0 g E, 5 g F, 1 g KH =  
57 kcal (239 kJ)

## Karamellisierte Kartoffeln und Deko

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 2 große vorwiegend festkochende Kartoffeln (à ca. 250 g)
- Salz
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 El Butter (20 g)
- 50 ml Gemüsefond
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 3 El brauner Zucker

Außerdem: mittelgroßer Kugelausstecher (ca. 1,5 cm Ø), 8 Stiele Oregano und 2 Borretschblüten für die Deko

**1.** Für die karamellisierten Kartoffeln Kartoffeln schälen und mit dem Kugelausstecher 28 Kugeln ausstechen. Kartoffelkugeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in Eiswasser abschrecken. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2.** Für die Deko Frühlingszwiebeln sorgfältig waschen und trocken reiben. 1 El Butter in einem Topf zerlassen, Frühlingszwiebeln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Minute dünsten, mit Fond aufgießen und 1–2 Minuten bei milder Hitze weiterdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, beiseite warm stellen.

**3.** Für die karamellisierten Kartoffeln Zucker mit 2 El Wasser in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Restliche Butter (1 El) zugeben und bei mittlerer Hitze kurz aufschäumen lassen. Kartoffeln zugeben, in der Karamellbutter schwenken und dabei erwärmen.

**4.** Kurz vor Servieren Frühlingszwiebel mittig mit einen Knoten versehen. Mit Oregano und Borretschblüten anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 20 Minuten  
**PRO PORTION** 1 g E, 6 g F, 28 g KH =  
181 kcal (759 kJ)

## So richten Sie den Teller an



A

Kimchi im Garnierring links oberhalb der Tellermitte platzieren und den Ring abziehen.



B

Kartoffeln unterhalb vom Kimchi verteilen. Yuzu-Mayonnaise in Tupfen dazwischen spritzen.



C

Wagyu-Spareribs vertikal danebenlegen, geknotete Frühlingszwiebel anlegen und die Sauce angießen.



Anke Engelke

# HOFFNUNG TRAGEN – HOFFNUNG SPENDEN!

© Marina Rosa Weigl

Gemeinsam möchten BRIGITTE und Save the Children syrischen Kindern helfen.

Daher haben wir diesen exklusiven Schal für Sie designt. Kaufen oder stricken Sie den „Schal fürs Leben“ selbst und unterstützen Sie damit Kinder in Not.

Mehr Informationen zur Aktion unter: [WWW.BRIGITTE.DE/SCHAL-FUERS-LEBEN](http://WWW.BRIGITTE.DE/SCHAL-FUERS-LEBEN)

**GEFÜLLTE NUDELN**

# SCHÖN VERPACKT

Im Stile des legendären Christo verhüllen wir  
Erbsen in bunten Tortelloni, Kalbfleisch in Ravioli  
oder Parmesan in aufgerollten Casoncelli.  
In köstlicher Sauce kurz geschwenkt – schon wird  
aus einem Teller Nudeln große Kunst

Im Streifenlook machen  
Tortelloni gleich noch  
mehr Freude! Wie der  
Teig perfekt gelingt,  
zeigen wir auf **Seite 114**

## TORTELLONI MIT ERBSEN, ORANGE UND SALSICCIA

Grün gestreifter Nudelteig verbirgt die Erbsen-Minz-Füllung. Drum herum rollen fröhlich Erbsen, Salsiccia-Bällchen und Kirschtomaten. Den Frischekick besorgt ein Schuss Orangensaft.

Rezept Seite 114



## KALBSRAVIOLI MIT WEINBRAND-ESPUMA UND PINIENKERNEN

Ein warmes Schäumchen mit griechischen Anklängen und süßliche Schmelzzwiebeln geben die perfekten Begleiter für die Teigtaschen mit herrlich zarter Fleischfüllung.

Rezept Seite 116



## CASONCELLI MIT PILZ-BOLOGNESE

Über die korrekte Zubereitung der beliebtesten Pasta der Lombardei wird zwischen Brescia und Bergamo leidenschaftlich gestritten. Wir bleiben entspannt und wählen eine feine Veggie-Füllung mit Parmesan und Brot.

Rezept Seite 116





Foto Seite 111

## TORTELLONI MIT ERBSEN, ORANGE UND SALDICIA

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

Für 4 Portionen

### NUDELTEIG

- 250 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 4 Eier (KI. M) • Salz
- 1 Msp. grüne Lebensmittel-farbe (z.B. von Sosa; z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- 1 Eiweiß (KI. M)

### ERBSENfüLLUNG

- 1 Bio-Zitrone
- 2 Stiele Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 1 El Butter (10 g)
- 100 ml Schlagsahne

- 300 g TK-Erbsen
- Salz • Pfeffer
- SALDICIA UND TOMATEN-ERBSEN-GEMÜSE**
  - 4 Salsiccia-Würste (à 80 g)
  - 3 El Olivenöl
  - 200 g Kirschtomaten
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Schalotte
  - 100 ml Weißwein
  - 1 Bio-Orange
  - 50 g Babyleaf-Spinat
  - 100 g TK-Erbsen
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Küchenmixer, Rollholz, Nudelmaschine, runder Ausstecher (ca. 8 cm Ø)

**1.** Für den hellen Nudelteig 125 g Hartweizengrieß, 75 g Mehl, 2 Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Für den grünen Nudelteig restlichen Hartweizengrieß, restliches Mehl, restliche Eier, 1 Msp. grüne Lebensmittelfarbe und 1 Prise Salz in einer Schüssel verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Beide Teigmassen mit etwas Grieß bestreuen und in einer mit Klarsichtfolie abgedeckten Schale 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Inzwischen für die Erbsenfüllung Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch und Schalotte fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Sahne zugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Erbsen zugeben und 3 Minuten bei milder Hitze kochen. Mischung mit Minze, Zitronensaft- und Schale in einen Küchenmixer geben und 2–3 Minuten zu einem feinen Püree mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 30 Minuten kalt stellen.

**3.** Hellen Nudelteig halbieren. Arbeitsfläche mit wenig Grieß bestreuen, Teigstück darauf mit dem Rollholz flach ausrollen. 1 Teigstück mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–2 ausrollen (ca. 20 cm lang). Teigbahn mit wenig Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedecken. Mit dem restlichen hellen Teigstück ebenso verfahren. Grünen Nudelteig auf die gleiche Art verarbeiten.

**4.** Grüne Nudelteigbahnen längs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Grüne Teigstreifen in ca. 5 mm Abstand auf eine der hellen Teigbahnen legen und mit dem Rollholz leicht ausrollen. Teigbahn mit wenig Grieß bestreuen und mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–6 ausrollen (50–60 cm lang, 12 cm breit). Die Teigbahn mit wenig Grieß bestreuen und mit

einem Küchentuch bedecken. Anschließend mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

**5.** Teigbahnen auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und mit dem runden Ausstecher 24 Kreise austechen. Teigkreise dünn mit leicht verquirtem Eiweiß einpinseln. Jeweils 1 TL der Erbsen-Füllung mittig auf die Teigkreise geben. Den Teigrand jeweils über die Füllung klappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Ränder gut andrücken, Spitze Enden zusammenziehen, übereinanderlegen, gut zusammendrücken und so zu Tortelloni formen. Auf eine mit Grieß bestreute Platte geben und kalt stellen.

**6.** Salsiccia aus der Pelle drücken und mit den Händen zu ca. 2 cm großen Bällchen formen. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Salsiccia-Bällchen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 6 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen.

**7.** Für das Tomaten-Erbsen-Gemüse Kirschtomaten waschen, putzen und halbieren. Knoblauch und Schalotte fein würfeln. Restliches Olivenöl (2 El) in der Pfanne erhitzen, Knoblauch- und Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Kirschtomaten zugeben und weitere 3–4 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und stark einkochen lassen. Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Orangenschale und -saft mit Spinat, Erbsen und Salsiccia-Bällchen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

**8.** Tortelloni in reichlich leicht kochendem Salzwasser für 4–5 Minuten kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen, zum Tomaten-Erbsen-Gemüse geben und vorsichtig in der Sauce schwenken. Pasta in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:45 Stunden

**PRO PORTION** 31 g E, 42 g F, 72 g KH = 830 kcal (3478 kJ)

### Tortelloni-Teig vorbereiten



Zunächst werden beide Teige auf Stufe 2 ausgerollt. Danach wird die grüne Teigplatte in Streifen geschnitten (1), auf der gelben Teigplatte parallel angeordnet (2) und leicht angedrückt. Erst dann wird die Platte im Ganzen auf Stufe 6 ausgerollt (3).

## AGNOLOTTI MIT KRÄUTERSEITLINGEN UND TRÜFFELN

Im Gegensatz zu Ravioli werden Agnolotti ohne Ausstecherei aus einem einzigen Teigstreifen gefertigt. So bleibt mehr Zeit zum Trüffelhobeln!

Rezept Seite 118





Foto Seite 112

## KALBSRAVIOLI MIT WEINBRAND-ESPUMA UND PINIENKERNEN

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### NUDELTEIG

- 250 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 4 Eier (Kl. M)
- Salz
- 1 Eiweiß (Kl. M)

### KALBSFÜLLUNG

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Schalotte (30 g)
- 4 Stiele Thymian
- 300 g Kalbshackfleisch
- 1 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer

### WEINBRAND-ESPUMA

- 3 Knoblauchzehen
- 1 El Olivenöl

- 4 El Tomatenmark
- 1 Tl Gyros-Gewürz
- 8 cl Weinbrand (z. B. Metaxa)
- 300 ml Schlagsahne
- 150 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

### PINIENKERNE UND ZWIEBELN

- 40 g Pinienkerne
  - 2 Zwiebeln (à 60g)
  - 3 El Butter (30 g)
  - Salz
  - Zucker
  - 2 Stiele Oregano
- Außerdem: Espuma-Flasche (Sahnesiphon) mit 2 Kapseln, Rollholz, Nudelmaschine, runder Ausstecher mit gewelltem Rand (ca. 10 cm Ø)

**1.** Für den Nudelteig Grieß, Mehl, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Teig mit etwas Grieß bestreuen und in einer mit Klarsichtfolie abgedeckten Schale 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Inzwischen für die Kalbsfüllung Knoblauch und Schalotte fein würfeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Kalbshackfleisch in eine Schüssel geben, Knoblauch, Schalotte, Thymian und Eigelb zugeben und gut miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen.

**3.** Für den Weinbrand-Espuma, Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Tomatenmark und Gyros-Gewürz zugeben und unter Rühren 1–2 Minuten anrösten. Mit Weinbrand ablöschen und stark einkochen lassen. Sahne und Crème fraîche zugeben, aufkochen lassen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce durch ein Sieb gießen, in eine Espuma-Flasche (Sahnesiphon) füllen und den Siphon mit 2 Kapseln befüllen.

**4.** Nudelteig halbieren. Arbeitsfläche mit wenig Grieß bestreuen, Teigstücke darauf mit dem Rollholz flach ausrollen. 1 Teigstück mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–6 ausrollen (50–60 cm lang, 12 cm breit), Teig währenddessen eventuell mit etwas Mehl bestäuben. Teigbahn mit etwas Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedecken. Mit dem restlichen Teigstück ebenso verfahren. Mit dem runden Ausstecher mit gewelltem Rand insgesamt 12 Teigkreise aus den Teigbahnen ausschneiden. Jeweils 1 El der Füllung mittig auf die Teigkreise geben. Die Teigränder mit leicht verquirtem Eiweiß bestreichen und überklappen, sodass ein Halbkreis entsteht.

Teigränder mit den Fingern gut andrücken. Ravioli auf ein mit Hartweizengrieß bestreutes Backblech legen und kalt stellen.

**5.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rösten, beiseitestellen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebeln zugeben, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Oreganoblätter von den Stielen abzupfen und zu den gebratenen Zwiebeln geben.

**6.** Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser 5–6 Minuten kochen. Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen, zu den Zwiebeln geben und vorsichtig unterschwenken.

**7.** Ravioli mit Zwiebeln in vorgewärmten Tellern anrichten. Weinbrand-Espuma über die Ravioli geben, mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 32 g E, 62 g F, 60 g KH = 973 kcal (4080 kJ)

Foto Seite 113



## CASONCELLI MIT BROT-PARMESAN-FÜLLUNG UND PILZ-BOLOGNESE

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

Für 4 Portionen

### NUDELTEIG

- 250 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 4 Eier (Kl. M) • Salz
- 1 Eiweiß (Kl. M)

### BROT-PARMESAN-FÜLLUNG

- 150 g Weißbrot vom Vortag
  - 100 ml Milch
  - 3 Stiele glatte Petersilie
  - 1 Eier (Kl. M)
  - 75 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Blitzhacker, Rollholz, Nudelmaschine

**1.** Für den Nudelteig Grieß, Mehl, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Teig mit etwas Grieß bestreuen und in einer mit Klarsichtfolie abgedeckten Schale 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Für die Brot-Parmesan-Füllung Brot grob würfeln und in der Milch 10 Minuten einweichen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, mit gut ausgedrücktem Brot und Eiern im Blitzhacker ca. 30 Sekunden mixen. Brotmasse in eine Schüssel geben. 50 g Käse fein reiben, unter die Brotmasse heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

**3.** Für die Pilz-Bolognese Champignons putzen, 3 Champignons beiseitestellen. Restliche Champignons fein schneiden. Knoblauch und Schalotte fein würfeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und kalt stellen. 1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen

# NEU VON Brigitte

# DEIN COACHING-MAGAZIN

mit Ernährungsexpertin Dr. Anne Fleck



Jetzt im Handel oder online bestellbar unter:

[www.brigitte.de/brigitte-leben](http://www.brigitte.de/brigitte-leben)

und die fein geschnittenen Champignons darin bei starker Hitze 5–6 Minuten braten. Thymian, Knoblauch- und Schalottenwürfel zugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten. Tomatenmark zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Passierte Tomaten zugeben, aufkochen lassen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen kochen lassen. Warm stellen.

**4.** Nudelteig vierteln. Arbeitsfläche mit wenig Grieß bestreuen, Teigstücke darauf mit dem Rollholz flach ausrollen. 1 Teigstück mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–6 ausrollen (50–60 cm lang, 12 cm breit), den Teig währenddessen eventuell mit etwas Mehl bestäuben. Teigbahn mit etwas Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedecken. Mit den restlichen Teigvierteln ebenso verfahren. 1 Teigbahn mit leicht verquirtem Eiweiß bestreichen und daraus 6 Rechtecke (à ca. 10x12 cm) schneiden. Auf die Rechtecke jeweils ca. 1 TL Brotfüllung geben. Teig von einer Ecke zur gegenüberliegenden Ecke aufrollen, die Kanten gut andrücken und die Casconcelli verschließen. Auf ein mit Hartweizengrieß bestreutes Backblech legen. Restliche Teigbahnen und restliche Füllung ebenso verarbeiten.

**5.** Casoncelli in leicht kochendem Salzwasser 6–7 Minuten garen. Ganze Champignons in dünne Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl (1 EL) in einer kleinen Pfanne erhitzen, Champignons darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Casoncelli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und kurz in der Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Casoncelli mit Pilz-Bolognese in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Champignons, abgezupfte Basilikumblätter und Rauke darauf verteilen. Restlichen Parmesan (25 g) dünn darüberhobeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 30 g E, 28 g F, 94 g KH = 789 kcal (3301 kJ)



Foto Seite 115

## GEFLÜGEL-AGNOLOTTI MIT KRÄUTERSEITLINGEN UND TRÜFFELN

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN,  
RAFFINIERT

Für 4 Portionen (26–28 Stück)

### NUDELTEIG

- 250 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 4 Eier (KL. M.)
- Salz
- 1 Eiweiß (KL. M.)

### GEFLÜGELFARCE

- 400 g Hähnchenbrust (ohne Haut)
- 3 Scheiben Toastbrot
- 125 ml Milch
- 200 ml Schlagsahne (kalt)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie

### KRÄUTERSEITLINGE UND SAUCE

- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Kräuterseitlinge
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Geflügelbrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 2 Frühlingszwiebeln
- 25 g schwarze Trüffel
- Außerdem: Blitzhacker, Spritzbeutel mit großer Lochtülle (1 cm Ø), Rollholz, Nudelmaschine, Teigrad, Trüffelhobel

**1.** Für den Nudelteig Grieß, Mehl, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Teig mit etwas Grieß bestreuen und in einer mit Klarsichtfolie abgedeckten Schale 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Für die Geflügelfarce, Hähnchenbrust in ca. 1 cm große Würfel schneiden und einfrieren. Rinde vom Toastbrot schneiden. Brot ca. 5 Minuten in der Milch einweichen. Brot mit den Händen gut ausdrücken und mit Hähnchenbrust und Sahne im Blitzhacker ca. 1 Minute zu einer geschmeidigen Masse mixen. Farce durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, sehr fein schneiden und unter die Farce heben. Farce in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und kalt stellen.

**3.** Nudelteig halbieren. Arbeitsfläche mit wenig Grieß bestreuen, Teigstücke darauf mit dem Rollholz flach ausrollen. 1 Teigstück mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–6 ausrollen (50–60 cm lang, 12 cm breit), den Teig währenddessen eventuell mit etwas Mehl bestäuben. Teigbahn mit etwas Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedecken. Mit dem restlichen Teigstück ebenso verfahren.

**4.** 1 ausgerollte Teigbahn mit leicht verquirtem Eiweiß bestreichen. Die Hälfte der Farce längs ca. 2 cm breit auf die Mitte der Teigbahn spritzen. Teig der Länge nach über die Füllung klappen und den Rand mit den Fingern gut andrücken. Gefüllte Teigbahn durch Andrücken mit dem Stiel eines Kochlöffels quer in 13–14 ca. 4 cm breite Agnolotti teilen und mit einem Teigrad portionieren. Agnolotti auf ein mit Grieß bestreutes Backblech geben und kalt stellen. Mit der restlichen ausgerollten Teigbahn und der restlichen Füllung ebenso verfahren.

**5.** Für die gebratenen Kräuterseitlinge Knoblauch fein hacken. Kräuterseitlinge putzen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Kräuterseitlinge darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Knoblauch zugeben und 1 Minute mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze mit Weißwein ablöschen, komplett einkochen lassen. Pfanne mit Geflügelbrühe und Sahne auffüllen, bei milder Hitze 6–8 Minuten einkochen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden.

**6.** Agnolotti in reichlich leicht kochendem Salzwasser 5–6 Minuten kochen. Agnolotti vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und zu den Pilzen geben.

**7.** Agnolotti mit der Pilzsauce in tiefen vorgewärmten Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Trüffel mit dem Trüffelhobel in feinen Scheiben darüberhobeln und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:50 Stunden

**PRO PORTION** 50 g E, 45 g F, 95 g KH = 1037 kcal (4345 kJ)

„Falls Ihre Trüffel zu groß ist, um sie aufzubrauchen:  
am besten schnell zu  
Trüffelbutter verarbeiten.“

»e&t«-Profi-Tipp



*Exklusiv  
nur im SZ Shop  
erhältlich*

**SZ Shop**

# Besondere Weine kennen und lieben lernen



Erweitern Sie Ihr Weinwissen und Ihren Geschmacks-  
sinn: Das Degustations-Abo der SZ Vinothek begeistert  
vierteljährlich mit einem exklusiven Weinpaket.  
Der international anerkannte Weinexperte Markus  
Del Monego degustiert besondere Weine und stellt  
sie für Sie zusammen.

- Alle Weine exklusiv nur in der SZ Vinothek  
erhältlich, limitierte Auflagen
- Jedes Paket enthält 6 Flaschen und das  
SZ Vinotheks-Magazin u.a. mit Degustationsnotizen  
und passenden Rezepten
- Als Einzelpaket oder im Degustationsabo  
erhältlich, Einzelflaschen nachbestellbar

---

**Degustationspaket Winteredition 2021**  
**59,90 € statt 86,95 €**

---

**Jetzt bestellen:**

[sz-shop.de/weinabo](http://sz-shop.de/weinabo) ☀ 089 / 21 83 18 10 ☎

Auch erhältlich im SZ-ServiceZentrum • Fürstenfelder Str. 7 • 80331 München  
Weine enthalten Sulfite. Abgabe von Alkohol erfolgt nur an Personen über 18 Jahren.  
Ein Angebot der Süddeutsche Zeitung GmbH • Hultschiner Str. 8 • 81677 München

**Süddeutsche Zeitung**

Am Herd mit

# CHRISTOPH RÜFFER

Sein „Rezept fürs Leben“ ist Egg Benedict, weil es sich so leicht abwandeln lässt.  
Uns zeigt er, wie er seine Variante mit Krabbenfleisch zubereitet



## Der Experimentierfreudige

Er ist unter Feinschmeckern schon lange bekannt: 2015 vom „Gault & Millau“ zum „Koch des Jahres“ gekürzt, seit 2012 hält das „Haerlin“ zwei Michelin-Sterne. 19 Jahre schon prägt der in Essen geborene Christoph Rüffer als Küchenchef das Gourmet-Restaurant des „Vier Jahreszeiten“, Hamburgs Grandhotel an der Binnenalster. Trotz aller Treue: Der 48-Jährige duldet keinen Stillstand. Ständig experimentiert er in seiner Versuchsküche mit Aggregatzuständen, Texturen, Gewürzen, neuen Produkten, Aromakombinationen. Und so sind seine Gerichte stets spannend, detailverliebt präsentiert und von intensivem Geschmack. [www.restaurant-haerlin.de](http://www.restaurant-haerlin.de)

Was Köche  
kochen  
q. Folge

# „CHAMPAGNER!“

Wenn er die Wahl hat, trinkt Christoph Rüffer lieber französischen Schaumwein als Winzersekt. Das Burgund ist seine liebste Weinregion, und die Taube hält er für unterschätzt.

Warum er trotzdem gern in Hamburg bleibt, verrät er im »e&t«-Fragebogen

## WELCHES KÜCHENUTENSIL NEHMEN SIE MIT AUF REISEN?

Meinen Wetzstahl, damit ich gegebenenfalls stumpfe Messer schärfen und aufpolieren kann.

## IHR LIEBSTES KULINARISCHES REISEZIEL?

Hamburg, weil ich erstens nicht weit fahren muss. Und zweitens, weil es hier eine unglaubliche Bandbreite an unterschiedlichen Küchenstilen und herausragenden Restaurants gibt.

## IHRE LIEBSTE WEINREGION?

Burgund, einfach unschlagbar!

## HÜHNERSUPPE ODER PHO?

Hühnersuppe, mit Bio-Hähnchen, gutem Gemüse, Reis, kleinen Geflügelklößchen, Petersilie und Eierstich.

## BRATWURST ODER PULLED PORK?

Ich liebe die Bratwurst, schön vom Holzkohlegrill, im knusprigen Brötchen mit Senf von Senf Pauli.

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

Taube, oft unterschätzt hat sie doch den besten Geschmack. Man darf nur nicht an den Hamburger Rathausplatz denken.

## KOCHEN SIE ZU HAUSE LIEBER ALLEIN ODER IN GESELLSCHAFT?

In Gesellschaft macht es einfach mehr Spaß. Ein Gläschen Wein gehört für mich natürlich dazu.

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

Natürlich für meine Variationen vom Egg Benedict!

## BEI WELCHEM GERICHT DENKEN SIE AN IHRE GROSSELTERN?

Rheinischer Sauerbraten mit Klößen.

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

Brot selbst zu backen. Eine wunderbare und sinnliche Erfahrung! Ofenfrisches Brot schmeckt einfach köstlich.

## CHAMPAGNER ODER WINZERSEKT?

Champagner, Champagner, Champagner.

## WAS SOLLTE JEMAND FÜR SIE KOCHEN?

Mousse au chocolat! Manche klassischen Rezepte sind für mich einfach unschlagbar.

## SAUERKRAUT ODER KIMCHI?

Beides, fermentiertes Gemüse schmeckt sehr gut und ist dazu noch gesund. Egal, ob die deutsche oder koreanische Variante.

## RAMEN ODER MINESTRONE?

Für mich bitte die Minestrone, eine schöne Gemüsesuppe, die mich an den letzten Italienurlaub denken lässt.

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

Mein eigenes: „Zuhause kochen und genießen“ mit Gerichten aus meiner Sterne-Küche für daheim. Ist übrigens gerade erschienen.

## KOCHEN BEDEUTET FÜR MICH ...

... eine der schönsten Formen, die Schönheit der Natur als Kunst darzustellen.

## HABEN SIE VORBILDER, DIE KEINE KÖCHE SIND?

Mein lieber Freund Tobias Günther, der mir seit gefühlt einer Ewigkeit mit Rat und Tat zur Seite steht, und der mich super erdet.

## IHR LIEBLINGSRESTAURANT 2021?

Restaurant „Frantzén“ in Stockholm. Dort habe ich einen perfekt inszenierten und großartigen gastronomischen Abend erlebt.

## IHR LIEBLINGSGAST SOLLTE ...?

... keine Unverträglichkeiten haben.

## WELCHE MUSIK HÖREN SIE ZUM KOCHEN?

Eigentlich Modern Talking, nur meine Köche mögen das nicht, also deshalb eher gar nichts – oder die Jungs entscheiden.

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

Ich wünsche mir, dass sich mehr Menschen impfen lassen, um weiter in Richtung Normalität zurückzukommen.

## DAS LETZTE WORT ...

Ich liebe das Leben, die Menschen und die Natur.

## CRAB BENEDICT MIT WASABI-LIMETTEN-HOLLANDAISE

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 1 Schalotte
- 3 schwarze Pfefferkörner
- 40 ml Weißwein
- 20 ml Estragonessig
- 4 Eier (Kl. L.)
- 120 g Butterschmalz
- 1 TL Wasabi-Paste
- Saft und Schale von 1 Bio-Limette
- Salz • Pfeffer
- 4 EL heller Essig
- 250 g gekochte Taschenkrebscheren (oder fertig herausgelöst; z.B. von Crusta Nova)
- 2 Toastbrötchen (z.B. Toasties)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Zitronen-Olivenöl
- 1 reife Avocado
- 20 g Forellenkaviar

1. Für die Hollandaise Schalotte fein würfeln. Pfefferkörner im Mörser leicht andrücken. Schalotte, Pfefferkörner, Weißwein und Estragonessig in einem Topf aufkochen und auf die Hälfte einkochen. Durch ein Sieb gießen, abkühlen lassen und in einen Schlagkessel geben.
2. 2 Eier trennen. Butterschmalz (bis auf einen 1 EL) in einem Topf zerlassen. Eigelbe und Wasabi-Paste zum Essigsud geben. Mit dem Schneebesen über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Flüssiges Butterschmalz erst tröpfchenweise, dann in sehr feinem Strahl unterschlagen. Hollandaise mit Limettensaft und abgeriebener Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen und über einem warmen Wasserbad warm halten (das Wasser darf nicht kochen!).
3. Für die pochierten Eier in einem breiten Topf 1 l Wasser, Salz und 4 EL hellen Essig aufkochen. Temperatur reduzieren (das Wasser sollte nur noch sieden, nicht sprudelnd kochen). Die restlichen 2 Eier einzeln aufschlagen und vorsichtig in je 1 Tasse gleiten lassen. Mit einem Holzlöffel einen leichten Strudel ins Wasser rühren. Eier nacheinander vorsichtig hineingleiten lassen und bei milder Hitze 5–6 Minuten ziehen lassen, dabei gelegentlich mit einer Schaumkelle vorsichtig wenden. Pochierte Eier mit der Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und eventuell abstehendes Eiweiß abschneiden.
4. Die Taschenkrebscheren aufbrechen, Krebsfleisch herausnehmen und mit etwas Zitronensaft und Zitronen-Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, in Scheiben schneiden. Toasties halbieren und in einer Pfanne mit restlichem Butterschmalz (1 EL) bei milder Hitze goldbraun braten. Avocadoscheiben auf den Toastie-Hälften verteilen, Krabbenfleisch darauf verteilen und jeweils 1 pochiertes Ei auf das Krabbenfleisch setzen. Mit der Wasabi-Limetten-Hollandaise nappieren und mit Forellenkaviar garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 44 g E, 106 g F, 31 g KH, 1263 kcal (5290 kJ)

*„Jeder kennt Egg Benedict. Ich liebe den Klassiker, weil er sich so gut variieren lässt. Zum Beispiel mit Trüffel, Gemüse oder wie hier mit Krabbenfleisch.“*

Christoph Rüffer



Darf es ein bisschen mehr sein? Ja, bitte! Den Frühstücksklassiker bereichert Rüffer mit Avocado, Krebsfleisch und Forellenkaviar

In einem der Glockentürme der Dresdner Frauenkirche, in 29 Metern Höhe, reifen dieses Jahr erstmals 300 Christstollen





# **GESUCHT – GEFUNDEN!**

# **DER BESTE STOLLEN SACHSENS**

In Dresden wurde Deutschlands berühmtestes Weihnachtsgebäck perfektioniert, im Erzgebirge reifen die Dreifünder im Stollen, und im Vogtland kommen geriebene Zitronen in den Teig. Unser Autor probierte sich durch – und fand seinen Liebling

TEXT KLAUS SIMON FOTOS NEUMANN UND RODTMANN

Leise rieselt der Zucker:  
Form und Farbe des  
Stollens erinnern  
Dresdner an das in weiße  
Tücher gewickelte  
Christuskind. Für  
Vogtländer sind es  
die verschneiten Berge



**G**erissen oder gerollt – das ist die Frage beim Dresdner Stollen. Für eine erste Antwort fahren wir auf den „Balkon“ der sächsischen Stadt, zur „Fein-Bäckerei Walther“ im hoch über dem linken Elbufer gelegenen schicken Viertel Weißer Hirsch. Die Standseilbahn schuftet sich den Hang hoch. Villen links, Villen rechts. Erker und Belvedere trumphen auf. Medaillons und Stuck wiegen schwer. Gärten sind verwunschen und so weitläufig wie Parks. Farbe leuchtet frisch. Keine Spur mehr vom Grau, das sich in Uwe Tellkamps Roman „Der Turm“ wie sozialistischer Mehltau über die gründerzeitliche Pracht legt.

### Aufm Balkon im Stollenhimmel

Frank Walther, Bodybuilderoberarme und verschmitzter Blick, wartet mit einem Exemplar des Buchs, das Tellkamp der Bäckerfamilie geschenkt hat. „Für den Bäcker Walther (mit den echten sächsischen Semmeln und Stollen)“ lautet die Widmung. Im Roman über die späten DDR-Jahre war die „Fein-Bäckerei“ im Viertel ein Lichtblick. Heute ist das Eckgeschäft, in dessen Backstube auch Franks Bruder Lutz, je ein Sohn der beiden Brüder und der noch immer in der Backstube aushelfende Seniorchef arbeiten, Ziel von Stadtführungen und Literaturtouristen. Für echte Dresdner aber zählt etwas anderes mehr als der literarische Ruhm: Den Stollen gibt es bei Walther gerissen, aber auch gerollt, was selten geworden ist.

Zur Klärung: Beim gerissenen Stollen wird der Teig vor dem Backen mit einem Messer der Länge nach ungefähr einen Zentimeter tief eingeritzt. Im Ofen reißt der Stollen dann längs der Einritzung auf. Um so üppiger kann die geschmolzene

**1+2** Kaffeepause um halb zehn in der Backstube der „Fein-Bäckerei Walther“: Hartmut Walther (2. von links) umrahmt von seinen Söhnen Lutz (links) und Frank sowie Enkel Brian (ganz rechts)  
**3** Den Stollen gibt es hier „gerollt“ und „gerissen“: Bei Letzterem wird der Teig längs eingeritzt und nach dem Backen üppig mit Butter bestrichen



Butter nach dem Backen mit dem Pinsel auf dem Stollen verteilt werden. Was den Stollen so saftig macht, wie es der Schutzverband Dresdner Stollen, bei dem außer der „Fein-Bäckerei Walther“ rund 100 weitere Betriebe aus der sächsischen Landeshauptstadt und Umgebung Mitglied sind, bei der alljährlichen Prüfung erwartet. Wahlweise wird der Teig ausgerollt und zusammengeschlagen; die geschmolzene Butter läuft vom gebackenen Stollen und muss immer wieder neu aufgetragen werden. Die Form des gerollten Stollens erinnert an das in eine Windel gewickelte Christkind – worauf besonders die traditionsbewussten Dresdner Wert legen.

Die schwören zudem auf Walthers „Exquisit“-Stollen. Vor über fünfzig Jahren hat Seniorchef Hartmut Walther mit dem legendären Dresdner Komponisten und Kreuzkantor Rudolf Mauersberger das Rezept entwickelt. Gespart wird an nichts: weder bei den über Nacht in Rum eingeweichten hellen Rosinen noch bei Zitronat und Orangeat, keinesfalls bei den Mandeln und schon gar nicht bei der Butter.

Wir probieren. Der „Exquisit“-Stollen ist feucht bis in die Krume. Seidig zergehen die Scheiben auf der Zunge. Und wir lernen. Der Stollen muss so dick geschnitten werden, dass die Scheibe auf dem Teller stehen bleibt.



Sohn Andreas  
(links) und Vater  
Michael Wippler  
in ihrer Backstube  
in Pillnitz

**Das Erzgebirge:** Wo die Schneelandschaft strahlt und der Appetit der Bergmänner auf Stollen groß war



Was bei den üppigen Zutaten auf ungefähr kleinfingerdick hinausläuft. Gemahlene Macis, der Samenmantel der Muskatnuss, verleiht dem Hefeteig eine feine Würze. Fazit: Der Weiße Hirsch ist nicht nur der Balkon von Dresden, sondern auch ein Stollenhimmel.

#### *Die königliche Prachtgabe*

Die Erfolgsgeschichte des Stollens beginnt offiziell 1474. Auf einer Rechnung des Bartholomai-Hospitals wird das Gebäck erstmals urkundlich erwähnt. Butter war während der katholischen Fastenzeit im Rezept nicht erlaubt. Erst im „Butterbrief“ von 1491 erteilte Papst



## DIE DICKE SCHICHT ZUCKER ERINNERT AN VERSCHNEITE BERGE

Innozenz VIII. den Kurfürsten von Sachsen das Privileg, die in Dresden auch Striezel genannten Stollen mit gehaltvollerem Zutaten backen zu lassen. Um 1500 wurden auf dem Striezelmarkt, dem ältesten deutschen Weihnachtsmarkt, erstmals Christbrote verkauft. Ab 1560 erhielten die sächsischen Kurfürsten zur Weihnachtszeit von der Bäckerzunft einen 36 Pfund schweren Stollen ins Schloss geliefert. Für August den Starken nicht genug. 1730 ließ der für seine Prachtentfaltung bekannte Landesherr einen 1800 Kilo schweren Stollen für das Zeithainer Lustlager backen. Beeindruckt und verköstigt wurden damit die aus Europa geladenen königlichen Gäste. Danach war Dresdner Stollen weit über die sächsischen Grenzen hinaus ein Begriff.

#### *Besuch beim „Stollenmädchen“*

Es schmeckt auch eine Nummer kleiner. Der klassische Dresdner Christstollen wiegt heute vier Pfund. Bezogen auf den Mehlanteil muss der Stollen mindestens 50 Prozent Butter, 65 Prozent Rosinen, 20 Prozent Orangeat und Zitronat sowie 15 Prozent süße und bittere Mandeln aufweisen. Erst dann darf das mit der kurfürstlichen Reiter-Silhouette verzierter Siegel des Schutzverbands Dresdner Stollen draufklebt werden. Handarbeit in der Backstube ist Pflicht, die geografische Herkunft dank EU-Qualitätssiegel verbrieft. Dresdner Christstollen stammt aus Dresden und einem Umland, das von Weinböhla vor den Toren von Meißen bis Pirna am Fuß der Sächsischen Schweiz, vom Heinrich-Zille-Geburtsort Radeburg bis Freital an den Ausläufern des Erzgebirges reicht.

Auf einen Kaffee mit dem „Dresdner Stollenmädchen 2021“. Wir treffen uns im südöstlichen Vorort Strehlen in der „Morenz Bäckerei“, die nicht nur wegen ihres exzellenten Stollens, sondern auch als Guckbackstube von sich reden macht. „Viele kleine Griffe machen einen



# DAS PERFEKTE GETRÄNK ZUM STOLLEN? KAFFEE

geschmeidigen, butterzarten Stollen“, erklärt Bäckermeister Ronald Morenz, dem man durch zwei große Fenster von draußen bei der Arbeit zuschauen kann. Daher der Name Guckbackstube. In der seit fünf Generationen bestehenden Traditionsbäckerei hat Johanna Meitzner, die bereits eine Lehre als Konditorin gemacht hat, eine zweite Lehre als Bäckerin absolviert. Als „Dresdner Stollenmädchen“ verkörpert die 22-Jährige ein Jahr lang das junge Gesicht des Stollenbackhandwerks. Bei unserer Stollenprobe weiß sie die richtige Antwort auf jede Frage. Etwa die, was man zum Stollen trinkt: Kaffee! „Die bitteren Röstnoten holen die marzipanige Süße des Gebäcks voll heraus.“ Bäcker Morenz lächelt zufrieden.

## Der Rosinen-Flüsterer

Alle reden von Wippler. Die Bäckerkollegen und ganz Dresden sowieso. Die Fahrt geht elbaufwärts nach Pillnitz, immer an der Sächsischen Weinstraße lang. Bürgerschlösser stemmen sich in den Uferhang. Reben stürmen die Steillagen hoch. Auf der Elbe tuten die Dampfer der Weißen Flotte. Dann tauchen die Pagodendächer von Schloss Pillnitz auf. Von der im verspielten Chinoiserie-Stil des 18. Jahrhunderts gebauten Sommerresidenz der sächsischen Könige sind es nur ein paar Schritte zu „Wipplers Backwirtschaft“ in einem ehemaligen Wirtschaftshof der feudalen Anlage.

„Zum Handwerk gehört Ambiente“, begründet Michael Wippler die Standortwahl für die 2009 eröffnete Pillnitzer Filiale der 1910 in Dresden gegründeten Bäckerei. Der Seniorchef ist Gründungs-



**1+2+3** Als „Dresdner Stollenmädchen 2021“ repräsentierte Johanna Meitzner bis Juni dieses Jahres die mehr als 100 Bäckereien, die das Stollen-Siegel tragen. Im August schloss die 22-Jährige ihre Ausbildung zur Bäckerin in der „Bäckerei Morenz“ erfolgreich ab



mitglied und ehemaliger Vorstand des Schutzverbands Dresdner Stollen, kurzum ein Bäcker, dem beim Stollen niemand etwas vormacht. „Die Rosinen dürfen einen nicht anbrüllen,“ verrät der 66-Jährige. Soll heißen, es müssen so viele Rosinen im Stollen sein, dass sie miteinander flüstern könnten. Ein guter Stollen ist somit ein „Flüsterstollen“, wie jedes Kind in Dresden weiß. Alles Weitere, etwa auch, dass der Stollen



**1+2** Mit einer Bürste streicht Karsten Liebscher geschmolzene Butter auf den gebackenen Stollen, der über Nacht ruht. Am nächsten Tag erhält er eine zweite Schicht, wird erst mit Zucker berieselten, danach mit Puderzucker bestäubt **3** Pro Kilogramm Mehl müssen 650 Gramm Rosinen in einem Dresdner Stollen enthalten sein



nicht mit der Kuchengabel gegessen, sondern gebrochen wird, erfährt man in den Stollenback-Seminaren, die die Wipplers im Herbst anbieten. Wir müssen uns mit einer Stollenprobe begnügen und flüstern: Leute, fahrt nach Pillnitz zu Wippler!

### Nicht schliffig, sondern saftig

Noch ein Schloss der sächsischen Kurfürsten und Könige. Diesmal im Norden von Dresden, diesmal ohne Pagodendächer, dafür mit Geweihen an der Fassade. Nach Moritzburg lud August der Starke zur höfischen Jagd. Natürlich mit großem

Gefolge. Entsprechend imposant sind die gemauerten Backöfen, in denen Karsten Liebscher einen Teil seiner Stollen backt. Doch einerlei, ob der Stollen in der Schlossküche oder in „der Bäckerei Liebscher“ im nahen Weinböhla aus dem Ofen kommt, eines darf er nicht sein: „schliffig“, also eine Spur zu kurz gebacken. Auch der Bittermandelgrieß darf das Geschmacksbild nicht zu stark beherrschen. Auf die Zutaten kommt es an, sowieso. Rinderfett verleiht dem Teig aus der „Bäckerei Liebscher“ seine Weichheit. Und das Mehl ist ein ausgefeiltes Stollenmehl aus der Braunsdorfer



# IN EINEM GUTEN STOLLEN MÜSSEN ROSINEN ENG BEIEINANDER SEIN

Webermühle. Die liegt im Erzgebirge, wo ebenfalls ein guter Stollen gebacken wird. Womit das Ziel unser nächsten Stollenprobe klar wäre.

### Reifezeit im Bergstollen

Die Bundesstraße 101, genannt die Silberstraße, schlingt durch die waldreiche, hügelige Landschaft des Erzgebirges. Ortsnamen klingen wie aus einem Märchenbuch: Wolfsberg, Falkenbach, Bärenstein. Ab und zu ragt ein Fördereturm einsam auf. Mehr als 800 Jahre hat der Abbau von Silber, Zinn und Eisen das Mittelgebirge an der Grenze zu Tschechien geprägt. So auch in Ehrenfriedersdorf. Am Marktplatz erwartet uns Bäcker Tobias Nönnig, Dreitagebart, Nerdbrille und Vorsitzender vom Stollenverband Erzgebirge.

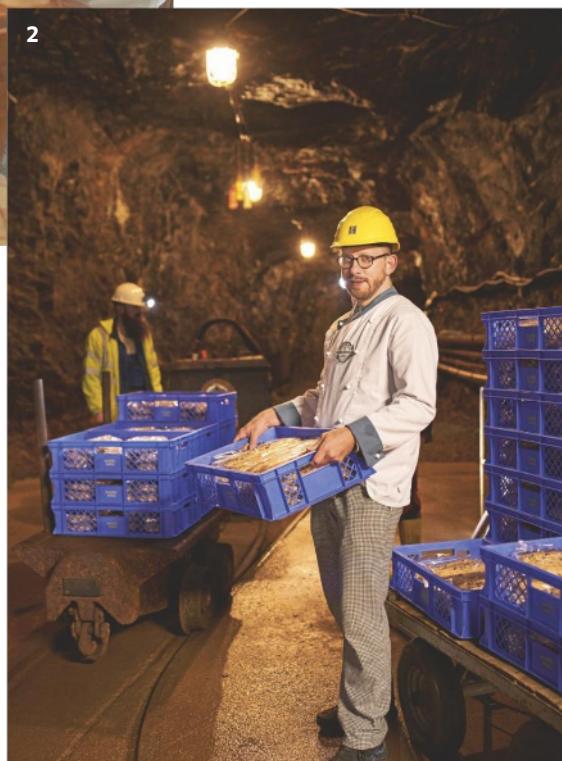
„Der Dresdner Stollen ist der gehaltvollste aller sächsischen Stollen“, schickt der 39-Jährige vorweg. Ein Leichtgewicht ist jedoch auch der etwas schlankere Erzgebirgische Stollen nicht, der traditionell nicht als Vier- sondern als Dreipfünder angeboten wird. Auch im Erzgebirge wird großzügig mit Butter, Zucker und Mandeln gearbeitet. „Der Bergmann brauchte etwas Gehaltvolles“, gibt Nönnig zu bedenken. Um an die lange Bergbautradition zu erinnern, hat der Bäckermeister den „Bergmannsstollen“ erfunden, der im Besucherbergwerk auf dem Sauberg etwas außerhalb von Ehrenfriedersdorf zwei bis vier Wochen reift. Die hohe Luftfeuchtigkeit hundert Meter unter Tage intensiviert die Geschmacksspitzen von Kardamom oder



Für Jörg Schürer,  
gehören auch  
zerriebene Zitro-  
nen und – wie im  
Vogtland üblich –  
besonders viele  
Mandeln in den  
Stollen



**1** Selbst blanchierte und am Tisch enthäutete Mandeln kommen in den Stollen von Tobias Nönnig. Hilfe erhält der Bäcker von seiner Frau  
**2+3** Der „Bergmannsstollen“ von Bäcker Nönnig reift einige Wochen unter Tage in einer ehemalige Zinngrube. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit wird das Gebäck saftig



Macis und verleiht dem Stollen eine unvergleichliche Saftigkeit. Einen Tipp, wie der Stollen diese Saftigkeit behält, hat Nönnig auch: „Man muss ihn in der Mitte anschneiden und schiebt die beiden Enden zusammen, damit er nicht austrocknet.“ Ist notiert.

Der Endspurt unserer Suche nach Sachsens besten Stollen führt in den äußersten Süden des Freistaats. Im Vogtland, wo die Skilanglaufgebiete als schneesicher gelten, ist die Stollentradi-  
tion länger als jede Langlaufloipe. In einem Tal versteckt liegt Morgenröthe-Rautenkranz, bekannt aus den Wetter-

nachrichten als kältester Ort Deutschlands und laut Ortschild „Geburtsort des ersten deutschen Kosmonauten“. Der hieß Sigmund Jähn, ist 1978 mit der sowjetischen „Sojus 31“ in den Weltraum gestartet und wurde in Morgenröthe-Rautenkranz öfters von seinem Kölner Kollegen und Freund Alexander Gerst besucht. Was vergessen? Ja, halt: Jähn war Kunde der in seinem Heimatdorf ansässigen „Bäckerei Schürer“.

Worauf Jörg Schürer, Vorsitzender des Stollenverbands Vogtland, stolz ist, um sodann aufs Wesentliche zu kommen: „Das Besondere des Vogtlandstollens



## TIEF IM BERG REIFEN BESTE STOLLEN

ist die dicke Puderzuckerschicht, die an unsere im Winter tief verschneiten Berge erinnert.“ Wie bei jedem guten Stollen sei aber der Hefeteig ausschlaggebend, lautet das Credo des 51-Jährigen. Für Schürer gehören zerriebene ganze Zitronen hinein und, wie im Vogtland üblich, besonders viele Mandeln. Das Resultat ist ein Stollen mit feiner Zitrusnote und geschmeidiger Textur – für den man glatt zum Mond fliegen würde.

### Und der Gewinner ist...

Zurück auf den harten Boden der Tatsachen. Welchen Stollen hätten wir am Ende der sächsischen Stollentour am liebsten auf dem Adventskaffeetisch? Schwierige Frage! Bei der Würze und der Zutatenmischung trägt jeder Stollen die Handschrift des jeweiligen Bäckers. Ansonsten liegt das Feld der Stollenbäcker so dicht an dicht wie die Rosinen im „Flüsterstollen“. Das Rennen aber macht für uns die „Bäckerei Liebscher“. Der Stollen ist von perfekter, gleichmäßiger Form, der Boden nicht zu dunkel, nicht zu hell, und alle Zutaten kommen zur Geltung. Durchschnittlich 19,5 von 20 Punkten heimst der Siegelstollen aus Weinböhla bei der alljährlichen Prüfung durch den Schutzbund Dresdner Stollen ein. Wir legen noch einen halben Punkt drauf.



Eine Tüte der „Bäckerei Liebscher“ diente »e&t«-Autor Klaus Simon bei Schloss Moritzburg als Parkschein. Schließlich backt Liebscher auch in der Schlossküche.

# DAS BESTE VON CHEFKOCH.DE JETZT IM NEUEN HEFT!

CHEFKOCH

Geschenke, Geschenke!

CHEFKOCH

EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 20 MILLIONEN USER WISSEN, WAS SCHMECKT

## Himmlische Plätzchen

Sterne, Lebkuchenkipferl, Bambi, Schokokugeln ...

Süße Keksaufhänger zum Verwaschen

JETZT AM KIOSK

Das wird ein Fest!

SCHLEMMEN Knusprige Gans oder Nussbraten?

SÜSSE TRÄUME Crème brûlée, Frucht-Tiramisu, Schokosoufflé

UND JETZT WAS HERZHAFTES!

WOCHENPLANER Schnelle, frische Hits für jeden Tag

ASIA-EXPRESS Mmh, Nudelsuppe, Wan Tan und Curry

Bester Obstsalat Backschule: saftiger Stollen Festliche Veggie-Teller Prickelnder Glühwein Spritz

The cover of the magazine features a large image of various decorated cookies, including star-shaped ones, Lebkuchenkipferl, and Bambi-shaped cookies. A yellow ribbon banner at the top right reads "Geschenke, Geschenke!". The title "CHEFKOCH" is prominently displayed in green. Below it, the tagline "EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 20 MILLIONEN USER WISSEN, WAS SCHMECKT" is written. The main feature is titled "Himmlische Plätzchen" in large purple letters. A callout box on the left says "Das wird ein Fest!" and lists "SCHLEMMEN" (Knusprige Gans oder Nussbraten?) and "SÜSSE TRÄUME" (Crème brûlée, Frucht-Tiramisu, Schokosoufflé). A callout box on the right says "UND JETZT WAS HERZHAFTES!" and lists "WOCHENPLANER" (Schnelle, frische Hits für jeden Tag) and "ASIA-EXPRESS" (Mmh, Nudelsuppe, Wan Tan und Curry). A circular badge in the bottom right corner says "DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH.DE". The price "2,99 €" is visible at the bottom right.

EINFACH. INSPIRIEREND. KÖSTLICH.

Schon seit 1434 findet auf dem Altmarkt der Striezelmarkt statt. Der Name kommt aus dem Mittelhochdeutschen: „Striezel“ war der Begriff für Hefefeßbäck



## WO WEIHNACHTSMÄNNER STOLLEN KAUFEN WÜRDEN

**Fein-Bäckerei Walther** Der Familienbetrieb war schon zu DDR-Zeiten Kult – nachzulesen in Uwe Tellkamps Roman „Der Turm“. Spezialität ist der bis in die Krume feuchte „Exquisit-Stollen“. Rißweg 60, 01324 Dresden, Tel. 0351/268 3754 [www.feinbaeckerei-walther.de](http://www.feinbaeckerei-walther.de)

**Morenz Bäckerei** Große Außenfenster erlauben den Blick in die Guckbackstube, wo Besucher den Bäckern beim Backen zuschauen können. Wiener Str. 70, 01219 Dresden, Tel. 0351/46677192

**Bäckerei Wippler** Zur „Backwirtschaft“ in einem ehemaligen Wirtschaftsgebäude von Schloss Pillnitz gehören ein Café mit Gartenhof und ein Bäckermuseum. Söbrigener Straße 1, 01326 Dresden, Tel. 0351/4173660 [www.baeckerei-wippler.de](http://www.baeckerei-wippler.de)

**Bäckerei Liebscher** Einige Stollen werden in den über 200 Jahre alten Öfen von Schloss Moritzburg gebacken. Dresdner Str. 61, 01689 Weinböhla, Tel. 035243/36108 [www.baeckerei-liebscher.de](http://www.baeckerei-liebscher.de)

**Bäckerei Nönnig** Erzgebirge verpflichtet: Mit dem im Stollen gereiften „Bergmannsstollen“ unterstützt Tobias Nönnig das Besucherbergwerk in der ehemaligen Zinngrube auf dem Sauberg. Markt 10, 09427 Ehrenfriedersdorf, Tel. 037341/2661 [www.baeckerei.noennig.com](http://www.baeckerei.noennig.com)

**Bäckerei Schürer** Eine dicke Schicht Puderzucker ist das Merkmal des Vogtlandstollens. Bei Bäcker Jörg Schürer, Vorsitzender vom Stollenverband Vogtland, sowieso. Pyratalstr. 27, 08262 Morgenröte-Rautenkranz, Tel. 037465/2552 [www.baeckerei-schuerer.de](http://www.baeckerei-schuerer.de)



Foto: imago images/ddbd

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

## Italiens köstlicher Norden

### Einzigartige Selbstfahrerreise für Genießer

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



Italien auf einer romantischen Genussreise entdecken.

### Mit Genussreisen Italien entdecken – ab € 1.379,- p. P.

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

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



Boutique-Hotel „Villa Sostaga“ am Gardasee.

#### Termine & Preise 2022:

(Preise in Euro pro Person)

Reisetermine:	Aufenthalt:	Reisepreise:
03.01.-13.04.22	7 Nächte	€ 1.379,-
19.04.-14.05.22	7 Nächte	€ 1.399,-
15.05.-02.10.22	8 Nächte	€ 1.599,-
03.10.-05.11.22	7 Nächte	€ 1.379,-

**Hinweise:** Eine Aufenthaltsverlängerung ist jederzeit möglich. | Einzelzimmerpreis auf Anfrage. | \* Bitte beachten Sie, dass Sie mit Anreise ab dem 15. Mai bis zum 02. Oktober 2022 eine Mindestaufenthalt von 4 Nächten in der „Villa Sostaga“ verbringen.

#### BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

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

[www.essen-und-trinken.de/reisewelten](http://www.essen-und-trinken.de/reisewelten) oder Tel. 089 820 80 280

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

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

Genussreise

Italien, Piemont, Ligurien & Gardasee

ab **€ 1.379,-**  
pro Person

8 Reisetage

Romantische Hotels inmitten von atemberaubenden Landschaften

Köstliche Menüs, beste Weine und kulinarische Abenteuer

Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ 2 Übernachtungen im stilvollen Weinhotel in La Morra (Piemont)
- ✓ 2 Übernachtungen in zentraler Lage in Genua (Ligurien)
- ✓ 3 oder 4 Übernachtungen\* mit atemberaubendem Blick auf den Gardasee in der „Villa Sostaga“
- ✓ 2 Abendmenüs für Genießer
- ✓ 1 Mittagsmenü mit opulenter Weinverkostung im Barolo-Weingebiet
- ✓ 1 Trüffeljagd mit einem waschechten Trüffelsucher
- ✓ 1 „Pesto Genovese“-Kurs
- ✓ 1 Wein-, Olivenöl- und Grappa-verkostung
- ✓ 1 halbtägige Stadtführung durch Brescia inkl. Verkostungspausen

**Reisecode: GEN-6744**

Veranstalter dieser Reise:

**Genussreisen GmbH**

Meyerbeerstr. 20, 81247 München

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.



# Komm, süßer Stern

Als wäre er gerade vom Himmel auf die Advents-Kaffeetafel gefallen: Unser cremiger, zimtig-vanilliger Kuchenstern ist ein wahrhaft himmlisches Naschvergnügen



Sternchen ist das Kind vom Stern:  
Die zimtigen Knusperplätzchen schmücken den großen Stern-Cake.  
**Rezept Seite 138**





**„Kleiner Aufwand,  
große Wirkung:  
Mit einer Schablone  
aus Pappe gelingt die  
Sternform perfekt.“**

>e&t<-Koch Philipp Seefried



Die Teigabschnitte  
kommen mit Zimt  
und Butter noch als  
Topping zum Einsatz



**1** Der Biskuit wird hier mit einem praktischen Tortenbodenschneider waagerecht halbiert.  
Funktioniert aber auch mit einem großen Sägemesser **2** Der Biskuitstern wird mit Ganache  
gefüllt, dann mit einer Palette oben und an den Seiten gleichmäßig damit bestrichen

Foto Seite 137

**Stern-Cake mit  
Vanille-Ganache,  
Pistazien und Zimt**

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

**BISKUIT**

- 4 Eier (kl. M.)
- Salz
- 120 g Zucker
- 150 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 5 El Kakao-Nibs (geröstete Kakaobohnen)
- 2 El Butter (40 g)
- ½ Tl gemahlener Zimt
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 2 El Puderzucker

**ZIMTSTERNE**

- 80 g Puderzucker
- 1 Eiweiß (kl. M.)
- Salz
- ½ Tl gemahlener Zimt
- 115 g gemahlene Mandeln (mit Haut)
- Puderzucker zum Bearbeiten

**VANILLE-GANACHE**

- 150 g Pistazienkerne
- 300 g weiße Kuvertüre
- 120 g Crème fraîche
- 150 g Butter

Außerdem: Springform (26 cm Ø), kleine Palette, Tortenbodenschneider (oder langes Sägemesser), Küchenmixer, verschiedene große Sternausstecher, Pappe für Sternschablone

**1.** Für die Biskuitmasse Eier trennen. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers mit 1 Prise Salz steif schlagen, bis die Masse glänzt. Eigelbe mit Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 4–5 Minuten schaumig schlagen. Eigelbmasse vorsichtig unter das Eiweiß heben. Mehl und Backpulver mischen, darüber sieben und mit den Kakao-Nibs vorsichtig unterheben, bis die Masse homogen ist.

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

**3.** Inzwischen für die Zimtsterne Puderzucker in eine Rührschüssel sieben. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen

des Handrührers aufschlagen. Puderzucker nach und nach zum angeschlagenen Eiweiß geben, weiterschlagen, bis ein fester Eischnee entstanden ist. 8 El Eischnee abnehmen, beiseitestellen. Zimt und Mandeln unter den restlichen Eischnee heben. Teig in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

**4.** Teig auf der mit Puderzucker bestäubten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen. Beiseitegestellten Eischnee (8 El) auf den ausgerollten Teig geben und mit einer Palette dünn (2 mm) verteilen. Mit verschiedenen großen Ausstechern Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Zimtsterne im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der untersten Schiene ca. 15 Minuten backen, anschließend auskühlen lassen.

**5.** Für die Vanille-Ganache Pistazien in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Minuten rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen, grob hacken. 2 El der gehackten Pistazien beiseitestellen. Weiße Kuvertüre grob hacken. Crème fraîche und Butter in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen.

Gehackte Kuvertüre zugeben und mit dem Schneebesen so lange rühren, bis sich alle Zutaten gut verbunden haben und eine glatte Masse entstanden ist. Die gehackten Pistazien untermischen und 30 Minuten kalt stellen.

**6.** Biskuit mit einer Palette vom Formrand lösen, Ring abheben. Biskuit umdrehen und das Backpapier vorsichtig abziehen. Biskuit mit einem Tortenbodenschneider (oder einem langen Sägemesser) waagerecht mittig teilen, sodass 2 gleich dicke Böden entstehen. Teigböden mithilfe einer aus Pappe zurechtgeschnittenen Sternschablone ausschneiden. Butter im Topf zerlassen. Abgeschnittene Teigreste mit den Händen grob zerbröseln, mit Zimt und zerlassener Butter mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten knusprig backen. Auskühlen lassen und im Küchenmixer fein zerkrümeln.

**7.** Orangen und Zitrone jeweils halbieren, Saft auspressen und mit dem Puderzucker verrühren.

**8.** Von der Vanille-Ganache 6 El abnehmen und beiseitestellen. Unteren Teigboden gleichmäßig mit 7–8 El der Orangensaft-Puderzucker-Mischung bestreichen. Die Hälfte der Ganache auf den Tortenboden geben und mit einer Palette glatt streichen. Den 2. Tortenboden darauflegen, leicht andrücken, mit restlicher Orangen-Puderzucker-Mischung bestreichen und mit der restlichen Hälfte der Ganache bestreichen. Die beiseitegestellten 6 El Ganache vorsichtig mit einer kleinen Palette an den Seiten der Torte verteilen und glatt streichen. Gebackene Zimt-Brösel mit den Händen vorsichtig an die Seiten drücken und die Oberfläche leicht damit bestreuen. 1 Stunde kalt stellen. Mit Zimtsternen verzieren, in 12 Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus  
Kühlzeiten 1:30 Stunden

**PRO STÜCK** 12 g E, 40 g F, 47 g KH =  
619 kcal (2596 kJ)

# PHILOSOPHIE HÖREN & GENIESSEN

»Tiere denken«, »Von der Pflicht«,  
»Jäger, Hirten, Kritiker« und  
»Künstliche Intelligenz«.  
Vier Essays von Deutschlands  
bekanntestem Philosophen  
in einer Hörbuch-Edition:  
Scharfsinnig und kritisch – eine  
Einladung zum Nachdenken,  
Widersprechen und Diskutieren.



HÖRBÜCHER ENTDECKEN UND GENIESSEN:  
[www.hoeren-und-geniesen.de](http://www.hoeren-und-geniesen.de)

der Hörverlag

RANDOM HOUSE  
AUDIO

12 AUSGABEN FREI HAUS



# Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

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



Tolle  
Prämien zur  
Wahl!

1.



2.



1. Bodum CHAMBORD 1l: Teebereiter im klassischen Design und einfacher Handhabung. 2. 20 € Douglas Gutschein: Verwöhnen Sie sich mit einem Kosmetik-Produkt Ihrer Wahl. 3. Einmachset in Geschenkbox: Ideal für selbst gemachte Marmeladen, Chutneys und Saucen. Mit verschließbaren Gläsern, originellen Dekostoffen und passenden Bändern und personalisierbaren Etikettvor- drucken.

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

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

**Jetzt bestellen!**



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

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



**www.esSEN-und-trinkEN.de/prämienabo**

Unter [www.esSEN-und-trinkEN.de/prämienabo](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/prämienabo) können Sie >essen & trinken< auch verschenken und erhalten eine Prämie.

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

# MIT SÜSSEN GRÜSSEN

Ganz gleich, ob Sie diese feinen selbst gemachten Präsente verschicken oder persönlich überreichen, sie überbringen eine klare Botschaft: Habt ein frohes Fest, Ihr Lieben!



## MINI-NUSSRIEGEL

Bleib voller Energie! Pistazien und Haselnüsse machen diese Kraftpakete herrlich kernig. Orangeat steuert fruchtige Noten bei. Ein Geheimtipp für die kleinen Pausen zwischendurch.  
Rezept Seite 147

## WEIHNACHTS- AUFSTRICH MIT NUSS UND ZWETSCHGE

Gönn dir was! Im Glas schmiegen sich ein mit Muskatblüte und Orange gewürztes Zwetschgenmus und eine Schoko-Nuss-Creme eng aneinander.

Das verheißt doppelten Genuss.

Rezept Seite 148



## GIN-HIMBEER- PRALINEN

Nasch dich glücklich! In den Schoko-kugeln verstecken sich gehackte Mandeln. Der Überzug aus Himbeer-pulver bringt neben der hübschen Farbe eine fein-fruchtige Säure ins Spiel.

Rezept Seite 148



## KARAMELL-CASHEW-FUDGE

Lass dich verwöhnen! Das köstliche Konfekt wird veredelt von weißer Schokolade und einem Hauch Tonkabohne. Ringsherum knuspern gehackte Cashewkerne.

Rezept Seite 148



aut du te...  
Paris sera mi...  
quand il ne...  
Bouleversé, C'  
ce qui nou...  
mesure i...

## SPICY TRINKSCHOKOLADE AM STIEL

Mach's dir gemütlich! Schokowürfel ins Glas stellen, mit heißer Milch aufgießen und abwarten. Und dann auf der Couch die mit Ingwer und Karamell gewürzte Trinkschokolade genießen.

Rezept rechts



Foto links

## SPICY TRINKSCHOKOLADE AM STIEL

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

- 480 g Zartbitterkuvertüre (68% Kakao)
  - 2 EL Kakaopulver
  - 1 TL gemahlener Zimt
  - 10 Karamell-Sahnebonbons (z.B. Werther's Original)
  - 15 g kandierter Ingwer
  - evtl. 1–2 Zimtstangen (à 6 cm Länge)
- Außerdem: Rollholz, Silikon-Eiswürfelform für 12 Würfel (à 3 x 3 cm; z.B. von W&P Design), 12 Cake-Pop-Stiele (à 10–12 cm Länge)

**1.** Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Wasserbad nehmen, Kakaopulver und Zimt untermischen. Karamellbonbons in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Rollholz grob zerkleinern. Ingwer grob hacken.

**2.** Kuvertüre in die Silikonform füllen. Mit Karamellbonbons und Ingwer bestreuen. Form kurz kalt stellen, bis die Schokolade etwas fester wird, dann je 1 Cake-Pop-Stiel mittig hineinstecken. Nach Belieben in 1–2 Würfel zusätzlich eine Zimtstange stecken. Würfel mindestens 3 Stunden kalt stellen.

**3.** Schokowürfel aus der Form lösen und nach Belieben verpacken. Kühl und trocken gelagert halten sich die Würfel ca. 2 Wochen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Kühlzeit 3 Stunden

**PRO STÜCK** 3 g E, 15 g F, 23 g KH = 252 kcal (1052 kJ)

Foto Seite 142

## MINI-NUSSRIEGEL

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 50 Stück

- 150 g Pistazienkerne
  - 50 g Orangeat
  - 120 g Butter
  - 2 EL Orangenblütenwasser (Reformhaus)
  - 100 g Zucker • Salz
  - 150 g gehackte Haselnüsse
  - 50 g gemahlene Haselnüsse
- Außerdem: verstellbarer eckiger Backrahmen (17 x 32 cm bis 25 x 46 cm; z.B. über [www.meincupcake.de](http://www.meincupcake.de))

**1.** Pistazien grob und Orangeat fein hacken. Butter, Orangenblütenwasser, Zucker und 1 Prise Salz in einem Topf unter Rühren kurz aufkochen lassen. Pistazien, Orangeat und Nüsse untermischen. Masse vom Herd nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

**2.** Backrahmen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen und auf 25 x 17 cm einstellen. Nussmasse darin verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Backrahmen entfernen.

**3.** Nussplatte noch warm in kleine Riegel (à 1,5 x 5 cm) schneiden, auskühlen lassen und nach Belieben verpacken. Kühl und trocken gelagert halten sich die Nussriegel ca. 4 Wochen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Abkühlzeit

**PRO STÜCK** 1 g E, 6 g F, 3 g KH = 73 kcal (308 kJ)



**Glück ist homemade.**  
Wenn dein Lieblingsplatz zu Hause ist.



Jetzt Rezepte entdecken.



diamant-zucker.de



Foto Seite 143

## WEIHNACHTSAUFSTRICH MIT ZWETSCHGE UND NUSS

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Gläser (à 200 ml Inhalt)

**HASELNUSSCREME**

- 150 g Haselnusskerne (ohne Haut)
- 100 g Zartbitterkuvertüre (60% Kakao)
- 150 g Puderzucker
- 1 Ei Kakaopulver
- 50 ml Rapsöl

**ZWETSCHGENMUS**

- 300 g TK-Zwetschgen
  - 1–2 Saftorangen
  - 175 g Gelierzucker (2:1)
  - ½ TL gemahlene Muskatblüte
- Außerdem: 4 verschließbare Gläser (à 200–250 ml Inhalt), 2 Einwegspritzbeutel

**1.** Für die Haselnusscreme Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett 4–5 Minuten goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Sahne, Mandeln und Gin unterrühren. Schokomasse vom Wasserbad nehmen und 30 Minuten kalt stellen. Anschließend mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen und weitere 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Haselnüsse, Puderzucker, Kakaopulver und Öl in einer Schüssel mischen. Geschmolzene Schokolade zufügen und sorgfältig verrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Nusscreme beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen.

**3.** Für das Zwetschgenmus Zwetschgen kurz antauen lassen. Orangen halbieren und den Saft auspressen (ca. 120 ml). Zwetschgen in 1 cm große Stückchen schneiden. Mit Orangensaft und Gelierzucker in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten offen kochen lassen. Zwetschgenmus mit Muskatblüte abschmecken, beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen.

**4.** Haselnusscreme und Zwetschgenmus jeweils in Einwegspritzbeutel füllen, die Spitzen 1–2 cm breit abschneiden. Creme und Mus gleichzeitig kreisförmig in 4 Gläser spritzen, Gläser verschließen. Kühl (aber nicht im Kühlschrank) und trocken gelagert hält sich der Aufstrich ca. 2 Wochen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Abkühlzeiten**PRO PORTION** (1 El) 1 g E, 5 g F, 13 g KH = 110 kcal (464 kJ)

*„Fruchtpulver können Sie aus gefriergetrockneten Beeren im Blitzhacker auch selbst herstellen.“*

&gt;e&amp;t&lt;-Profi-Tipp



Foto Seite 144

**GIN-HIMBEER-PRALINEN****\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 15 Stück

- 400 g Zartbitterkuvertüre (60% Kakao)
  - 125 ml Schlagsahne
  - 50 g gehackte Mandeln
  - 30 ml Gin • 50 g Kokosfett
- 5 g gefriergetrocknetes Himbeerpulver (Gewürzhandel oder Drogeriemärkte; siehe Tipp unten links)  
Außerdem: Pralinengabel

**1.** 200 g Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Sahne, Mandeln und Gin unterrühren. Schokomasse vom Wasserbad nehmen und 30 Minuten kalt stellen. Anschließend mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen und weitere 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Aus der Masse mit den Händen 15 Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im Tiefkühler 10 Minuten anfrieren lassen. Inzwischen restliche Kuvertüre (200 g) grob hacken und mit dem Kokosfett in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen, dabei ab und zu umrühren.

**3.** Pralinen mit einer Pralinengabel in die Kuvertüre tauchen, abtropfen lassen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, abkühlen lassen. Himbeerpulver in eine Schale geben, Pralinen ganz oder teilweise darin wälzen. In einem gut verschlossenen Glas im Kühlschrank halten sie sich ca. 2 Wochen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeiten 1:10 Stunden  
**PRO STÜCK** 2 g E, 15 g F, 11 g KH = 203 kcal (849 kJ)



Foto Seite 145

**KARAMELL-CASHEW-FUDGE  
MIT TONKABOHNE****\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 40 Stück

- 1 Vanilleschote
  - 150 g weiße Kuvertüre
  - 130 g Butter
  - 250 ml gesüßte Kondensmilch (z. B. Milchmädchen)
- 1 Ei brauner Zucker  
• 3 g Salz • ½ Tonkabohne  
• 75 g Cashewkerne  
Außerdem: rechteckige Form (14 x 20 cm)

**1.** Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Kuvertüre grob hacken, beiseitestellen. Butter in einem Topf zerlassen. Kondensmilch unterröhren, kurz aufkochen. Zucker, Salz und Vanillemark zugeben und kochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Vom Herd nehmen. Tonkabohne fein reiben, mit der Kuvertüre unter die Fudge-Masse rühren. Masse in die mit Backpapier ausgelegte rechteckige Form füllen und 5 Stunden kalt stellen.

**2.** Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einem Teller abkühlen lassen und mittelfein hacken.

**3.** Fudge aus der Form lösen und die Ränder gerade schneiden. Fudge in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in den Cashewkernen wälzen, dabei leicht andrücken. Kühl und trocken gelagert hält sich das Konfekt ca. 2 Wochen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Kühlzeit 5 Stunden plus Abkühlzeit  
**PRO STÜCK** 1 g E, 5 g F, 6 g KH = 79 kcal (334 kJ)



# Genuss gibt's stapelweise



Auch beim Plätzchenbacken ploppen immer wieder neue Trends auf: Hoch im Kurs stehen Drip-Cake-Plätzchen. Mit ihnen dürfen wir alle mal Hochstapler spielen



## Drip-Cake-Plätzchen

### ZUTATEN FÜR ETWA 25 STÜCK

Für den Mürbeteig:

**200 g Weizenmehl**

**1/2 gestr. TL Dr. Oetker Original Backin**

**50 g Dr. Oetker Mandeln gemahlen**

**50 g Zucker**

**1 Pck. Dr. Oetker Vanillin Zucker**

**10-12 Tr. Dr. Oetker Bitter-Mandel Aroma**

**1 Pr. Salz**

**1 Ei (Größe M)**

**100 g weiche Butter oder Margarine**

**1 EL Milch**

**Backpapier**

Zum Verzieren:

**ca. 100 g Dr. Oetker Kuvertüre fix Zartbitter**

**Dr. Oetker Zucker Streusel**

**Dr. Oetker Winter Streu Dekor**

### ZUBEREITUNG

1. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C, Heißluft: etwa 180 °C.
2. Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls der Teig klebt, kurz kalt stellen.
3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche knapp 1/2 cm dünn ausrollen. Je etwa 25 runde Plätzchen in drei verschiedenen Größen (Ø z. B. 2,5 cm, 3 cm, 4 cm) ausstechen. Diese auf dem Backblech in den Ofen schieben. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 10 Min.
4. Plätzchen mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen.
5. Kuvertüre fix im Wasserbad nach Packungsanleitung schmelzen. Mit einem Teelöffel vorsichtig kleine Kleckchen auf die großen Plätzchen geben, sodass Tröpfchen am Rand heruntertropfen. Dann die mittleren Plätzchen aufsetzen und diese ebenfalls mit Kuvertüre verzieren. Zum Schluss die kleinen Plätzchen aufsetzen. Nach Belieben Zucker Streusel und Winter Streu Dekor auf die Drip-Cake-Plätzchen rieseln lassen, bevor die Kuvertüre fest wird.

### SMARTE DEKORATEURE

Die Kuvertüre fix von Dr. Oetker besteht aus kleinen Chips, die sich problemlos portionieren und besonders schnell schmelzen lassen.

Und mit den bunten Zucker Streuseln von Dr. Oetker werden Plätzchen und Kuchen zu effektvollen Highlights.



Weitere tolle Rezept- und Dekorideen unter [oetker.de](http://oetker.de)





TITEL  
REZEPT UND FOODSTYLING: ACHIM ELLMER  
FOTO: THORSTEN SUEDFELS/BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
KREATIVIDEE UND STYLING: ELISABETH HERZEL, KRISTINA ZOMBORI

## IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN

STELLV. PUBLISHER SINA HILKER

REDAKTIONSLITUNG UND TEXTCHEF ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS, RAIK FRENZEL,  
VLADEN GORDIYENKO, JENS HILDEBRANDT, TOM PINGEL,  
JAN SCHÜMANN, PHILIPP SEEKFRIED  
Foto: CELIA BLUM, FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC,  
TOBIS PANKRATH, BRUNO SCHRÖDER, THORSTEN SUEDFELS

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

LAYOUT KATJA KLEINEBRECHT, MELANIE KOHN, THERESA KÜHN,  
MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER

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

HONORARE ANJA SANDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR SABINE GRÜNGREIFF

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

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

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

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

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT JAN SPIELHAGEN  
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

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

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



## HERSTELLER

BROSTE COPENHAGEN  
www.brostecopenhagen.com

NACHTMANN  
www.nachtmann.com

DIBBERN  
www.dibbern-onlineshop.de

NORDIC NEST  
www.nordicnest.de

DORIS BANK  
www.doris-bank.de

OSCHÄTZCHEN  
www.oschaetzchen.com

ENGELS KERZEN  
www.engels-kerzen.de

REICHENBACH PORZELLAN-  
MANUFAKTUR  
www.porzellanmanufaktur.net

ENGELSTUBE  
www.engelstube.de

ROBBE & BERKING  
www.robbeberking.de

FEINE DINGE  
www.feinedinge.at

ROSENTHAL  
www.rosenthal.de

GEORG JENSEN DAMASK  
www.georgjensen-damask.de

SAMBONET  
www.Sambonet-shop.com

HERING BERLIN  
www.heringberlin.com

SCANDINAVIAN LIFESTYLE  
www.scandinavian-lifestyle.de

HOMBROICH VON

BLOHMGUMM  
ÜBER REICHENBACH  
www.porzellanmanufaktur.net

SEMPER KLACKS  
www.semperklacks.de

KÄHLER DESIGN  
www.kahlerdesign.com

SERAX  
www.serax.com

KÜHN KERAMIK  
www.kuehn-keramik.de

SINIKKA HARMS CERAMICS  
www.sinikkaharms.de

LAMBERT HOME  
www.shop-lambert-home.de

STAUB  
www.staub-online.de

MALENE BIRGER –  
KUNSTINDUSTRIEN  
www.kunstindustrien.dk

TOTEM CANDLE  
ÜBER BON VOYAGE INTERIEUR  
www.bonvoyageinterieur.com

MEISSEN – STAATLICHE  
PORZELLAN-MANUFAKTUR  
www.meissen.com

WENDT & KÜHN  
www.wendt-kuehn.de

MINIMARKT  
www.Minimarkt.com

ZWIESEL GLAS  
www.nordicnest.de

## ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

Fax 02501/801 58 55

E-Mail service@DMMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,  
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

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

# Das unsichtbare Leid

Wie so oft in der letzten Zeit wacht Janine\* weinend auf. Auch in dieser Nacht hat sie davon geträumt, dass ihre Mutter und ihr Bruder sterben. Die andauernde Pandemie hinterlässt bei der Siebenjährigen Spuren.

**J**anines Leben ist seit dem Ausbruch der Pandemie geprägt von Angst: Angst, dass ihre Mutter und ihr Bruder an Corona sterben könnten und sie ihre Freundinnen verlieren würde. Albträume, Bauchschmerzen und eine tiefe Traurigkeit begleiten seitdem Janine täglich. Ihrer Mutter davon zu erzählen, traute sie sich nicht. Eine Pädagogin von SOS-Kinderdorf, die das Mädchen während der Lockdowns weiterhin förderte, sprach sie schließlich an. Und Janine brachte unter Tränen hervor: „Mein Herz ist so schwer, dass ich mich nicht mehr wehren kann.“

Janines Leben war schon vor der Pandemie nicht leicht. Sie ist es gewohnt, alleine aufzustehen, sich anzuziehen und zu frühstücken, denn meistens schafft es ihre arbeitslose und alleinerziehende Mutter nicht rechtzeitig aus dem Bett. Ihr gelingt es nicht, Janine und ihrem älteren Bruder die Liebe und Fürsorge zu geben, die Kinder brauchen. Janine ins Bett zu bringen, sie in den Arm zu nehmen und ihr eine Geschichte vorzulesen – dazu ist Janines Mutter nicht in der Lage. In

ihrer Kindheit hat sie selbst nie Zuwendung erfahren und kann sie daher ihren Kindern nicht geben. Als Janine eingeschult wurde, fiel den Lehrern auf, dass sie zuhause vernachlässigt wird. Janine kam oft mit unpassender Kleidung in die Schule, sie wirkte ungepflegt und hatte eine Leseschwäche. Die Lehrer schickten sie schließlich in die soziale Gruppe des SOS-Kinderdorfs. Hier werden benachteiligte Kinder außerhalb der Schule in Kleingruppen gezielt gefördert. Doch bevor die Pädagogen Janine wirklich helfen konnten, brach die Pandemie aus.

---

Nicht nur in Kinderdorffamilien hilft SOS-Kinderdorf jungen Menschen, die unter Mangel und Vernachlässigung leiden. Der Verein bietet Kindern, Jugendlichen und Eltern in sozialen Schwierigkeiten Unterstützung. Viele Projekte können nur durch Spenden finanziert werden.

**Helfen Sie jetzt mit Ihrer Spende:**

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE02 7002 0500 7840 4633 33  
BIC: BFSWDE33MUE  
Verwendungszweck: 472621

SOS-Kinderdorf begleitete Janine in dieser Zeit und so bemerkte die Pädagogin auch die große Angst des Mädchens vor dem Virus. Zusammen mit der Mutter organisierten sie einen Therapieplatz für die Siebenjährige. Darüber hinaus wird die Mutter nun im Alltag, beim Haushalt und bei Erziehungsfragen durch SOS-Kinderdorf unterstützt. Nur mit langfristiger Hilfe besteht die Chance auf eine bessere Zukunft für Janine. ■



Ihre  
Spende  
hilft!

# Brot backen wie geschiert

“

„Aufgrund Ihrer Anregung in »e&t« 3/2021, das Brot selbst zu backen, kaufe ich keins mehr. Die Anleitung zum Sauerteig war super und funktioniert eins a. Nur habe ich ein Problem mit den Backformen: Ich backe ein reines Sauerteigbrot mit mindestens 50 Prozent Vollkornanteil und hohem Anteil an Sonnenblumen- und Kürbiskernen. Bisher habe ich das Brot (relativ feucht) zunächst in einer mit Backpapier ausgekleideten normalen Kastenform ca. 12 Stunden gehen lassen und dann gebacken, aber diese einfachen Backformen sind auf Dauer für hohe Temperaturen (230 Grad) sowie Sauerteig nicht geeignet. Im Fachhandel wurde mir eine emaillierte Kastenform empfohlen – angeblich für Sauerteig geeignet und mit sehr guter Antihafteigenschaft. Aber: Das Brot backte an der Form fest wie Zement! Können Sie mir bitte einen Rat geben, wie ich das Problem auch ohne Backpapier lösen kann, oder welches Material für mein Brot überhaupt geeignet ist?“

**Heike Wagner, Nürnberg**

Liebe Frau Wagner,  
wir empfehlen, den Teig zunächst in einer Schüssel gehen zu lassen und erst dann in eine gefettete und mit Mehl bestäubte Backform zu geben. Lassen Sie den Teig dann nochmals in der Form ca. 30 Minuten gehen. Erst dann wie gewohnt backen. Wichtig: Die Form sollte gefettet und mit Mehl bestäubt sein. Profis verwenden auch Backtrennspray, mit dem sie die Form einsprühen. In diesem Fall muss kein Mehl zum Ausstäuben der Form mehr verwendet werden.



## Gibt es eine Alternative zu Yuzu-Saft?

„Ich möchte das Dessert Yuzu-Mango-Granita aus »e&t« 2/2021 nachkochen. Gibt es eine Alternative zu Yuzu-Saft?“

**Walter Kröper, Arnsberg**

Lieber Herr Kröper, Sie können statt Yuzu-Saft z.B. frisch gepressten Clementinenensaft verwenden. Oder Mandarinen-Direktsaft: Dieser ist schön aromatisch, hat nicht die spitze Säure der Zitrone und schmeckt ähnlich mild wie der Saft der asiatischstämmigen Zitrusfrucht-Kreuzung Yuzu.





## Nie zu spät für die Provence

„Nach einem herrlichen, genussreichen Urlaub in der Provence – genauer in Aix-en-Provence – erwartete uns nach der Rückkehr die »e&t«-September-Ausgabe in unserem Briefkasten. Die wunderbare Reportage über die Provence lässt uns noch mal in Erinnerungen schwelgen. Mit einem weinenden Auge, weil die Empfehlungen fürs Ausprobieren – zumindest in diesem Jahr – zu spät kamen. Ein Grund mehr, noch einmal dorthin zu reisen. Schmunzeln mussten wir über das Bildmotiv vom Markt in Aix-en-Provence – genau diesen Stand haben wir auch fotografiert.“

Susanne Boll, Börnsen

## MIT PFIFF UND PFIFFERLINGEN

„Heute haben wir das tolle Pfifferlings-Omelett mit der Familie zusammen gekocht. Die Zwiebeln geben ihm den besonderen Pfiff! Danke für diese Rezeptidee!“

Friederike Juncker, per E-Mail



Gut  
geglückt



Pfifferlings-Omelett  
nachgekocht

## Effektive Hausmannshilfe

„Nach längerer Zeit der Nutzung Ihrer regelmäßigen Rezeptveröffentlichungen möchte ich mich einfach einmal bedanken für die dadurch ermöglichte Bereicherung meines Kochprogramms. Die häufig sehr einfach umzusetzenden Rezepte sind eine effektive Hilfe bei der Entscheidung für die tägliche Essenszubereitung, zumal Ihre Vorschläge die saisonalen Produktangebote und Trends berücksichtigen. Mir bleiben somit immer wieder quälende Überlegungen darüber erspart, was ich denn an neuartigen, schmackhaften und klug konzipierten Mahlzeiten anbieten könnte. Also, bitte weiter so mit den kreativen Vorschlägen! Herzliche Grüße mit einem kräftigen Dankeschön von Hausmann André Lundt, Berlin“

Lieber Herr Lundt, wenn das kein Grund ist, die Schürzen anzulegen und die Öfen vorzuheizen. Vielen Dank für Ihren wertschätzenden Brief. Er bekräftigt uns in dem, was wir Tag für Tag tun.



## LESERSERVICE

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

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

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

Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Fragen zum Abonnement siehe Seite 150

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

**RIESEN AUSWAHL**

Einmachgläser  
Flaschen  
Einkochzubehör  
Dekoration  
Verpackung

**glaeserundflaschen.de**  
... weil Selbstgemachtes besser schmeckt!

f | [Instagram](#) | [YouTube](#) | [Pinterest](#) | [Twitter](#)

**azafran**

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

» MISCHUNGEN

» SUPERFOODS

» BIO TEES\*

Erhältlich auf Amazon, Ebay & [AZAFRAN.DE](#)

**LAUENSTEIN CONFISERIE**

Weihnachtspräsent Mond

Art.-Nr. 5560  
Preis 16,50 €

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

# Die schönen Dinge

In der neuen „SALON“ schmökern, unser SPEZIAL nach Rezepten durchforsten oder einfach ein bisschen an die Wand gucken – auf den »e&t«-Kalender, versteht sich

Jetzt  
am  
Kiosk



## Einladen

— Endlich wieder für Gäste kochen, den Tisch hübsch eindecken und gemeinsam essen – das möchten wir Ihnen mit dieser Ausgabe so unkompliziert und unvergesslich wie möglich machen. Lassen Sie sich von unseren Ideen inspirieren und legen Sie los. In unserem neuen SPEZIAL finden Sie die besten »e&t«-Rezepte für Gäste – vom Drink bis zum Dessert –, und komplette Menüs sind auch dabei. Für 8,50 Euro am Kiosk oder unter [www.essen-und-trinken.de/sonderhefte](http://www.essen-und-trinken.de/sonderhefte)



SALON

## PROBIEREN

Feines Fingerfood, Dresdner Stollen und ein Champagner-Menü von Starkoch Andreas Caminada: Die Kolleginnen von „SALON“ haben viele kulinarische Schmankerl in ihre neueste Ausgabe gepackt. Ein Extraheft mit ausgesuchten Delikatessen gibt es obendrein. **Jetzt für 9,80 Euro am Kiosk**



Von einfach bis anspruchsvoll – das SPEZIAL hält 105 Rezepte parat



»E&T«-KALENDER

## AUFHÄNGEN

Perfekt für die Küche: Unser Wochenkalender begleitet Sie mit den schönsten Rezepten aus »e&t« durchs nächste Jahr. Freuen Sie sich auf 53 Rezepte von Suppe bis Parfait. **Dumont, Format: DIN A4, für 18 Euro im Buchhandel oder über <https://shop.essen-und-trinken.de/eut-buecher-und-produkte>**

# Die schönsten GESCHENKIDEEN ZUM FEST



Landlust  
**SHOP**

Lassen Sie sich inspirieren unter [shop.landlust.de](http://shop.landlust.de)

# VORSCHAU



Jubiläum:  
50 Jahre »e&t«!  
Folge 1:  
Die Anfänge

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Heiße Öfen

Backen, schmoren und genießen: mit kleiner Haxe, Bread-&-Butter-Pudding, Grünkohl-Mac-'n'-Cheese, und Kalbshack-Süßkartoffel ... Achtmal Ofenglück zum Nachkochen

### 2 Goldene Zeiten

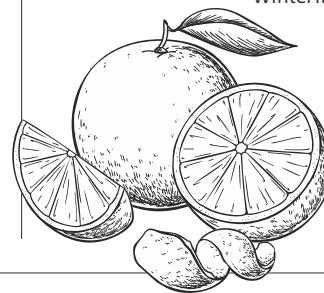
Wir lieben Karamell: zu Profiteroles und Tartelettes, im Eis und im Brownie. Einfach Zucker, die vier!

### 3 Gute Gaben

Spaghetti mit Kürbis, Pancakes mit Räucher-Tofu, ein Käse-Soufflé und ein levantinischer Newcomer. Weil's fleischlos köstlich schmeckt

### O wie Orange!

Fünf herzhaftre Rezepte mit unserem Winterliebling



ESSEN, TRINKEN, GLÜCKLICH SEIN

The cover features a woman smiling, wearing large hoop earrings and a dark, textured top. The title 'DONNA' is at the top in large, light green letters. A yellow circular badge on the right says 'Meine Zeit ist jetzt'. Text on the left includes '12/2021 Deutschland € 4,20 Österreich € 4,60 Schweiz SFR 7,40' and a quote: '„Mir egal, wer mich mag!“ Befreidend, wenn man nicht mehr allen gefallen will'. The central headline reads 'Essen, trinken, glücklich sein' in large white letters, with a smaller subtitle 'Wie Genuss und gutes Essen unser Leben besser machen'. Other headlines include '99 Geschenke, die keine Wünsche offenlassen', 'PLUS: Die schönsten Städte für Weihnachts-Shopping', 'Selbst Strick wird chic! Feelgood-Fashion für kalte Tage', 'Die Haar-Therapie Ein Mann rettet Ihren Kopf', and 'IM HEFT Anna Wintour, Rolando Villazón'. A circular badge at the bottom right says 'DAS NEUE HEFT JETZT IM HANDEL'.

MEINE ZEIT IST JETZT!

DIREKT BESTELLEN UNTER [DONNA-MAGAZIN.DE/HEFTBESTELLUNG](http://DONNA-MAGAZIN.DE/HEFTBESTELLUNG)



Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

# ALLE REZEPTE IM ÜBERBLICK

53  
Rezepte

## Mit Fleisch



Entenbrust mit Feigensauce Seite 92



Gans mit Knödeln und Rotkohl Seite 64, 66



Geflügel-Agnolotti mit Trüffeln Seite 118



Hühnerfrikassee mit Wurzeln Seite 86



Kalbsbacken, Trüffel-Jus, Pie Seite 46, 47



Kalbsravioli mit Espuma Seite 116



Linseneintopf mit Entenbrust Seite 82



Steckrübeneintopf mit Cabanossi Seite 90



Tortelloni, Erbsen und Salsiccia Seite 114



Wagyu-Spareribs mit Kimchi Seite 107

## Vegetarisch



Bimi, Pflaumen und Kartoffeln Seite 104



Blumenkohl-Auflauf Seite 88



Casoncelli mit Pilz-Bolo Seite 116



Dinkel-Pizza mit Antipasti Seite 102



Grünkern-Risotto mit Kürbis Seite 104



Kartoffel-Wirsing-Topf Seite 83



Kürbis mit Chicorée-Salat Seite 87



Ofengemüse mit Avocado, Polenta Seite 56



Pilzbrühe, Wan Tan und Tofu Seite 72



Polenta mit Oliven Seite 56



Rote-Bete-Spaghetti mit Ricotta Seite 85



Selleriesuppe mit Gruyère Seite 44



Gefüllter Spitzkohl Seite 54



Steckrüben-Curry mit Reisnudeln Seite 102



Wintersalat mit Birne und Kürbis Seite 62



Wirsing-Rouladen Seite 46

Jetzt das Jubiläumsangebot  
sichern: [faz.net/faq-5](http://faz.net/faq-5)



# Inspirierungen und Denkanstöße für die Welt von morgen.

Entdecken Sie F.A.Z. Quarterly. Das Zukunftsmagazin für Mode, Design und Stil. Für Kultur, Wirtschaft und Politik. Mit Geschichten, Reportagen und Analysen renommierter Autoren. Mit exklusiven Beiträgen kluger Denker. Mit Fotostrecken und Bildern wegweisender Künstler. Feiern Sie mit uns 5 Jahre F.A.Z. Quarterly, und sichern Sie sich unser Jubiläumsangebot: 5 Ausgaben mit 50 % Preisvorteil und einem exklusiven Gewinnspiel.

**Jetzt mehr erfahren unter [faz.net/faq-5](http://faz.net/faq-5)**

## Mit Fisch



Backfisch mit Wasabi-Remoulade Seite 89



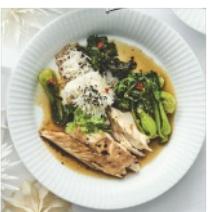
Crab Benedict mit Hollandaise Seite 122



Kürbis-Kokos-Curry mit Garnelen Seite 82



Röst-Schwarzbröt mit Forelle Seite 162



Wolfsbarsch, Kohl und Radieschen Seite 73

## Süß



Bratapfel-Porridge Seite 12



Crème caramel mit Grapefruit Seite 66



Engelshaar mit Granatapfel Seite 57



Gin-Himbeer-Pralinen Seite 148



Karamell-Cashew-Fudge Seite 148



Kokos-Mousse, Ananas und Yuzu-Sud Seite 75



Mini-Nussriegel Seite 147



Schoko-Eisparfait mit Mandarinen Seite 47



Weiße Schoko-Mousse Seite 22



Spicy Trinkschokolade am Stiel Seite 147



Stern-Cake mit Ganache Seite 138



Weihnachtsaufstrich mit Nuss Seite 148

## ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

<b>A Apfel-Kumquat-Chutney</b>	* 66
Aschegewürz	* 107
<b>B Backfisch mit Wasabi-Remoulade und Rettichsalat</b>	* 89
Bimi, gebratener, mit Pflaumen und gebackenen Kartoffeln	* 104
Blumenkohl-Auflauf „Mac and Cheese“	* 88
Bratapfel-Porridge	* 12
<b>C Casoncelli mit Brot-Parmesan-Füllung und Pilz-Bolognese</b>	* * 116
Cherry Portini	* 30
Crab Benedict mit Wasabi-Limetten-Hollandaise	* * * 122
Crème caramel mit Grapefruit	* 66
<b>D Dinkel-Pizza mit Antipasti und Gremolata</b>	* 102
<b>E Engelshaar mit Joghurt und Granatapfel</b>	* * 57
Entenbrust, glasierte, mit Schalotten-Feigen-Sauce	* 92
<b>G Gans mit Perlzwiebelsauce</b>	* * 64
Geflügel-Agnolotti mit Kräuterseitlingen und Trüffeln	* * 118
Gin-Himbeer-Pralinen	* 148
Grünkern-Risotto mit Kürbis, Zitrone und Salbei	* 104
<b>H Hühnerfrikassee mit Schwarzwurzeln</b>	* 86
<b>I Ingwer-Rotkohl</b>	* 64
<b>K Kalbsbäckchen mit Wintertrüffel-Jus</b>	* 46
Kalbsravioli mit Weinbrand-Espuma und Pinienkernen	* * 116
Karamell-Cashew-Fudge mit Tonkabohne	* 148
Kartoffeln, karamellisierte, und Deko	* 108
Kartoffel-Pie	* 47
Kartoffel-Wirsing-Topf mit Bete-Gurken-Salat	* 83
Kimchi, schnelles	* 107
Kokos-Mousse mit Ananas im Yuzu-Sud	* * 75
Kürbis, gebackener, mit Chicorée-Grapefruit-Salat	* 87
Kürbis-Kokos-Curry mit Garnelen	* 82
<b>L Linseneintopf mit Entenbrust und Birne</b>	* 82
<b>M Mini-Nussriegel</b>	* 147
<b>O Ofengemüse mit Avocado, Hummus und Kräutern</b>	* 56
<b>P Petersilien-Serviettenknödel</b>	* * 66
Pilzbrühe, asiatische, mit Wan Tan und Tofu	* * 72
Polenta mit Rosmarin und Oliven	* 56
<b>R Röst-Schwarzbröt mit Gurkensalat und geräucherter Forelle</b>	* 162
Rote-Bete-Spaghetti mit Ricotta	* 85
<b>S Schoko-Eisparfait mit Gewürzmandarinen</b>	* 47
Schoko-Mousse, weiße	* 22
Selleriesuppe mit Gruyère-Päckchen	* * 44
Spicy Trinkschokolade am Stiel	* 147
Spitzkohl, gefüllter, mit Sellerie, Feigen und Schafskäse	* * 54
Steckrüben-Curry, grünes, mit Reisbandnudeln	* 102
Steckrübeneintopf mit Cabanossi	* 90
Stern-Cake mit Vanille-Ganache, Pistazien und Zimt	* * 138
<b>T Tortelloni mit Erbsen, Orange und Salsiccia</b>	* * * 114
<b>W Wagyu-Spareribs</b>	* 107
Weihnachtsaufstrich mit Zwetschge und Nuss	* 148
Wintersalat mit Birne und süßsaurem Kürbis	* 62
Wirsing-Rouladen	* * 46
Wolfsbarsch mit zweierlei Kohl und marinierten Radieschen	* * 73
<b>Y Yuzu-Mayonnaise</b>	* 107
<b>Z Zitronengras-Sauce</b>	* 108

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \* \* MITTELSCHWER \* \* \* ANSPRUCHSVOLL

### UNSER TITELREZEPT



# Bereit für die große Dinnerparty.

JETZT IM  
HANDEL  
und als  
E-Paper

## GASTGEBEN AUF STAR-NIVEAU

Bequem online bestellen unter  
[www.bunte-abo.de/sonderhefte](http://www.bunte-abo.de/sonderhefte)



**BUNTE**  
**SPECIAL** Das Magazin vom guten Leben

Herbst/Winter 2021/2022  
2. Ausgabe

**SEELENWÄRMER**  
Ofen-Gerichte & Eintöpfe

**50**  
Lieblings-Rezepte

**Frohes Fest!**

**SO FEIERN**  
Jana Ina & Giovanni Zarrella

**SAISON-KÜCHE**  
Kraut & Kohl

**STILVOLL!**  
40 Gast-Geschenke

**MESSER**  
Wie viele braucht man wirklich?

★ Weihnachts-Gerichte: Vorspeisen, Haupt-Gerichte, Desserts ...  
Alles zum Kombinieren! ★ Elegant und gemütlich: neue Deko-Ideen ★ Exklusiv: Holger Strombergs veganes Menü

# GUTEN ABEND!

Für Smørrebrød gilt: Maximalbelegung! Wir folgen dem dänischen Vorbild mit geräuchertem Forellenfilet und doppelter Salatzugabe auf gut gebuttertem dunklen Roggenbrot



Kunst am Bau:  
Räucherforelle auf  
Schmand-Gurkensalat  
und Radicchio ziert  
Röstbrot-Stulle

## Röst-Schwarzbrot mit Gurkensalat und geräucherter Forelle

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 kleine Bio-Salatgurke (250 g)
  - 2 El helle Senfsaat
  - Salz • 1 Zitrone
  - 3 El Schmand (24 % Fett)
  - 2 El Olivenöl • Pfeffer
  - ¼ Kopf Radicchio (75 g)
  - 2 El Butter (20 g)
  - 2 Scheiben Schwarzbrot (à 80–100 g)
  - 125 g geräuchertes Forellenfilet (ohne Haut) • 2 Stiele Dill
- Außerdem: Spiralschneider

**1.** Für den Gurkensalat Gurke waschen, putzen, streifig schälen und die Enden kurz abschneiden. Gurke mit dem Spiralschneider in dünne, lange Streifen schneiden. Senfsaat in reichlich Salzwasser 2 Minuten kochen, abgießen und kalt abspülen. Vorgang 3-mal wiederholen. Zitrone heiß waschen, trockenreiben, halbieren und den Saft auspressen. Gekochte Senfsaat, Zitronensaft, Schmand, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing beiseitestellen. Radicchio putzen, Blätter grob zerzupfen, waschen und trocken schleudern.

**2.** 1 El Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze jeweils 2 Minuten von jeder Seite rösten. Brot aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und mit restlicher Butter (1 El) bestreichen.

**3.** Gurkenscheiben mit dem Dressing gut mischen. Forellenfilet in 3–4 cm große Stücke schneiden.

**4.** Schwarzbrotscheiben auf Teller geben. Radicchio, marinierte Gurken und geräucherte Forellenfilets auf den Brotscheiben anrichten. Mit abgezupften Dillästen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 22 g E, 36 g F, 36 g KH =  
582 kcal (2438 kJ)

# DAS MAGAZIN FÜR GASTLICHKEIT, DESIGN UND KULTUR

SALON N°29

Schöne Weihnachten

Verschneite Tage in der Schweiz, ein Dinner bei Kerzenlicht in Frankreich, neue Ideen für Ihr Zuhause. Dieser Winter wird ein Fest!

Mit Stil & Charme

Martina Mondadori, Axel Vervoordt, Sasha Waltz, Jeff Koons, Andreas Caminada

Glitzer: Kreative Frauen-Duos · Bücher · Persönliche Geschenkideen · Schmuck

Glanz: Ein Champagner-Menü · Papierkunst · Worauf es im Leben ankommt

Auf zum Tanz: Geniales Fingerfood · Party-Playlist · Welcher Weihnachtstyp sind Sie?

N°29  
WINTER  
2021

DAS MAGAZIN FÜR GASTLICHKEIT, DESIGN UND KULTUR

Einmal länger  
ins Ausland  
Warum nicht jetzt?  
Planen statt träumen

Extraheft  
Delikatessen

Plus 32 Seiten  
Extra-Heft  
„Delikatessen“

SALON  
Delikatessen

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

Neugierig geworden? Jetzt Magazin online bestellen unter [www.salon-mag.de/heft](http://www.salon-mag.de/heft)

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



# Dallmayr

RÖSTKUNST



QUALITÄT

MOLTO BENE

# d'Oro



Dolce Vita in Dallmayr Qualität.

d'ONO D'ONO

 [dallmayr.com/dOro](http://dallmayr.com/dOro)