

essen & trinken



WIR
FEIERN
MIT 43
REZEPten
FÜR DIE
EWIGKEIT

KARAMELL:
VIERMAL
SÜSSES GLÜCK

Das Beste aus dem Ofen

Von Shepherd's Pie mit Gulasch bis zur würzigen
Mandel-Quiche – **davon schwärmen alle!**

Wie das duftet! Hirsch-
gulasch mit Pilzen unter
Kürbis-Kartoffel-Püree



Favourites

DU LIEBST GENUSS?

**DU BEKOMMST
GENUSS!**

**MEHR ALS
350
ARTIKEL
DAUERHAFT IM
SORTIMENT**



Weitere Informationen unter
kaufland.de/weihnachten



„Mein
Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 41“



Liebe Leserin, lieber Leser,

in einigen Tagen schreiben wir das Jahr 2022. Das ist für uns bei »essen&trinken« ein ganz besonderes Jahr. Warum?

Weil wir 50 Jahre alt werden.

50 Jahre »essen&trinken«.

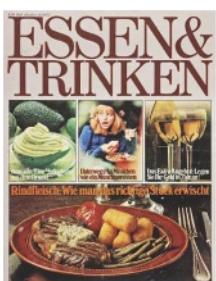
Hätten Sie gedacht, dass es uns schon so lange gibt? Seit 1972.

Auf dem Titel der ersten Ausgabe hatten wir eine Avocado (Foto unten). Wir möchten dieses Jubiläum mit Ihnen feiern. Das ganze Jahr hindurch.

Ich verspreche Ihnen für jede Ausgabe Überraschungen: ganz besondere Rezepte natürlich. Neue aufregende Rubriken. Eine spektakuläre Serie über das Kochen, Essen und Genießen der Deutschen in den vergangenen fünf Jahrzehnten (Seite 50). Eine neue Kolumne von meiner Kollegin Birgit Hamm (Seite 17) und überraschende Getränkertipps von unserem Experten Benedikt Ernst (Seite 13).

Feiern Sie mit? Dann los!

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



NOSTALGIE UND MODERNE

Neben unserer großen Jubiläumsserie – in der ersten Folge geht es um Tiefkühl-Menüs und Ananas – haben wir noch ein paar Goodies für Sie: Unseren Saison-Auftakt ergänzt jetzt immer ein Rezept, die Umweltthemen haben wir erweitert („Heute für morgen“ ab Seite 84), und in unserer Serie „Legendäre Rezepte“ interpretiert »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer den Krabbencocktail neu.

Eine echte Erdbeer-raschung!

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

Inhalt

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144



34

Duftende Tarte und dampfende Aufläufe –
das kann nur der Ofen

ESSEN

8 Saison

Wir lieben Südtiroler Speck und backen Frittata damit

18 Guten Morgen

Zum Frühstück gibt's pochiertes Ei mit Spinat

26 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Orangensalat

34 Aus dem Ofen

Gefüllte Süßkartoffeln, Shepherd's Pie mit Wild oder Mac and Cheese mit Grünkohl – warm, wohlig, wunderbar!

56 Neue Serie: Legendäre Rezepte

Im Rahmen unseres Jubiläums zeigen wir Gerichte, die unvergesslich bleiben. 1. Folge: Krabbencocktail

58 Kokos

In Curry, Suppe oder Dip – herzhafte Rezepte mit Kokos

68 Menü des Monats

Unser Küchenchef zaubert ruckzuck ein Last-minute-Weihnachtsmenü. Mit Lachs im Hauptgang

76 Vegetarisch

Kürbis-Pasta, Shakshuka mit Steckrübe oder Käse-Soufflé – neue Ideen für die Gemüseküche

90 Die schnelle Woche

Wenig Aufwand, viel Genuss: sieben flinke Vorschläge von Udon-Nudeln bis Minestrone. Einfach und raffiniert zugleich

114 Tapas

Darf's eine Nummer kleiner sein? Gazpacho-Shot, Knusper-Tofu und gebackene Sardinen

120 Serie: Rezepte fürs Leben

Warum Sterne-Koch Stephan Hentschel Eier mit Tomatensauce besonders schätzt

126 Kuchen des Monats

Ist der hübsch! Ein Gewürzkuchen der besonderen Art

130 Kuchen und Desserts

Ob Tartelette oder Windbeutel, Eis oder Brownies – unsere Süßen mit Karamell sind wirklich unwiderstehlich

146 Das letzte Gericht

Cremige Schwarzwurzelsuppe mit Kräuteröl

TRINKEN

13 Jetzt wird's Ernst

Die Getränke-Kolumne von Ben

20 Gemixt

Ein Champagner-Cocktail namens „Air Mail“

22 Getroffen

Die „Tea Addicts“ im Interview

24 Getrunken

Bens Flaschen des Monats

102

Zwischen Caféhaus und junger Küche – ein Spaziergang durch Prag



150

Klein und süß: Profiteroles mit Karamellsahne



58

Köstliches mit Kokos – hier versteckt in der grünen Sauce

ENTDECKEN

12 Magazin

Alles, was uns jetzt Freude macht und die neue Küchen-Kolumne

30 Was machen Sie denn da?

Ein Barista erzählt

32 Kolumne

Doris Dörrie über Meringue, Baiser und Pavlova

50 Jubiläum

»e&t« feiert 50. Geburtstag. Wir starten mit einem Rückblick ins Jubi-Jahr

84 Heute für morgen

Wie funktioniert Aquaterraponik? Fragen an die „StadtFarm“-Gründerin

86 Die grüne Seite

Brachliegende Äcker binden kein CO₂. Warum Humus so wichtig ist

88 Der kleine Unterschied

Spanische oder niederländische Tomaten – welche haben die bessere Klimabilanz?

102 Unterwegs in Prag

Eigentlich wollte unsere Redakteurin die besten Knödel der Stadt suchen, doch irgendwie kam sie vom Weg ab

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Vorgeschmack

138 Impressum

139 Hausmitteilung

140 Unsere Leserseite

142 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Vier von uns

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

Achim Ellmer & Vladlen Gordiyenko

Warfen den Ofen an

Für unser Titelthema arbeiteten die »e&t«-Köche Seite an Seite. Links »e&t«-Küchenchef Achim, rechts der talentierte Jungkoch Vladlen. Gemeinsam ziemlich unschlagbar, finden wir. » **Seite 34**



Danke!



Ferdinand Dyck

Stieg in die Archive

Für die Recherche zu unserer großen Jubiläumsserie zum 50. Geburtstag von »essen & trinken« studierte der Journalist regaleweise alte Ausgaben. Eine Zeitreise mit vielen Erkenntnissen. Welche Themen der 37-Jährige in den Anfangsjahren von 1972 bis 1976 besonders spannend fand, lesen Sie ab » **Seite 50**

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.

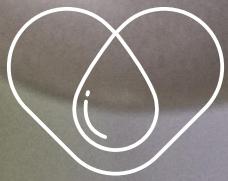
Wer saisonal kocht, schont die Umwelt, spart Geld und isst die Produkte dann, wenn sie am allerbesten schmecken.

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!



Initiative
Milch

MIT MILCH
SCHMECKT SOGAR
MONTAG.

Entdecke die Vielfalt
der Milch auf
initiative-milch.de



Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



Text: Claudia Muri, Foodstyling: Susanne Walter, Foto: Tobias Pankrath / Blueberry Food Studios; Kreatividee und Styling: Elisabeth Herzel, Meike Graf



SAISON

Südtiroler Speck

Die Spezialität führt uns durch ihren Namen zunächst auf eine falsche Fährte: Als Keule ist sie eigentlich ein Schinken. Ansonsten erhält der fettreiche Schlegel ähnliche Wellness-Rituale wie sein Genosse aus dem Schwarzwald: Zunächst ein Bad in einer Beize aus Salz und Gewürzen wie Lorbeer, Wacholder, Pfeffer, Muskatnuss und Zimt, danach Kalträuchern bei maximal 20 Grad, und zum Schluss geht es an die Luft zum Trocknen. Alles liebevoll durchgeführt von Südtiroler Produzenten, kontrolliert von den Inspektoren des „Südtiroler Speck Konsortiums“. Wer Wert darauf legt, dass die Schweine in kleinen Gruppen in Südtirol groß geworden sind, wählt den „Südtiroler Bauernspeck“. Im Vergleich zu vielen anderen Schinkenspezialitäten schmeckt der Südtiroler Speck mild und leicht süßlich. Bei guten Qualitäten besitzt er eine fast schon schmelzende Weichheit – beste Voraussetzungen für unsere Speck-Frittata **auf der nächsten Seite**

Am besten jetzt!

Speck-Frittata

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 8 Scheiben Südtiroler Speck (à ca. 10 g; ersatzweise durchwachsener Speck, luftgetrocknet und leicht geräuchert)
- 250 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel (70 g)
- 5 Eier (Kl. M)
- 100 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL fein gehackte Petersilie
- 1 TL fein gehackter Majoran (oder Oregano)
- 1 TL und 2 EL neutrales Öl (z.B. Distelöl)
- 1 Stiel Majoran (oder Oregano)

1. Die Hälfte der Speckscheiben in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer, Petersilie und Majoran verquirlen.

2. Speckscheiben in einer gusseisernen Pfanne (20 cm Ø) bei kleiner Hitze in 1 TL Öl von beiden Seiten nicht zu knusprig auslassen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. 2 EL Öl in der Pfanne zum Speckfett geben und die Kartoffeln darin in ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter Schwenken von beiden Seiten hellbraun braten, bis sie knapp gar sind. Zwiebeln und Speckstreifen zugeben und weitere 5 Minuten braten. Kartoffeln mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

4. Hitze etwas reduzieren, Eimasse über die Kartoffeln gießen und die Pfanne dabei leicht schwenken, damit sich die Eimasse gut verteilen kann. 1–2 Minuten stocken lassen. Frittata im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 180 Grad für 10 Minuten) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, die Speckscheiben darauf verteilen und mit dem frischen Majoran oder Oregano servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 49 g F, 20 g KH = 647 kcal (2714 kJ)



Text: Claudia Muir; Rezept und Foodstyling: Achim Ellmer; Foto: Thorsten Suedfeld; Kreatividee: Aylenne Ruschke / Blueberry Food Studios; Kreatividee: Elisabeth Hörzel

Spanische Variante des
Bauernfrühstücks: Kartoffeln,
Eier, reichlich Kräuter und
Südtiroler Speck schmurgeln
gemeinsam in der Pfanne



PANKRATIUSHOF

– **HINGEHEN** Innerhalb weniger Jahre hat Koch Paul Schmiel den familiären Hof zu einem Musterbetrieb der Farm-to-table-Philosophie umgewandelt – inspiriert von seinen hochdekorierten Ausbildungsorten wie dem „Frantzén“ in Stockholm.

– **ENTDECKEN** Was der eigene Hof und das Umland an Produkten hergeben, wird in der hauseigenen Manufaktur weiterverarbeitet und landet schließlich im Hofladen und dem angeschlossenen Restaurant „Pankratz“.

– **MITNEHMEN** Frisch gebackenes Sauerteigbrot, Croissants, eingelegte Früchte, Marmeladen, Chutneys, Mozzarella und Sauerrahmbutter von Jersey-Kühen.

Lindenplatz 6, 55129 Mainz-Hechtsheim
www.pankratiushof.de



„MEIN BUCHTIPP“

MARIANNE ZUNNER
 »e&t«-Redakteurin

Köstliche Kleinkunst

„Seine Klasse stellt der mehrfach ausgezeichnete Pâtissier Marco D'Andrea Tag für Tag im Hamburger ‚The Fontenay‘ unter Beweis, nun können wir einige seiner Kreationen auch zu Hause nachmachen – oder es zumindest versuchen. In ‚Modern Tea Time‘ finden sich die Klassiker des britischen Afternoon Tea wie Scones mit Clotted Cream neben allerlei exquisitem ‚Süßkram‘, Tartelettes, Torten und Kuchen. Wer lieber Pikantes snackt, freut sich über Sandwiches und andere herzhafte Hingucker. Beim genüsslichen Blättern kommt man aus dem Staunen über die liebevoll präsentierten kleinen Kunstwerke gar nicht mehr heraus.“ Südwest-Verlag, 192 Seiten, 25 Euro.



My Girl de luxe

Kommt der Connaisseur nicht auf die Insel, kommt die Insel halt zu ihm. Und bringt ein buntes Mädchen mit. Das heißt Ruby und wirkt etwas grell. Doch man täusche sich nicht. Ihr shocking Pink ist ganz natürlich und nicht die Bohne gefärbt. Ruby ist süß, dezent fruchtig, unverkennbar schokoladig, auf Brot enorm geschmeidig. Und die Rainforest Alliance gab ihren Segen. „Sansibar Deluxe“-Edition. Bis 20.12. exklusiv bei Lidl. 200 g, ca. 2 Euro. www.lidl.de

Ganz schön verdattelt

Datteln sind gesund: Kalium, Kalzium, Magnesium, B-Vitamine – alles drin. In den Pralinen von Djoon ist neben karamellig-cremigen Medjool-Datteln ganz viel nicht drin: kein Palmöl, kein Gluten, kein zusätzlicher Zucker oder Zuckersatz – Datteln sind ja von sich aus süß genug. Die Christmas Collection umfasst 16 Datteln mit zart-bitterer Schokohülle und 4 Füllungen. Biozertifiziert, vegan – köstlich. Ca. 22 Euro. www.djoon.de





Hier mit Hut statt Helm: Chocolatier Alexander Kühn

DIE INNEREN WERTE

Eigentlich sollte man sich ja nicht mit Äußerlichkeiten aufhalten, doch bei Canache-Schokoladen von Goldhelm ist schon die Hülle aus peruanischer Grand-Cru-Schokolade Spitzenklasse. Der Clou sind jedoch die verschiedenen Pralinenfüllungen, die sich unter der dunklen Fassade verbergen. Uns hat vor allem die Variante mit Pistazien-Nougat und Johannisbeere überzeugt.

100 g, 7,80 Euro, www.goldhelm-schokolade.com



Lass knacken

Etwas Crunch setzt jedem Gericht ein Krönchen auf, erst recht wenn er aus Kaviar hergestellt wird. Für Caviar Crunch wird frischem Störrogen durch aufwendige Trocknung Feuchtigkeit entzogen. Ergebnis: knusper-köstlich! 25-g-Glas zu 49,50 Euro. Von CCC über www.altesgewuerzamt.de

Mehl für dich!

Dünn und kross muss er sein, der perfekte Pizzaboden. Doch dafür braucht man das richtige Mehl. Wie das Bio-Pizzamehl der Hofbräuhaus Kunstmühle. Es ist besonders fein und griffig und besitzt einen hohen Kleberanteil. So kann der Teig viel Wasser aufnehmen, ist sehr dehnbar und hält auch längeren Reifezeiten im Kühlschrank stand. 1 kg, 2,90 Euro, über www.manufactum.de



BENEDIKT ERNST »e&t«-Kolumnist

Jetzt wird's Ernst

Sommeliers behaupten, mit **CHAMPAGNER** ließe sich so gut wie jedes Gericht begleiten. Unser Getränke-Redakteur macht den Härtetest – mit fränkischer Schlachtschüssel



Von den vielen Veränderungen, die die Pandemie mit sich bringt, sind zwei für meinen Arbeitsalltag besonders prägend: Das ortsunabhängige „mobile office“ und Weinverkostungen per Videoschalte. So fand ich mich vor Kurzem bei einem Besuch in meiner oberfränkischen Heimat im Arbeitszimmer meines Vaters wieder – mit Laptop, Weinglas und drei Flaschen Champagner. Am Bildschirm erzählte Odilon de Varine, Kellermeister des legendären Champagnerhauses Gosset, von den handwerklichen Details, die die Weine des Hauses so einzigartig machen. In der Tat begeistern alle drei mit belebender Frucht, komplexen Reifenoten und langem Abgang. Ich hatte schon schlechtere Dienstagvormittage. Umso besser, dass am Abend noch ein weiteres kulinarisches Highlight anstand. Just an jenem Tag hatte die örtliche Metzgerei nämlich Schlachtschüssel im Angebot – ein nicht ganz magres, aber verboten köstliches Ensemble aus frischen Blut- und Leberwürsten, gekochtem Bauchfleisch, Sauerkraut und Klößen. Während die Schale mit Sauerkraut herumgereicht wird, denke ich an die angebrochenen Flaschen im Kühlschrank und erinnere mich an Billy Wagner vom Berliner Sterne-Restaurant „Nobelhart & Schmutzig“, der schon vor Jahren zur beherzten Kombination von Döner und Champagner riet. Auch Sekt-Papst Volker Raumland empfiehlt zu seinen Spitzenweinen gern mal ein Leberwurstbrot. Und hatte Odilon nicht auch von der Universalität von Champagner in der Speisebegleitung geschwärmt? Ich schenke also unter den skeptisch-belustigten Blicken meiner Familie die „Grande Réserve“ ein (39,95 Euro über www.champagnershop.de). Und tatsächlich: Die animierende Säure des Champagners schneidet durch das fette Fleisch, die kernige Struktur behauptet sich locker gegen die kräftig gewürzten Würste, und die cremige Perlage macht sofort Lust auf mehr. Meine Familie ist überzeugt, doch ein offensichtlicher Wermutstropfen bleibt: Vom Preis der drei Flaschen könnte man die ganze Fußballmannschaft im Ort mit Schlachtschüssel bewirten. Sollte dieser Fall jemals eintreten, gibt es in Franken ja immer noch hervorragende Brauereien.



Gute Form seit 80 Jahren

Gar nicht so einfach, schöne Tischgefäß für Essig und Öl zu finden: Sie sollen elegant sein, aber auch praktisch und zu jedem Geschirr passen. Das Set von Kay Bojesen erfüllt alle Wünsche: Es stammt aus den 1940er-Jahren, die Flaschen sind mundgeblasen, der stabile Ständer aus behandelter Eiche ist unempfindlich, und das zurückhaltende Design fügt sich überall harmonisch ein. Kay Bojesen Menageri, 15 cm hoch, ca. 69 Euro. www.kaybojesen-denmark.de



Kloster Bauhaus

In der Keramikmanufaktur des Klosters Maria Laach lässt man Bauhaus-Entwürfe, wie diese Teekanne von Pater Theodor Bogler, wieder aufleben. Sie ist handgefertigt, aus blau glasiertem Westerwälder Feinsteinzeug. Mit Ledergriff, ca. 13 cm hoch, 160 Euro. www.segensreich.de



DREHSCHEIBE DES GUTEN GESCHMACKS

Die Keramik-Arbeiten von Nata Pestune sind von jener einfachen Schönheit, an der man sich nie sattsieht. Inspirieren lässt sich die aus Lettland stammende Designerin häufig von der Natur. Etwa bei der Geschirrserie „Poppy“ (Mohn) aus Porzellanton: Jedes Teil wird auf der Töpferscheibe hergestellt, dann handkoloriert in einem lichten Grauton, durchwirkt mit winzigen Steinchen. Innen glänzend glasiert, außen sandgestrahlt. Ab 28 Euro (kleine Schale): www.studiomaals.com



Nata Pestune stellt in ihrem Hamburger „Studio Maals“ feinste Keramikarbeiten her

Leuchtquartett

Ein bisschen Glanz steht jeder Kerze. Die vier goldenen Stumpen sind handgefärbt und perfekt aufeinander abgestimmt. Jede Kerze ist ein Unikat mit variierendem Musterverlauf, zudem palmölfrei und emissionsarm. „Dip Dye Twinkle* cold diamonds“, 8 x 4 cm, ca. 18 Euro www.pinkstories.de





Sommer-Boten

Klar können Sie in diese sonnigen Steingutkrüge Milch oder Wasser füllen. Aber eigentlich gehört frisch gepresster Zitrussaft hinein, finden Sie nicht auch? Krug „Strøm“, Design: Nicholai Wiig Hansen, 1,5 l Inhalt, 79 Euro, über www.magazin.com

Nachhaltig schenken

Verpacken Sie Flaschen doch mal im japanischen Furoshiki-Stil: in ein Tuch knoten, mit Stoffband und mit einigen Ferrero Küsschen schmücken. Noch mehr weihnachtliche Deko-Ideen unter www.kreativ-mit-ferrero.de



EIN TISCH NAMENS POTTWAL

Unter dem Label Hafenholz fertigen zwei Hamburger Möbel und Wohnaccessoires, viele davon aus Resthölzern. Langlebige, zeitlose Stücke mit hanseatischem Understatement, wie der „Pottwal“-Tisch mit dicker Platte aus massiver Eiche und Gestell aus Schwarzeisen. Ab 1768 Euro. www.hafenholz.de

VERZAUBERT
DEINE
SINNE

CAMBOZOLA

TASTE THE
EXTRAORDINARY



COOL! MEHR FARBE

Jetzt kann man seinen individuellen Stil auch bei der Küchenschrankwahl ausleben. Elf frische Farbtöne und vier verschiedene Oberflächen ermöglichen es, gezielt ein farblich passendes Modell zum bestehenden Look zu wählen oder bewusst einen extravaganten Farbklecks zu setzen. Bespoke Küchenschrank, von Samsung, ab ca. 700 Euro, www.samsung.com

Fröhliche Poesie

Beim Anblick der verspielten Alessi-Produkte bekommt man doch gleich gute Laune. Zum 100. Geburtstag legt das italienische Unternehmen einige Memphis-Designklassiker wieder auf. Etwa dieses poetische Set von Ettore Sottsass. Z.B. MP0210 Salz-, Pfeffer-, Gewürzmühle 110 Euro, Twergi Korkenzieher, 78 Euro www.alex.com



Schön geschürzt

Eine 100 Jahre alte französische Weberei stellt diese hübschen Schürzen mit dem traditionellen Küchenkaro-Muster in modernen Farben her. Schürze Karo, ca. 50 Euro, www.magazin.com

Mini-Maniküre

Die nach Rosen duftende Handcreme sollte griffbereit in der Küche liegen. Sie ist rein pflanzlich, reichhaltig, eine Wohltat für strapazierte Hände. Statt in Alu- jetzt in umweltfreundlicher Kunststofftube. Niendorfs Rosen-Handcreme, 100 ml, ca. 17 Euro www.loewen-apotheke-luebeck.de



Lesen & Kochen

Seit 15 Jahren versammelt Sybil Gräfin Schönfeldt kulinarische Zitate aus klassischer Literatur und moderner Belletristik in diesem unverwechselbaren Wochenkalender. Begleitet von Rezepten, gespickt mit biografischen Notizen und originell bebildert. Ein Geschenk, das man am liebsten selbst behalten möchte. 60 Blätter, ca. 31 x 19 cm, 20 Euro www.edition-momente.com



BIRGIT HAMM »e&t«-Kolumnistin

Hamms Küchenleben

Wenn **HAUSHALTSGERÄTE** in die Jahre kommen, werden sie wunderlich, manchmal sogar garstig. Unsere Kolumnistin treiben sie an den Rand des Wahnsinns





Es rattert und klopft, es rumpelt und quietscht wie im Maschinenraum eines rostigen alten Dampfers. Jetzt klingelt auch noch mein Handy: „Hey, gehst du gerade an 'ner Baustelle vorbei?“ „Nein, ich bin in meiner Küche! Wasch- und Spülmaschine laufen!“

Irgendwie röhrend, die alten Rabauken, wie sie wacker ihren Dienst tun. Der Umwelt zuliebe soll man ja nichts entsorgen, das noch funktioniert... Aber wenn die so weitermachen, bekomme ich nie den perfekt ausgeleuchteten A+++-Kühlschrank mit Flexi-Tray, den Herd mit Dampfgarer und Pyrolyse, die Flüster-Abzugshaube...

„Ja doch“, seufzte ich, „ich hab' euch alle lieb. Aber bitte, bitte, kann nicht wenigstens einer von euch mal aufgeben?“ Stille. Nur der Kühlschrank macht „Tock. Tock! TOCKKKKK!!“

#haferliebe

Wären es nur
Haferflocken,
hießen sie nur
Haferflocken.



kölln.de



Aus Hafer, von Herzen.♥

Guten Morgen

Ganz schön „posh“, ein schalenloses Ei im Wasserbad zu garen und mit Spinat und Erbsensprossen auf geröstetem Brot zu drapieren. Davon gehen sonntags auch mal zwei

Restlos geeglückt:
Wachsweich
ruht das pochierte
Ei auf einem
grün gespickten
Frischkäsebrot

Pochiertes Ei mit Spinat auf Brot

** MITTELSCHWER, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 100 ml Weißweinessig
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Schwarzbrot
- 2 El Olivenöl • Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- ½ Bio-Zitrone
- 100 g Frischkäse
- 2 frische Eier (Kl. M.)
- ½ Schale Erbsensprossen

1. 1 l Wasser mit Essig aufkochen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln.

2. Schwarzbrot diagonal halbieren und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen. Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Die Hälfte vom Spinat zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

3. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Frischkäse mit Zitronenschale und -saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Gedünsteten Spinat mit restlichem Spinat mischen. Geröstetes Brot mit Frischkäsecreme bestreichen und Spinat darauf verteilen.

5. Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Mit einem Holzlöffel einen leichten Strudel ins Wasser rühren. Eier nacheinander hineingleiten lassen und bei milder Hitze 3–4 Minuten garen, dabei gelegentlich mit einer Schaumkelle vorsichtig wenden. Aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf dem Spinat anrichten. Mit Salz, Pfeffer und abgezupften Erbsensprossen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Minuten
PRO PORTION 17 g E, 31 g F, 28 g KH = 478 kcal (2005 kJ)

Perfekt für Ihren persönlichen Geschmack.

Kaffeevollautomaten von Miele.

Die Suche nach der richtigen Bohnenmischung, dem perfekten Röstpunkt, der idealen Temperatur und dem cremigsten Milchschaum – Kaffee ist Emotion. Miele Kaffeevollautomaten werden mit meisterhafter Präzision gefertigt, damit Sie jede Tasse mit allen Sinnen genießen können. Ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack.

Perfektes Aroma ist kein Zufall

Ob Mahlwerk, Brüheinheit oder Pumpe: Erst das perfekte Zusammenspiel aller Komponenten macht Kaffee zum Erlebnis.

Mit dem innovativen Kegelmahlwerk der Miele Kaffeevollautomaten erleben Sie Kaffeegegnuss neu: Die besondere Aromaschonung gelingt durch die Konstruktion aus hochwertigem, abriebfestem Stahl. Jede Bohne wird gleichmäßig gemahlen - und das sogar besonders leise.

Das AromaticSystem vermischt Kaffee und Wasser optimal, indem es sich während des Brühvorgangs ausdehnt. Eine meisterhafte Kombination für intensives Aroma und weniger Bitterstoffe – um das Beste aus der schwarzen Bohne herauszuholen.

Tasse für Tasse purer Genuss

Ob ein Cappuccino am Morgen, der Kaffee mit Freunden am Nachmittag oder ein schneller Espresso nach dem Dinner - für alle, die auch zuhause auf perfekten Kaffeegegnuss nicht verzichten möchten, bieten Miele Kaffeevollautomaten mit 13 köstlichen Kaffeespezialitäten sowie einer idealen Wassertemperatur für 6 Teesorten eine einzigartige Genussvielfalt.

Ihr Kaffee – so individuell wie Sie

Ihren persönlichen Lieblingskaffee können Sie schnell und einfach abrufen, wenn Sie diesen als einen von bis zu 10 persönlichen Genießerprofilen abspeichern.



Auf Wunsch ermöglicht die Funktion OneTouch for Two eine zeitgleiche Zubereitung von zwei köstlichen Kaffeespezialitäten per einfachem Knopfdruck.

Auch das anschließende Reinigen tut der Gemütlichkeit keinen Abbruch, denn dies sowie auch das Entkalken* übernimmt Ihr Miele Kaffeevollautomat für Sie. Die entnehmbaren und größtenteils spülmaschinengeeigneten Komponenten sorgen zusammen mit effizienten Reinigungsprogrammen für maximale Hygiene und hohen Komfort.

Auf den Geschmack gekommen?
miele.de/cm

Über den Wolken

Kosmopolitischer kann ein Cocktail kaum sein:
Als zeitloser Klassiker vereint der „Air Mail“ feinstes
Getränkehandwerk von drei Kontinenten

— Für Flugreisen gilt: Früher war mehr Lametta. Flugscham und Servicewüste statt Weltbürgertum mit Platzbedienung. Wenn wir in den letzten Jahren aber eines gelernt haben, dann ja wohl, wie man auch zu Hause in die Ferne schweifen kann. Nehmen wir zum Beispiel den Air Mail: Die Basis aus dunklem Rum lässt die karibische Sonne erstrahlen, während ein guter Schuss Champagner französisches Savoir-vivre versprüht. Wie bei den meisten Cocktails stammt das Rezept natürlich aus den USA. Wer sonst ist so herrlich dreist, Champagner zu mischen? Heraus kommt ein Drink, der Flügel verleiht.

Air Mail

* EINFACH

Für 2 Gläser

- 6 cl dunkler Rum
- 3 cl Limettensaft (frisch gepresst)
- 2 cl flüssiger Honig
- Eiswürfel
- 15–20 cl Champagner
(ersatzweise Crémant)
- evtl. Bio-Zitronenschale zur Deko

1. Rum, Limettensaft, Honig und 1 El Wasser mit Eiswürfeln in einen Shaker geben und ca. 10 Sekunden kräftig shaken. Mischung auf zwei vorgekühlte Champagnergläser verteilen und mit Champagner aufgießen. Nach Wunsch mit einem Streifen Zitronenschale oder ohne Deko servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 13 g KH = 176 kcal (737 kJ)

Das + Gute leben.



Schweizer Käse.

Gemacht, um Menschen zu verbinden.

Was zählt sind die einfachen Dinge im Leben.

Zusammen genießen und teilen, was gut ist.

Für diesen gemeinsamen Moment wird Schweizer Käse gemacht. Er verbindet Menschen seit Jahrhunderten mit seinem reinen, authentischen Geschmack.



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de





Für Stephan Suen (links) und Jürgen Pitzschel ist die schönste Reise immer die nächste

Blatt für Blatt um die Welt

Als „Tea Addicts“ importieren Stephan Suen und Jürgen Pitzschel edelste Tees direkt von den Produzenten vor Ort – und berichten online von ihren Reisen



Statt an Teebörsen kauft ihr direkt bei den Produzenten vor Ort ein – warum?

Stephan: Wir verstehen uns als

Fachhändler. Für uns bedeutet das in letzter Konsequenz, vor Ort zu erleben, wie die Teepflanze wächst und wie die Menschen leben und arbeiten. Jürgen: Unsere Kunden wollen einen gewissen Bezug zum Produkt. Über

unsere Nähe zu den Produzenten können wir das viel besser vermitteln.

Wie stellt ihr diese Nähe her?

Stephan: Wir haben beide in China studiert, meine Familie stammt aus Taiwan. Unsere chinesischen Sprachkenntnisse sind ein großer Vorteil, auch in den nördlichen Gebieten von Laos, Thailand oder Vietnam.

Jürgen: Es ist aber auch hilfreich, dass wir vor Ort eher in den Dorfkneipen essen gehen als in edlen Restaurants.

Was würdet ihr Tee-Einsteigern raten, um sich dem Thema zu nähern?

Stephan: Am besten baut man sich einen Referenzrahmen auf. Statt eines Tees immer mindestens zwei kaufen, etwa von der gleichen Sorte aus verschiedenen Anbaugebieten oder in unterschiedlichen Preisklassen. So lernt man, Vergleiche zu ziehen.

Jürgen: Man kann sich viel Wissen anlesen, aber in erster Linie muss man einfach gern und häufig Tee trinken. Bei uns lief es ja auch nicht anders.

Via Youtube („Tea Addicts“) und Instagram (@tea_addicts.de) berichten Jürgen Pitzschel und Stephan Suen von ihren Reisen. Die Tees der „Tea Addicts“ sind über den Onlineshop auf www.tea-addicts.de erhältlich.

Stylisch und nachhaltig: Prickelnden Genuss verschenken

Ein nachhaltiger Lebensstil wird für viele Menschen immer wichtiger und so sind smarte Lösungen für den Alltag, die die Umwelt schonen, auch als Weihnachtsgeschenke sehr gefragt. Unser Tipp dieses Jahr ist deshalb die neue DUO von SodaStream als praktisches und edles Geschenk, denn mit einem Wassersprudler von SodaStream werden bis zu Tausende Einweg-Plastikflaschen eingespart und damit ein großer Beitrag zum Umweltschutz geleistet. Gleichzeitig gestaltet sich auch der Alltag bequemer, da das lästige Schleppen von Sixpacks und Wasserkisten entfällt.

Dank ihres dualen Systems sprudelt die DUO ressourcenschonend Leitungswasser sowohl in der 1-L-Glas- als auch in der wiederverwendbaren 1-L-Kunststoffflasche auf und verspricht so maximale Flexibilität zu Hause und unterwegs. Die elegante Glasflasche macht auf der festlich gedeckten Tafel zu Hause eine gute Figur, während die Variante in Kunststoff beim Sport nach der Feiertagsschlemmerei für Erfrischung sorgt. Das Highlight: Beide Flaschen sind spülmaschinengeeignet.

Komfort im edlen Design

Optisch überzeugt die DUO mit ihrem hochwertigen, modernen und vor allem kompakten Look: Mit einer Gesamthöhe von 44 cm findet der Sprudler unter fast jedem Küchenschränk Platz und wird durch Edelstahlelemente und das Gehäuse in edlem Titan oder strahlendem Weiß zum stylischen It-Piece in jeder Küche.



Nachhaltigkeit im Alltag? Kann man auch verschenken! Die neue DUO von SodaStream sprudelt Leitungswasser in 1-L-Glas- und Kunststoffflaschen und sagt dem Einwegplastikmüll ade.

Mit der Quick Connect Zylinder-Technologie gestaltet sich auch der Wechsel des Kohlesäurezylinders ab sofort noch bequemer: Dieser wird nicht mehr eingeschraubt, sondern ganz einfach eingesetzt. Ein Zylinder kann bis zu 60 Liter Leitungswasser sprudeln.

Die neue SodaStream DUO ist nachhaltig, praktisch und begeistert mit ihrem Design: Eben das perfekte Geschenk unter jedem Weihnachtsbaum – strahlende Augen bei der Bescherung sowie prickelnder Genuss auf Knopfdruck sind damit garantiert.

www.sodastream.de



sodastream®

**BENEDIKT ERNST** »e&t«-Redakteur

Bens Beste

Im Winter verlässt sich unser Getränke-Redakteur auf persönliche Favoriten: Kurkuma gegen Erkältung, Saisonobst in schäumender Form, Nebbiolo aus Norditalien und – wenn es draußen allzu stürmisch wird – Tequila

**ALLES
AUF GELB**

Immer wieder schön, wenn gesunde Dinge auch noch gut schmecken – wie das zitrusfruchige Curcuma-Elixir von Retter. Ein intensiver Immunbooster für jeden Tag. 14,90 Euro, über shop. obsthof-retter.com

**APFEL-
SPRUDEL**

Apfelsaft aus dem Alten Land, nach Pét-Nat-Art in der Flasche vergoren, das sind die naturbelassenen Cider-Cuvées von Klaar. Knochentrocken, vollmundig, mit der Frucht von reifen Äpfeln. 16,99 Euro, über www.beyondbeer.de

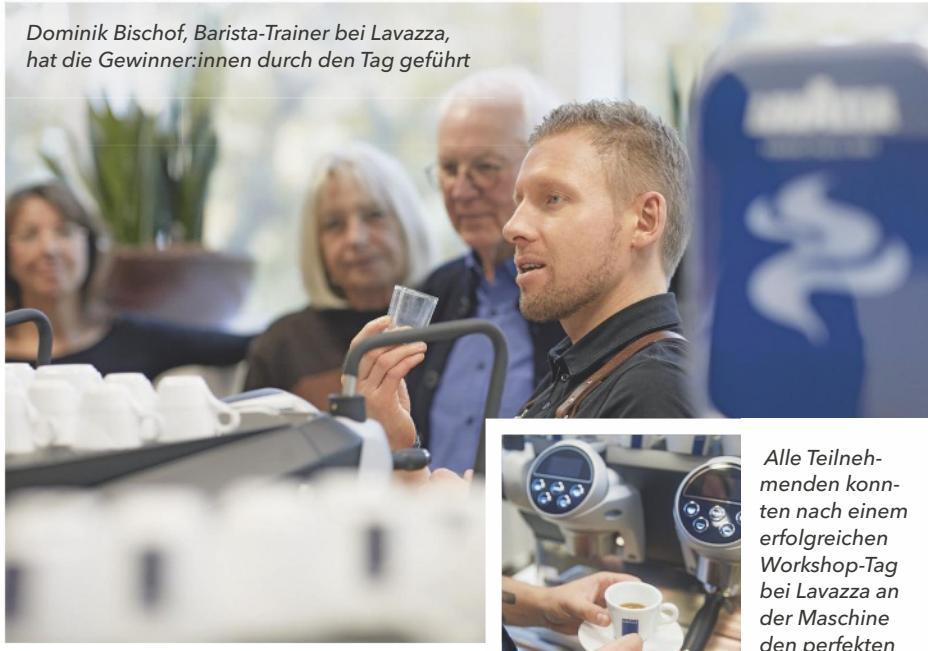
HART, ABER ZART

Unter den roten Rebsorten zählt Nebbiolo sicher zu den spektakulärsten: mit viel Körper und Tannin, dabei von heller Farbe und mit würzig-floralen Aromen zwischen Tabak und Veilchen. Marco Porellos Variante aus der Langhe (12,95 Euro, über www.pinard-de-picard.de) steuert eine großzügige Frucht von Himbeeren und Brombeeren bei. Domenico Clericos Vertreter aus derselben Region (19,90 Euro, über www.superiore.de) punktet mit feinen Rauch- und Lakritznoten.

**OHNE SALZ UND
ZITRONE**

Pur und ohne Eis – so lassen sich die subtilen Noten von Grapefruit, frischen Kräutern und weißem Pfeffer im Tequila Blanco von Volcán de mi Tierra am besten wahrnehmen. 45,90 Euro, über www.tastillory.de

Dominik Bischof, Barista-Trainer bei Lavazza, hat die Gewinner:innen durch den Tag geführt



Alle Teilnehmenden konnten nach einem erfolgreichen Workshop-Tag bei Lavazza an der Maschine den perfekten Espresso zubereiten

So geht perfekter Espresso

Italienischer Espresso-Genuss auch für zu Hause: Das war das erklärte Ziel der sechs Teilnehmer:innen des Lavazza Barista-Workshops in Frankfurt am Main

Es war ein besonderer Tag für die sechs Gewinner:innen des Lavazza Barista-Workshops in Frankfurt am Main. In kurzer Zeit lernten sie von Barista-Trainer Dominik Bischof die Zubereitung eines original italienischen Espresso. Am Ende des Tages konnten alle Teilnehmer:innen den perfekt italienischen Espresso zubereiten. Ob es eine Formel für ausgezeichneten Caffè-Genuss gibt? Si, claro! Perfetto für einen köstlichen Espresso sind eine Wassertemperatur zwischen 90 und 96 Grad und 7 bis 9 Gramm fein gemahlenes Kaffeepulver. Verkostet wurden während des Workshops der intensiv aromatische Lavazza Espresso Barista Intenso mit feiner Kakao-Note und der mild-cremige Espresso Barista Gran Crema mit herrlichen Noten von Trockenfrüchten und einem floralen Aroma. Beide Mischungen sind sorgsam trommelgeröstet und speziell für die Siebträgermaschine entwickelt, eignen sich aber auch hervorragend für den Vollautomaten. So steht dem unvergleichlichen Espresso-Genuss wie in Bella Italia auch zu Hause nichts mehr im Weg.

Sie haben auch Lust, einen Lavazza Barista-Kurs zu belegen?
Informieren Sie sich jetzt unter: lavazza.de/trainingcenter



Erwecken auch
Sie Ihr Barista-
Talent mit Lavazza
Espresso Barista



LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895

Der goldene Schnitt

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.

An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten 78. FOLGE: ORANGENSALAT



Sizilianischer Orangensalat mit Pistazien und Oliven

2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen mit einem scharfen Messer quer in feine Scheiben schneiden. **20 g Pistazienkerne** ohne Fett in einer Pfanne rösten und grob hacken. **50 g Oliven** (z. B. Taggiasca, in Öl; entsteint) abtropfen lassen. **1 rote Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden. Pistazien, Oliven und Zwiebeln mit **4 EL Olivenöl** mischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Orangenscheiben leicht überlappend in Kreisform anrichten. Pistazien-Zwiebel-Oliven-Topping darüber verteilen und servieren.



Orangen-Radicchio-Salat mit Pesto

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

2 Orangen schälen, weiße Haut mit entfernen. Filets aus den Trennhäuten schneiden. **20 g Walnusskerne** grob hacken, ohne Fett in der Pfanne rösten. **10 g frischen Ingwer** schälen, fein reiben. **1 kleine Knoblauchzehe**, Walnüsse, Ingwer und **4 El Olivenöl** im Küchenmixer zu Pesto verarbeiten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Ca. 60 g Radicchio** putzen, waschen, Blätter grob zerzupfen. Kresse von **½ Beet Gartenkresse** schneiden. Orangenfilets mit Radicchio anrichten, mit Pesto beträufeln und mit Kresse bestreuen.



Rettich-Minz-Salat mit Orange

250 g Rettich schälen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti-ähnliche Fäden schneiden. **2 Orangen** wie im Grundrezept (siehe links) filetieren. **1 Tl Fenchelsaat** ohne Fett in der Pfanne rösten, bis sie duftet. **1 El Weißweinessig**, **1 El Honig**, Fenchelsaat, **4 El Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Vinaigrette zum Rettich geben und mischen. Von **4 Stielen Minze** die Blätter abzupfen die Hälften zum Rettich geben. Rettichsalat mit Orangenfilets und restlichen Minzblättern anrichten und servieren.



Orangen-Brot-Salat mit Burrata

100 g Ciabatta ca. 2 cm groß würfeln. In der Pfanne mit ca. **4 El Olivenöl** goldbraun braten, **salzen** und **pfeffern**. **2 Orangen** wie im Grundrezept (siehe oben) filetieren, quer halbieren. **1 rote Pfefferschote** längs halbieren, entkernen, fein schneiden. **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. **1 Schalotte** in feine Ringe schneiden. **1 Tl Kapern**, Schalotten, Knoblauch, **2 El Olivenöl** mischen. Brot und Orangen mit dem Dressing beträufeln. **200 g Burrata** zerzupft daraufgeben, mit **2 Tl Oreganoblättern** und **Pfeffer** bestreuen.



Orangen-Feldsalat mit Stremellachs

2 Bio-Orangen heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Orangen schälen, weiße Haut mit entfernen. Orangen in dünne Scheiben schneiden. **60 g Feldsalat** putzen, waschen. **120 g Möhren** schälen, in feine Scheiben schneiden. Orangenschale, **1 El Weißweinessig** und **2 El Olivenöl** verrühren, mit Feldsalat und Möhren mischen. Orangen mit **2 Tl braunem Zucker** bestreuen, mit Crème-brûlée-Brenner karamellisieren. **125 g Stremellachs** zerzupft, mit Feldsalat, Orangenscheiben und **4 Tl Dillspitzen** anrichten.



ALEXANDER
HERRMANN



Kochen ist Wertschätzung.

Für das, **was zählt.**

Geboren 1971 als Sohn einer Hoteliers-Familie im beschaulichen Kulmbach, ist Alexander Herrmann mit den traditionellen und bodenständigen Gerichten Oberfrankens aufgewachsen.

Heute ist der 2-Sternekoch in der traditionell geprägten Heimatküche ebenso zuhause, wie in der weiten Welt der internationalen Hochküche. Aber egal ob Herzensküche oder Haute Cuisine, Alexander Herrmann kocht stets mit derselben Philosophie:

„Kulinarische Meisterwerke sind das Ergebnis von kompromissloser Reduktion aufs Wesentliche. Wir leben in einer Zeit, in der es von allem zu viel gibt. Und jeden Tag kommen neue Trends hinzu. Austauschbarkeit und Beliebigkeit machen sich breit. Was auf der Strecke bleibt? Das Echte und Wahre, Qualität, Verlässlichkeit und vor allem Wertschätzung.“

Die Wertschätzung ist hierbei für ihn die elementare Zutat. Sie ist seine Hommage an den ursprünglichen Geschmack jeder einzelnen wertvollen Zutat, und die kulinarische Liebeserklärung an die Menschen, für die er kocht.

Und das ist schließlich am Ende das Wichtigste. Denn was bringen 2 Michelin Sterne, wenn du es nicht schaffst, die Herzen und Gaumen deiner Gäste zu erfreuen. Und das schafft Alexander Herrmann und zwar ohne das übertriebene Chichi und die kurzlebigen Trends, die ja durchaus auch in der Sterneküche zu finden sind. Ihm gelingt es mit maximaler Klarheit in jedem Gericht, die jeder Gast sofort verstehen kann.

Diese Wertschätzung des puren, echten Geschmacks – oder der „minimalistischen Opulenz“, wie er es ausdrückt, ist für Alexander Herrmann aber nicht nur das Rezept seines Erfolges, sondern das Herz und die Seele des Kochens.





Barista **Søren Stiller Markussen**, 54, stimmt neben Röstung und Mahlgrad auch die Zubereitungstechnik für jeden seiner 30 Kaffees eigens ab. Die Siphon-Technik nutzt er für gewaschenen, anaerob aufbereiteten Kaffee, also Kaffee aus Bohnen, die unter Sauerstoffausschluss fermentiert wurden

Was machen Sie denn da, Herr Stiller?

„Ich stehe in meiner Kaffeebar in Aarhus und koch' Kaffee, genauer: Filterkaffee unter Vakuum. Dafür benutze ich einen Siphon, der aus zwei ineinander gesteckten Glaskolben besteht. Den unteren, runden Kolben befülle ich mit heißem Wasser und bringe es über einem Brenner oder Halogenstrahler zum Kochen. Den oberen, zylindrischen Kolben lege ich mit einem Filter aus und stecke ihn auf den unteren. Das kochende Wasser steigt nun nach und nach vom unteren in den oberen Kolben auf. Ist es dort angelangt, gebe ich das Kaffeepulver hinein – 15 g grob gemahlen auf 230 ml Wasser für eine Tasse – rühre zwölfmal um, reduziere die Hitze und rühre nach 70 Sekunden erneut achtmal um. Nach 90 Sekunden stelle ich die Hitze aus, rühre sechsmal um und stelle den Brenner dann beiseite. Der untere Kolben kühl' jetzt ab. Dadurch entsteht ein Unterdruck, und der Kaffee wird vom oberen in den unteren Kolben gesogen. Nach ca. 3 Minuten ist die Prozedur beendet, die Charakteristika des Kaffees sind ausgebildet und in der Balance. Mit so einem Siphon lässt sich die Säure des Kaffees reduzieren und seine Süße betonen. Am besten schmeckt so ein Kaffee leicht abgekühlt bei etwa 55 Grad Trinktemperatur.“

www.stillerscoffee.dk

Sorgfalt ist Chefsache

Die wichtigsten Zutaten beim Kochen? „Qualität und größte Sorgfalt“, sagt Roland Trettl. Und was für den bekannten Spitzenkoch in der Küche an erster Stelle steht, ist bei Weihenstephan seit jeher Tradition.



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

Die Natur schenkt uns wertvolle Nahrungsmittel. Und das sollten wir schätzen“, sagt Trettl. Das zeigt sich darin, wie der beliebte TV-Koch mit ihnen umgeht – sei es bei einem aufwendig zubereiteten Gericht oder dem Milchschaum für seinen Kaffee. „Ich frage mich immer, was hinter dem Produkt steckt. Bei der Molkerei Weihenstephan weiß man das Beste der Milch zu schätzen. Es wird auf jedes noch so kleine Detail geachtet, um Premiumprodukte mit höchster Qualität herzustellen.“

Roland Trettl, der mit seiner charman-ten, ehrlichen und direkten Art die Herzen unzähliger Genießer und Fern- sehzuschauer erobert hat, erfreut das



Bei Weihenstephan wird nur sorgfältig ausgewählte Milch verwendet.

neue Bewusstsein der Menschen in Bezug auf Lebensmittel. „Sorgfalt, Liebe zum Detail, das Teilen schöner Momente mit seinen Lieben – das ist doch das Besondere am Kochen. Und es ist auch etwas, das ich bei Weihenstephan spüre.“

Bei Weihenstephan wird sorgfältig ausgewählte Milch besonders schonend weiterverarbeitet, damit natürliche Vitamine und Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Feinste Rezepturen und besonders ausgewählte Zutaten wie erlesene Früchte sorgen für hervorragenden Geschmack.



Mehr Information unter: molkerei-weihenstephan.de

essen & trinken
Genuss- Tipp



Lufti-Kuss

Warum eine zuckersüße Erfindung den Streit um eine russische Tänzerin nach sich zog, und wie man auf Knien bangend vorm Ofen ausharrt, um das Luftgebäck tanzen zu lassen. Doris Dörrie über **Meringue, Baiser und die Pavlova**

Wir wissen nicht, was den Zuckerbäcker Gasparini bewog, als er um ca. 1600 eines Tages Eiweiß so lange schlug, bis es steif war, Zucker unterhob und die schneeweisse Masse in hübschen Tupfen in den Ofen schob. Dachte er an einen Kuss? Denn so entstand das erste Baiser im Schweizer Ort Meringen. Eigentlich heißt es deshalb Meringue, aber die englische Königin soll beim ersten Bissen in ein solches auf Französisch ausgerufen haben: Das schmeckt ja wie ein Kuss! Un baiser! Und so denken zumindest wir beim Verzehr eines Baisers immer an einen Kuss. Vielleicht an einen besonders süßen Kuss, an den wir uns erinnern, einen, den wir nie bekommen haben, oder einen, nach dem wir uns sehnen.

In Frankreich allerdings kann es zu hübschen Missverständnissen kommen, wenn man in einer Bäckerei ein Baiser bestellt. Dort heißt es nämlich bis heute Meringue. Die Liebe zu diesem Luftgebäck gibt es überall auf der Welt, am heißesten aber vielleicht in Neuseeland und Australien, wo viele Jahre lang ein erbitterter Kampf um die Herkunft der Baiser-Torte „Pavlova“ tobte. Die Pavlova

ist ein mit Früchten und Sahne gefülltes Monsterbaiser, die beide Länder zu ihren unverzichtbaren Nationalgerichten zählen. Benannt wurde die Torte nach der berühmten russischen Tänzerin Anna Pavlova, die 1929 bei ihren Auftritten in Australien im „Hotel Esplanade“ in Perth weilte, wo ein Deutscher namens Herbert Sachse Küchenchef war. Jahrzehntelang behauptete er, er habe die Torte zu Ehren der russischen Tänzerin kreiert und sich von ihrem schneeweissen Tutu und federleichten Tanz inspirieren lassen. Neuseeland, wo die Pavlova auch aufgetreten war, bestritt das vehement und sah sich selbst als Urheber, bis 1972 (!) Herbert Sachse endlich gestand, dass er das Rezept aus einer Frauenzeitschrift geklaut habe und die Einsenderin eine neuseeländische Hausfrau gewesen sei. Puh. Zum Glück ist das geklärt. Aber egal, wer sie nun erfunden hat, es ist ein besonderes Erlebnis, die Pavlova in Form einer Baiser-Torte in der eigenen Küche tanzen zu lassen. Probieren Sie es aus. Allein das Eiweiß zu schlagen ist schon wie ein Spitzentanz in Adagio, Pirouetten und Petit Allegro, der in einem zitternden Finale kulminiert, wenn man den

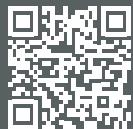
Zucker vorsichtig unterhebt, als würde man die Pavlova auf Schultern tragen. Wenn man sie dann zärtlich in den Ofen schiebt und 45 Minuten lang auf den Knien in der ersten Reihe bangt, dass sich ihr Tutu braun einfärbt und man wieder von vorn anfangen muss, und wenn das zum Glück nicht geschieht, man aber AUF GAR KEINEN FALL die Ofentür öffnen darf, weil die Pavlova sonst tragisch in sich zusammenfällt wie der sterbende Schwan, und man sie dann schneeweiss auf Händen stolz hinausträgt, sie mit roten Früchten füllt, als sei es ihr leidenschaftlich schlagendes Herz, ihr jede Menge Sahne aufs Haupt tupft wie eine Krone und beim Servieren „Le sacre du printemps“ auflegt, um dann reinzuhausen und die arme Pavlova küsself mit Haut und Haar zu verschlingen, sind Kitsch und Genuss einfach perfekt. Brava, la Pavlova! Bravo, Signore Gasparini! —

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.

UNSERE NEUE SPEZIALITÄT: SPEZIALITÄTEN.

DIE MELITTA® MANUFAKTUR-KAFFEES
GIBT'S AB SOFORT ONLINE.

In unserer neuen Melitta® Manufaktur rösten wir in limitierten Mengen und mit viel Leidenschaft Spezialitätenkaffees. **Weil's Freude macht.**



Mehr erfahren!



AUS DEM OFEN

Herdwärme

Jetzt ist die Sehnsucht nach Gerichten, die wärmen und guttun, besonders groß. Geschmortes unter der Haube, eine duftende Tarte, gefüllte Süßkartoffeln oder ein süßer Auflauf – acht Rezepte, die nur der Ofen kann



Spanferkelhaxen mit Steckrüben

Immer her damit: In einem Bett aus Kraut und Rüben schmort das Fleisch der Vollendung entgegen. Frisches Finish ist geriebener Meerrettich. Rezept Seite 40



Rosenkohl-Mandel-Quiche mit Carabineros

Gleich wird geteilt: Miso-Paste, getrocknete Tomaten und Oliven verpassen dem Belag einen kräftigen Umami-Boost. Als luxuriöses Extra erfreuen Riesengarnelen.

Rezept Seite 42



Ofen-Risotto milanese mit süßsaurem Gemüse

Der Griff nach Gold: Dass man bei Risotto nicht immer rühren muss, beweist diese safrangelbe Variante. Ein Mix aus Beten, Radieschen und Zwiebeln gart im Ofen gleich mit.

Rezept Seite 44





Gefüllte Süßkartoffeln mit Hack und Feta

Begehrte Stücke: Durch Koriander, Minze und einen Avocado-Dip erhalten die Knollen einen exotischen Touch. Pistazien geben der Füllung Biss. **Rezept Seite 44**



Mac and Cheese mit Grünkohl und Salsiccia

Fette Beute: Dieser Nudelaufzug überzeugt gleich doppelt. Durch die herrlich cremige Käsesauce und die fenchelwürzige Bratwurst. Weil mehr manchmal auch mehr ist.

Rezept Seite 48





Ofen-Camembert mit Birnen-Chutney

Offen für Versuchungen: Erst schmilzt der in Weinblätter gehüllte Käse dahin und dann alle, die ihn probieren dürfen – mit knusprigem Salat als Sidekick.

Rezept Seite 48



Foto Seite 34

Spanferkelhaxen mit Steckrüben und Kraut

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

- 4 Spanferkelhaxen (à 500 g; beim Metzger vorbestellen)
- 2 TL Kümmelsaat
- Meersalzflocken (z. B. Maldon)
- 200 g Zwiebeln
- 700 g Steckrübe
- 7 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Pfeffer
- 400 ml Kalbfond
- 500 g frisches Sauerkraut
- 200 g (ersatzweise Fass-Sauerkraut)
- 2 kleine Lorbeerblätter
- 3 Gewürznelken
- 200 g Crème fraîche
- 2 TL grober Senf
- 4 Stiele Majoran
- 4 Stiele Dill
- 1 Stück frische Meerrettichwurzel (5 cm Länge)
- 600 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- 2 TL Zucker

1. Schwarte der Haxen rundum mit einem scharfen Messer mehrfach kreuzweise einritzen. Kümmel im Mörser grob zerstoßen. Haxen mit etwas Salzflocken und wenig Kümmel einreiben. Zwiebeln grob würfeln. Steckrübe schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Bräter 4 EL Öl erhitzen und darin die Haxen von allen Seiten hellbraun anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln und Steckrüben im Bratfett 5 Minuten hellbraun rösten. Mit Paprikapulver bestäuben, restlichen Kümmel zugeben, kurz mitrösten. Mit Salzflocken und Pfeffer würzen, mit Fond ablöschen und kurz aufkochen. Haxen aufrecht in den Bräter setzen. Mit Deckel im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene insgesamt 2:30 Stunden schmoren.
2. Inzwischen Sauerkraut im Sieb kurz abspülen und leicht ausdrücken. Nach 1:30 Stunden Garzeit das Sauerkraut mit Lorbeer und Nelken zwischen den Haxen verteilen, dabei mit Steckrüben und Fond mischen. Im heißen Backofen 1 Stunde offen weitergaren.
3. Inzwischen Crème fraîche mit Senf verrühren. Majoranblätter und Dillspitzen grob von den Stielen abzupfen. Meerrettich schälen und fein raspeln. Kartoffeln schälen, waschen und gut trocken tupfen.
4. Restliches Öl (3 EL) in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei milder bis mittlerer Hitze 30 Minuten unter Wenden hellbraun rösten und garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln leicht salzen, mit Zucker bestreuen und unter Schwenken der Pfanne etwas karamellisieren lassen.
5. Bräter aus dem Ofen nehmen. Den Grill des Backofens auf 240 Grad vorheizen. Haxen herausnehmen, auf ein Backblech geben. Unter dem heißen Grill auf der 2. Schiene von unten 4–5 Minuten knusprig grillen. Die Hälfte der Senf-Crème-fraîche zum Steckrüben-Kraut-Gemüse geben, 1-mal aufkochen und vom Herd nehmen.
6. Haxen mit Steckrüben-Kraut-Gemüse und Sauce sowie karamellisierten Kartoffeln auf Tellern verteilen. Kräuter und Meerrettich darüber verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit 2:30 Stunden
PRO PORTION (BEI 6) 44 g E, 51 g F, 24 g KH = 759 kcal (3182 kJ)

Foto rechts und Titel

Shepherd's Pie mit Wild

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6–8 Portionen

WILDRAGOUT

- 200 g Zwiebeln
- 200 g Möhren
- 100 g Pastinaken
- 200 g Knollensellerie
- 1 kg Wildgulasch (z. B. vom Hirsch)
- 2 TL Wildgewürz (z. B. Elb-Wildgewürz von Ankerkraut) • Pfeffer
- 120 g Tomaten
- 6 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl) • Salz
- 2 TL Tomatenmark
- 100 ml roter Portwein
- 200 ml Rotwein
- 5 Stiele Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 400 ml Wildfond
- 200 g kleine Kräuterseitlinge
- 4 Stiele glatte Petersilie
- ½ Bio-Zitrone

- 2 EL Olivenöl
 - 1–2 TL Speisestärke
- ### KARTOFFEL-KÜRBIS-PÜREE UND TOPPING
- 1,5 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
 - 800 g Hokkaido-Kürbis • Salz
 - 200 ml Schlagsahne
 - 100 ml Milch
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 120 g Butter
 - 100 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
 - 2–3 EL Semmelbrösel
 - 50 g Haselnusskerne (mit Haut)
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 1 EL Olivenöl

Außerdem: 1 runder gussiger Bräter (28 cm Ø), Einmalspritzbeutel

1. Für das Ragout Zwiebeln grob würfeln. Möhren und Pastinaken schälen. Sellerie schälen, waschen. Gemüse 1 cm groß würfeln. Fleisch trocken tupfen, mit Wildgewürz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, Tomaten grob schneiden.
2. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen bei mittlerer bis starker Hitze hellbraun anbraten. Aus dem Bräter nehmen und salzen. Restliches Öl (3 EL) im Bräter erhitzen und darin Möhren, Sellerie und Pastinaken bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten hellbraun rösten. Tomatenmark einrühren und 1 Minute mitrösten. Mit Portwein und Rotwein in 2–3 Portionen ablöschen, jeweils fast vollständig einkochen lassen. Thymian, Lorbeer, Tomaten und Fleisch mit Fleischsaft zugeben, mit Wildfond auffüllen und aufkochen lassen. Ragout mit Deckel im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 1:30 Stunden schmoren. Aus dem Ofen nehmen und mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.
3. Inzwischen Pilze putzen und grob schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Pilze bei starker Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie zugeben. Ragout aus dem Ofen nehmen. Auf dem Herd aufkochen und mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Pilze und Zitronenschale unterheben.
5. Für das Püree Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Kürbis putzen und halbieren, Kerne und weiches Inneres mit einem Esslöffel herausschaben. Kürbis in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln in einem großen Topf in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten weich kochen. Nach 10–15 Minuten Garzeit den Kürbis zugeben und mitgaren.
6. Sahne und Milch in einem Topf aufkochen, mit Salz und Muskat würzen. Kartoffel-Kürbis-Mischung abgießen und gut

*Titel-
Rezept*



Shepherd's Pie mit Wild

Verborgener Schatz: Wird die goldgelbe Kruste aus Kartoffel-Kürbis-Püree durchstoßen, kommt ein delikates Wildragout zum Vorschein. **Rezept links**

ausdampfen lassen. Sahne-Milch-Mischung zugeben und alles fein zerstampfen, dabei 100 g Butter in kleinen Stücken unterarbeiten. Anschließend 50 g geriebenen Käse unterrühren.

7. Kartoffel-Kürbis-Püree in einen Einmalspritzebeutel füllen. Die Spitze breit abschneiden und das Püree gleichmäßig auf das Ragout im Bräter spritzen (oder mit einem Esslöffel darauf verteilen). Restlichen geriebenen Käse (50 g) mit Semmelbröseln mischen, darüberstreuen. Restliche Butter (20 g) in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 240 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten goldbraun überbacken.

8. Für das Topping Haselnüsse grob hacken. Rosmarinnadeln abzupfen und grob zerzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Nüsse hellbraun braten Rosmarin zugeben, 1 Minute mitbraten. Pie aus dem Ofen nehmen, Nüsse und Rosmarin darauf verteilen. Pie 5 Minuten ruhen lassen und servieren. Dazu passt Blattsalat.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Garzeit 2:30 Stunden

PRO PORTION (bei 8) 39 g E, 43 g F, 48 g KH = 775 kcal (3250 kJ)



Foto Seite 35

Rosenkohl-Mandel-Quiche mit Carabineros

** MITTEL SCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

TEIG

- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 100 g geschälte gemahlene Mandeln • Salz
- 130 g Butter (kalt) plus etwas zum Fetten der Form
- 1 Ei (Kl. M)
- 3 El Milch

BELAG

- 1 Schalotte (40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Rosenkohl • Salz
- 2 El Olivenöl • Pfeffer
- 3 Eier (Kl. M)
- 125 ml Schlagsahne
- 1 ½ El helle Miso-Paste (Shiro; Asia-Laden)
- 20 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)

- 20 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 30 Mandelkerne (ohne Haut)

SALAT UND CARABINEROS

- 8 Carabineros (rote Riesen-garnelen mit Kopf und Schale; beim Fischhändler vorbestellen)
 - 3 Stiele Thymian
 - 9 El Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
 - 1 Radicchio di Treviso
 - 15 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
 - 15 g getrocknete Tomaten (in Öl)
 - 2 El Weißweinessig
- Außerdem: Tarte-Form (24 cm Ø), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blind-backen

1. Für den Teig Mehl, Mandeln und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Butter in kleine Stücke schneiden, zugeben und mit den Fingerspitzen mit der Mehlmischung verreiben. Ei und Milch zugeben und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

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

3. Teigboden mit Backpapier (siehe Tipp unten) bedecken und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 15 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und weitere 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten auf einem Gitter abkühlen lassen.

4. Inzwischen für den Belag Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Rosenkohl putzen, 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, im Sieb abtropfen lassen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Rosenkohl, Schalotten- und Knoblauchwürfel bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

5. Eier, Sahne und Miso-Paste mit dem Schneebesen verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oliven und Tomaten abtropfen lassen. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

6. Miso-Eier-Sahne gleichmäßig über den Rosenkohl gießen. Mandeln, Oliven und Tomaten dekorativ darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 30–40 Minuten backen.

7. Inzwischen Carabineros schälen und die Köpfe abtrennen. Carabineros eventuell am Rücken entlang mit einer Schere leicht einschneiden, entdarmen, abspülen und trocken tupfen. Carabineros mit Thymian, 4 El Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer mischen, beiseitestellen.

8. Für den Salat Radicchio putzen, die Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern. Oliven und Tomaten abtropfen lassen. Tomaten grob schneiden. Restliches Olivenöl (5 El) mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Oliven und Tomaten zugeben.

9. Tarte aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter lauwarm abkühlen lassen. Eine Pfanne erhitzen und darin die Carabineros mit Thymianöl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Etwas Salat mit Vinaigrette auf der Tarte verteilen. Tarte mit restlichem Salat und den Carabineros servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit 1:30 Stunden

PRO PORTION 25 g E, 45 g F, 25 g KH = 633 kcal (2652 kJ)



ACHIM ELLMER

»e&t«-Küchenchef

„Bevor es auf den Teig gelegt wird, das Backpapier kräftig zerknüllen und dann wieder glatt streichen, so passt es sich besser der Form an.“

OLD AMSTERDAM

WÜNSCHT EINE GENUSSVOLLE WEIHNACHTSZEIT



Genuss von mild bis kräftig

Erhältlich auch im Kühlregal



Foto Seite 36

Ofen-Risotto milanese mit süßsaurem Gemüse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

GEMÜSE

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 6 kleine bunte Beten (à 70 g)
- 1 Bund Radieschen
- 12 Perlzwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 4 EL Chardonnay-Essig
- 2 kleine Zweige Rosmarin
- 1 Schale Petersilienkresse

OFEN-RISOTTO

- 2 Schalotten

- 2 Knoblauchzehen
 - 800 ml Gemüsefond
 - 2 Döschen Safranfäden (à 0,1 g)
 - 10 g Butter (weich) zum Fetten der Form
 - 400 g Risotto-Reis
 - 200 ml Weißwein
 - Salz • Pfeffer
 - 50 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Außerdem: rechteckige Auflaufform (ca. 20x30 cm)

1. Für das Gemüse Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Beten sorgfältig waschen. Das Grün knapp abschneiden und die Beten schälen und vierteln (Küchenhandschuhe benutzen!). Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Perlzwiebeln schälen und vierteln.

2. Für den Ofen-Risotto Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Fond mit Schalotten, Knoblauch und Safran kurz aufkochen. Auflaufform mit Butter fetten. Reis mit Wein, Salz und Pfeffer mischen und in die Form geben. Heiße Fondmischung vorsichtig angießen. Auflaufform mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten garen.

3. Inzwischen für das Gemüse Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und darin Schalotten, Knoblauch, Beten, Radieschen und Perlzwiebeln bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Honig und Essig zugeben und kurz erhitzen. Rosmarinzweige zugeben. Gemüse mit Deckel neben dem Risotto im heißen Backofen 20 Minuten garen. Kresse vom Beet schneiden.

4. Risotto und Gemüse aus dem Ofen nehmen. 40 g geriebenen Käse unter den Risotto rühren. Risotto auf vorgewärmte Teller geben, etwas Gemüse darauf verteilen. Mit Petersilienkresse und restlichem Käse (10 g) bestreuen und mit restlichem Gemüse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 13 g E, 12 g F, 93 g KH = 567 kcal (2375 kJ)

„Ein guter Fond ist die Basis für einen gelungenen Risotto. Achten Sie daher beim Kauf auf Qualität – oder verwenden Sie selbst gekochten Fond.“

»e&t«-Koch Vladlen Gordiyenko



Foto Seite 37

Gefüllte Süßkartoffeln mit Kalbshack und Feta

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

- 4 Süßkartoffeln (à ca. 400 g)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 rote Chilischote
- 60 g Weißbrot (altbacken)
- 100 ml Milch
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 400 g Kalbshackfleisch
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 EL Harissa-Paste
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL geröstete und gesalzene Pistazien (in der Schale)
- 200 g Feta-Käse
- 2 reife Avocados
- 10 Stiele Koriandergrün
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel (50 g)
- 1 Bio-Limette
- 1 kleines Bund Minze

1. Süßkartoffeln waschen und einzeln in Alufolie wickeln. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 1:20 Stunden weich garen (je nach Größe kann die Backzeit variieren, zur Garprobe mit einer Gabel hineinstechen).

2. Inzwischen für die Füllung Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, dabei entkernen. Brot grob würfeln, in Milch und 100 ml lauwarmem Wasser einweichen, dabei 1-mal wenden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Petersilie und Chilischoterringe zugeben, kurz mitdünsten. Brot sehr gut ausdrücken. Hack mit Brot, Ei, Harissa-Paste und Schalotten-Knoblauch-Mischung verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Restliches Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen und darin die Hackmasse bei mittlerer bis starker Hitze grob-krümelig anbraten. Vom Herd ziehen. Pistazienkerne aus den Schalen lösen und grob hacken. Feta grob zerbröseln.

4. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, auswickeln und längs halbieren. Das Innere vorsichtig mit einer Gabel herauslösen, dabei ringsum einen ca. 5 mm breiten Rand stehen lassen. Süßkartoffelmasse in eine Schüssel geben.

5. Süßkartoffelmasse mit Hack, Pistazien und Feta locker vermischen, in die Süßkartoffelhälften füllen. Auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der obersten Schiene 15 Minuten backen.

6. Inzwischen Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Mit 5 Stielen Koriandergrün, Zitronensaft und Olivenöl in der Küchenmaschine fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Zwiebel in feine Streifen und Limette in Spalten schneiden.

7. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Minzblätter und restliche Korianderblätter von den Stielen zupfen und über die Süßkartoffeln streuen. Mit Avocado-Dip, Zwiebeln und Limetten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION (bei 6) 26 g E, 35 g F, 68 g KH = 730 kcal (3063 kJ)



WO WAHRER GESCHMACK BEGINNT

Authentische chinesische Sauce seit 1888



Besuchen Sie www.LKK.com für weitere inspirierende, fusionierte und originelle Kochideen

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



Bread-and-Butter-Pudding mit Feigen

Schlicht und einfach verlockend: In Eiersahne versunkene Brioche-Scheiben, bereichert durch Rosinen und Nüsse und begleitet von marinierten Feigen. **Rezept rechts**



Foto links

Bread-and-Butter-Pudding mit Feigen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

BREAD-AND-BUTTER- PUDDING

- 40 g Rosinen
- 50 ml Rum
- 100 g Butter (weich)
- 320 g Brioche-Toast
- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Zitrone
- 240 ml Milch
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 6 Eier (Kl. M)

FEIGEN

- 50 g Zucker
 - 120 ml Cranberrysaft
 - 2 El Orangensaft
 - 2 frische Feigen
- Außerdem: 4 kleine Auflaufformen
(à ca. 15 cm Ø)

1. Rosinen in Rum einweichen und mindestens 5 Stunden ziehen lassen.
2. Auflaufförmchen mit je 10 g Butter fetten. Brioche-Scheiben halbieren. Restliche Butter (60 g) in einem kleinen Topf zerlassen und die Scheiben gleichmäßig damit beträufeln. Scheiben gleichmäßig in die Formen schichten.
3. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Milch, Sahne, Zimt, Vanillemark und Zitronenschale in einen Topf geben und erhitzen.
4. Eier und Zucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) weiß-cremig aufschlagen. Heiße Milch-Sahne-Mischung vorsichtig zugießen und unterrühren. Eingelegte Rosinen unterheben, Mischung gleichmäßig über die Brioche in den Förmchen gießen und 30 Minuten quellen lassen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, grob hacken, beiseitestellen.
5. Für die Feigen Zucker bei mittlerer Hitze in einem kleinen Topf karamellisieren lassen. Cranberrysaft zugeben und dicklich einkochen lassen. Orangensaft unterrühren. Feigen waschen, achteln, in eine kleine Schüssel geben und mit dem Cranberrysirup übergießen.
6. Bread-and-Butter-Pudding im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Walnüssen bestreuen, nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und mit den Feigen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Einweichzeit mindestens 5 Stunden plus Backzeit 30 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 51 g F, 105 g KH = 1019 kcal (4269 kJ)



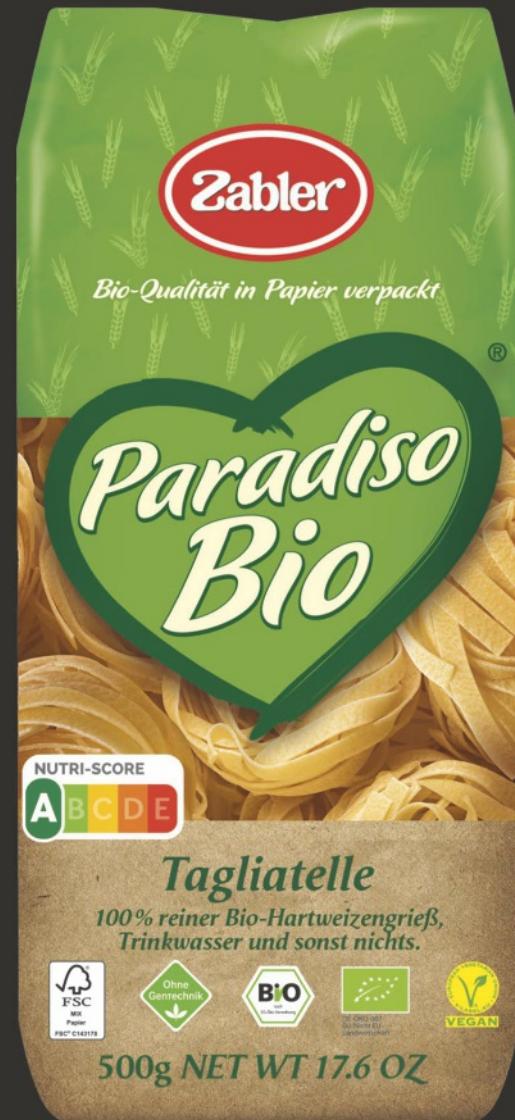
VLADLEN GORDIYENKO

»e&t«-Koch

*„Wer auf den Rum verzichten möchte,
weicht die Rosinen in frisch gepresstem
Orangensaft ein.“*

NEU

Paradiso Bio
nachhaltig
in Papier verpackt.



ZABLER-QUALITÄT



www.zabler.de



Foto Seite 38

Mac and Cheese mit Grünkohl und Salsiccia

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4–6 Portionen

- 500 g Grünkohl
- Salz
- 2 El Olivenöl
- 6 Fenchel-Salsiccia (à 80 g)
- 400 g kurze Makkaroni
- 3 El Butter (30 g)
- 2 El Mehl
- 700 ml Milch
- 200 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 100 g Cheddar-Käse
- 100 g Gouda
- 30 g Semmelbrösel
- 1 Bio-Zitrone
- Außerdem: runde Auflaufform (ca. 24 cm Ø)

1. Grünkohl sorgfältig putzen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Grünkohl in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trocken schleudern.
2. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und darin die Salsiccia bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten rundum anbraten. Grünkohl zugeben, weitere 2–3 Minuten braten und beiseitstellen. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.
3. Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl darin goldgelb anschwitzen. Milch und Brühe nach und nach mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten kochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Cheddar und 70 g Gouda fein reiben und unter die Sauce rühren.
4. Salssicia schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in eine runde Auflaufform geben. Käsesauce darübergießen und mit den Nudeln gut vermischen. Salsiccia und Grünkohl unterheben.
5. Restlichen Gouda (30 g) fein reiben, mit den Semmelbröseln mischen und über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten überbacken. Zitrone in 4–6 Spalten schneiden und dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (bei 6) 33 g E, 44 g F, 61 g KH = 803 kcal (3363 kJ)

„Wer keine Salsiccia bekommt, kann Mett mit zerstoßener Fenchelsaat verkneten, zu Klößchen formen, braten und vor dem Überbacken unter den Auflauf mischen.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 39

Ofen-Camembert mit Birnen-Chutney

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SALAT

- 100 g Graubrot (altbacken)
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 El Brotgewürz
- 80 g Feldsalat
- 1 El Aceto balsamico bianco
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

BIRNEN-CHUTNEY

- 2 Birnen (à 200 g)
- 10 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 60 g Zucker

- 100 ml Birnensaft

- 1 Sternanis

CAMEMBERT

- 3 Knoblauchzehen
 - 8 Stiele glatte Petersilie
 - 1 TI Mélange Noir (Pfeffermischung von Fam. Holland; www.altesgewuerzamt.de)
 - Salz
 - 4 El Olivenöl
 - 24–30 Weinblätter (in Lake)
 - 2 Camemberts (à 250 g)
- Außerdem: Küchengarn

1. Für den Salat Brot in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Backpapier bedecken und mit einer Teigrolle kräftig darüberrollen. Oberes Backpapier abnehmen, Brotscheiben dünn mit Sonnenblumenöl bestreichen und mit Brotgewürz leicht bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6–8 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech abkühlen lassen.

2. Für das Chutney Birnen schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Birnen, Ingwer, Chili und Zucker in einem Topf mischen. Birnensaft und Sternanis zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5–8 Minuten einkochen lassen. Beiseitestellen.

3. Für den Camembert Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch, Petersilie, Mélange Noir und etwas Salz im Mörser grob zerstoßen, Olivenöl unterrühren.

4. Weinblätter auf Küchenpapier abtropfen lassen. Camemberts jeweils auf der Oberseite mehrfach kreuzweise einritzen. Petersilien-Pfeffer-Öl in die entstandenen Lücken geben. Weinblätter überlappend zu 2 großen Kreisen auslegen. Je 1 Camembert in die Mitte setzen. Weinblätter darübergeschlagen und die so entstandenen Päckchen mit Küchengarn fixieren. Camemberts auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen.

5. Inzwischen für den Salat Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, über den Feldsalat geben und vorsichtig mischen. Brotchips grob zerbrechen und vorsichtig unterheben.

6. Camembert-Päckchen aus dem Backofen nehmen, Küchengarn entfernen und den Käse freilegen. Ofen-Camemberts mit Birnen-Chutney und Feldsalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 29 g E, 49 g F, 43 g KH = 761 kcal (3181 kJ)

JETZT IST UNSERE ZEIT.

Brigitte wir

Brigitte WIR

DAS MAGAZIN FÜR DIE DRITTE LEBENSHÄLFTE

MENSCH 60+
Wir präsentieren:
unsere
Gewinnerin

RITA SÜSSMUTH
„Ich will noch mal einen
Aufschlag haben“

**ALLGÄU,
LOFOTEN,
TIROL**
Drei zauberhafte
Reisen
in den Schnee

UND LOS GEHT'S ...
**SO MACHT
BEWEGUNG SPASS**



**ICH BIN
FÜR DICH DA**

Warum wir Verlässlichkeit brauchen – und was wir selbst dafür tun können

NEU:
Jetzt im
Handel!

Wir Frauen über 60 können stolz auf uns sein. Höchste Zeit für ein Magazin, das den Hut vor uns zieht und uns bei allem, was kommt, begleitet.

Heft versandkostenfrei bestellen unter Telefon 040/55 55 89 91 oder www.brigitte-wir.de/heft



In der Serie „Meine Spezialität“ stellten Mitarbeiter 1976 ihre schönsten Gerichte vor. Auch Angelika Jahr, Gründerin und damalige Chef von »essen & trinken«: ein Schokoladen-Dessert, garniert mit einer weißen Rose

KALTSTART

Im Oktober 1972 erscheint das erste »essen & trinken« und setzt den Ton für die Anfangsjahre des Magazins. Zwischen Tiefkühl-Menüs, Ananas aus der Dose und der Politik in Bonn weht ein frischer, optimistischer Geist durchs Heft: Es geht voran in den Küchen der Bundesrepublik!

TEXT FERDINAND DYCK

Frikadellen mit Tomaten-Zwiebel-Sauce, Makrelenpastete, klare Wildsuppe, Hähnchenbrust mit Holländischer Sauce: Alles, so verspricht es »essen & trinken« seinen Leserinnen und Lesern 1974, könne die Hausfrau „Wochen vorher auf Eis legen“. Am großen Abend – in den Stunden, bevor die Gäste kämen – bliebe dann Zeit, sich selber zu verwöhnen, statt allzu viele Gedanken ans Essen zu verschwenden. In den Jahren vor und nach '74 drückt die Redaktion Rezepte für ganze Menüs aus der Tiefkühltruhe. Dazu dringende Appelle, das mit dem Einfrieren doch endlich selber zu wagen („Selbst das kleinste Gefriergerät ist besser als kein Gefriergerät“), Anleitungen zum richtigen Einfrieren („Wie man eine große Erfindung richtig nutzt“) und immer wieder Besprechungen der besten Geräte („Kälte in zwei Stockwerken: die Kühl-Gefrier-Kombination“).

50 Jahre später mag man verblüfft den Kopf schütteln über so viel Tiefkühl-Verehrung. Auch wir mussten ein

paarmal schmunzeln, als wir durch die alten »essen & trinken«-Ausgaben blätterten. Bis wir nach und nach verstanden, dass das Einfrieren für etwas viel Größeres stand: für den gesellschaftlichen Aufbruch der Siebziger, für Fortschrittsglaube und einen tief verwurzelten kulinarischen Optimismus.

ZWISCHEN FAST FOOD UND GUTE-LAUNE-KÜCHE

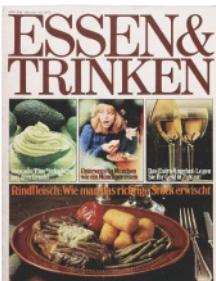
„Es hilft, sich klarzumachen“, sagt die Kulinarik-Expertin Ursula Heinzelmann, „wie unmittelbar den Menschen die Entbehrungen und Schrecken der vorangegangenen Jahrzehnte damals noch im kollektiven Gedächtnis saßen.“ Wer sich im Oktober 1972 die erste »essen & trinken«-Ausgabe kaufte, hatte den Krieg, die Schuld, die Zerstörung und den großen Hunger der Fünfziger ziemlich sicher persönlich erfahren. „Wir können uns heute nicht mehr vorstellen“, so die gelernte Köchin und Autorin von „Was is(s)t Deutschland: Eine Kulturgeschichte über deutsches

Essen“, „welch gewaltiges Versprechen die Menschen damals mit dem technischen Fortschritt verbanden.“

Gefrierschrank, Mikrowelle, sogar Fertiggerichte und Fast Food – in den Siebzigern waren das keine kulinarischen Schimpfwörter. Es waren Symbole der Verheißung: Die Hausfrau musste nicht mehr von morgens bis abends in der Küche schuften. Trotzdem brauchte sich niemand Sorgen zu machen, am Abend hungrig ins Bett zu gehen.

„Auch der Mief des alten Deutschlands“, meint der Kulturwissenschaftler Peter Peter, „war plötzlich ganz weit weg.“ Er verbinde mit den Siebzigern vor allem eine Gute-Laune-Küche, so der Autor von „Kulturgeschichte der deutschen Küche“. Auf einmal gab es Mandarinen und Ananas aus der Dose. Alles, was aus dem Ausland kam, habe man damals als „chic“ empfunden. Traditionelle deutsche Gerichte dagegen galten als spießig. „Die Leute wollten etwas Neues ausprobieren“, sagt Peter, „und jetzt konnten sie es plötzlich.“

1972



Das erste »essen & trinken« erscheint im Oktober – mit Avocado auf dem Cover



Party-Planer: Im November liefert »e&t« Anleitungen für große Feste

Rotbäckchen-Saft wird 20 Jahre alt. Für die ersten Plakate standen die Enkelkinder der Gründerfamilie Modell



Bestimmt könnte man Gäste auch heute noch mit »essen&trinken«-Rezepten aus den frühen Siebzigern überraschen.

Auf dem Titel der ersten Ausgabe im Oktober 1972 war kein Hackbraten abgebildet und kein Wildgulasch, sondern eine Avocado. Dazu im Heft ein chinesisches Menü mit Abalone-Suppe und grünem Tee. In den Jahren danach folgten unter anderem eine Ode an den Couscous mit dem Titel „Mein nordafrikanisches Souvenir“ und eine Rezeptstrecke zur indonesischen Küche – mit authentischen Zutaten wie Sambal Terasi (eine scharfe Garnelenpaste) und Ketumbar (Koriander). In fast jeder Ausgabe fanden sich Rezepte, denen man in den frühen Siebzigern sicher nicht täglich begegnete: Chili con Carne, Guacamole, flambiertes Kalbsfiletsteak mit Orangen und Kiwis oder Curryhuhn mit Ananas. Zum Teil könnte man Gäste mit »essen&trinken«-Rezepten aus den frühen Siebzigern bestimmt auch noch heute überraschen.

ES WIRD POLITISCH – AUCH MIT EINEM KOHLSALAT

Neben der neuen Freude an der bunten, weiten Welt, in der damals Schritt für Schritt auch Deutschland wieder einen Platz findet, steckt von Anfang an ein bildungsbürgerlicher Anspruch im Heft. Immer wieder geht es um die große Politik in Bonn. Zur Bundestagswahl zwischen Kanzler Schmidt und Herausforderer Kohl im Oktober 1976 schlägt »essen&trinken« eine „Party am Helmut-Tag“ vor – mit Kohlsalat. In der Serie „Der Mann am Herd“ dürfen nicht nur Prominente wie Karl Lagerfeld ihre Lieblingsrezepte servieren, sondern regelmäßig auch Politiker. Der Bundestagsvizepräsident Richard Stücklen

kocht Pichelsteiner Topf. Egon Bahr, der außenpolitische Vordenker der sozialliberalen Koalition unter Willy Brandt, backt seine in Bonn berüchtigte Nusstorte. Zwischen Zucker, Mandeln und reichlich Eiern (9 Eier und 6 Eigelb) ätzt der Architekt der neuen Ostpolitik gegen Franz Josef Strauß: „Mit ihm würde ich meine Torte nicht teilen“, und berichtet von der kulinarischen Tristesse der Verhandlungen in der Sowjetunion: „Die Russen haben ein sehr gespanntes Verhältnis zur Zubereitung von Fleisch.“ Günter Grass wird 1977 auf fünf Seiten zu seinem gerade erschienenen Roman „Der Butt“ befragt und teilt im Interview ordentlich gegen die deutsche Küche aus: „Sie ist entweder heruntergekommen oder sie orientiert sich an fragwürdigen Exotika.“

Dieser thematische Mix aus Tiefkühlküche und Bildungsbürgertum mag etwas damit zu tun gehabt haben, dass den Redakteurinnen und Redakteuren um Chefink Angelika Jahr an der Anerkennung ihrer Kollegen bei „Stern“ und „Brigitte“ gelegen war, deren Hamburger Büros bis heute nur ein paar Flure von jenen der »essen&trinken«-Redaktion

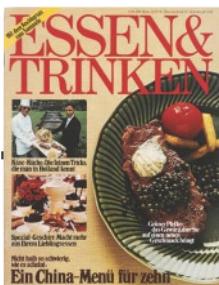
entfernt liegen. Vermutlich stand ein Magazin, das sich mit Essen und Trinken beschäftigt, damals noch grundsätzlich unter dem Anfangsverdacht der Anspruchslosigkeit. Mit „Gourmet“ war 1941 das erste Food-Magazin der USA erschienen, „Bon Appétit“ folgte 1956. In Deutschland aber war »essen&trinken« Vorreiter. „Der Feinschmecker“ zum Beispiel erschien erst drei Jahre später. Die Redaktion musste sich also erst einmal darüber klar werden, an wen sie sich mit ihrem Heft eigentlich richten – und was sie ihren Lesern vermitteln wollte.

ZEITGEIST, REPORTAGEN, MEINUNGEN

In einer Zeit bahnbrechenden gesellschaftlichen Wandels war es da wahrscheinlich nur logisch, sich mit den drängenden Themen der Zeit auch kulinarisch auseinanderzusetzen: In Reportagen wie „Die Jung-Frauen von Orleans und Paris“ über berufstätige Frauen und die Vereinbarkeit von Küche und Beruf zu berichten. Sich in Kommentaren wie „Kann man unser Trinkwasser noch trinken?“ um die Folgen der bereits drohenden Umweltprobleme zu sorgen, die die neue Wohlstandsgesellschaft mit sich brachte. Oder einfach Rezepte zu drucken, in denen sich die wandelnden Lebensverhältnisse wider spiegelten, etwa in „Das Solo-Menü. Leckeres für einsame Esser“, einer Rezeptstrecke, die sich an Singles richtete.

Ein reines Rezept-Sammelheft wollte man offensichtlich nicht herausbringen. Und das wurde »essen&trinken« ja dann zum Glück auch nicht.

1973



Im März macht die Redaktion ihren Lesern chinesisches Essen schmackhaft

Die erste Lidl-Filiale eröffnet in Ludwigshafen-Mundenheim



Siemens wirbt für die Meisterkoch-Reihe mit ausziehbarem Backwagen

Schott stellt das erste Glaskeramik-Kochfeld her und nennt es Ceran

1974



In Feierlaune: »e&t« liefert im Februar Erfolgsrezepte für Partys

Ferrero bringt Kinder-Überraschung auf den Markt. Das Ei wird zum Klassiker



„Das raffinierte Menü“ in der März-Ausgabe 1974. Serviert wurden Krabben in Dill-Wein-Gelee als Ring, Omelette surprise und Cordon bleu (im Uhrzeigersinn)



Exotisches im Juni: »e&t« kombiniert Kiwi sugar mit Mini-Steaks

Fortschrittlich: In der Anzeige für Poggenpohl-Küchen stehen Panton-Stühle



1975



Ostereier selber machen? Oder doch lieber eine Schönheitsdiät?

DEUTSCHE KÜCHE VOM BOSPORUS

Neben »essen&trinken« bringt das Jahr 1972 noch eine zweite bahnbrechende Erfindung hervor, die die deutsche Küche von Grund auf verändern sollte: den Döner Kebab. Laut des „Vereins türkischer Dönerhersteller in Europa“ (ATDiD) fällt damals dem türkischen Gastarbeiter Kadir Nurman in Berlin auf, dass die Deutschen ihr Essen gern im Laufen aus den Händen zu sich nehmen. „Erst hat er nur Fleisch ins Brot gelegt. Später kam dann der Salat hinzu – und die Sauce“, so Tarkan Taşyuruk, der ehemalige Vorsitzende von ATDiD, gegenüber berlin.de, dem Internet-portal der Hauptstadt.

Stimmt die schöne Geschichte, bringt sie das Verhältnis der Deutschen zu den Küchen jener Menschen, die ab 1955 als dringend benötigte Arbeitskräfte in die junge Bundesrepublik kamen, gut auf den Punkt: Aus den kulinarischen Traditionen Italiens, Jugoslawiens, Griechenlands und der Türkei entstand damals etwas Neues, nämlich mehrere an die Essgewohnheiten der Deutschen angepasste „Gastarbeiterküchen“. Das Kebab-Fleisch, das in der Türkei eigentlich auf dem Teller serviert wird, landete im Fladenbrot. Die Pizza wurde in Ermangelung authentischer Zutaten schon mal mit Gouda statt Mozzarella belegt. Später setzten sich mit Pizza Hawaii und Pizza



Der türkische Einwanderer Kadir Nurman erfand den Döner Kebab in seinem Berliner Imbiss

Gyros – laut der Auswertungen eines Lieferdienstes 2018 sind das zwei der acht populärsten Sorten – Varianten durch, die man in Neapel ganz bestimmt vergebens sucht.

Doch die kulinarischen Einflüsse jener Gastarbeiter, aus denen später Mitbürgerinnen und Mitbürger wurden, stellten nicht bloß die deutsche Küche auf den Kopf – sie veränderten das ganze Land. Für die Studenten der Sechziger und Siebziger war ein Besuch beim Italiener immer auch ein Aufgehen gegen die Spießigkeit der jungen Bundesrepublik. Beim Griechen feierte man ab 1974 den Fall der Militärdiktatur in Athen.

Auch »essen&trinken« entdeckt die Gastarbeiterküchen früh. 1977 erscheint das erste Rezept für Calzone, deutsch interpretiert als „Zugeklappte Pizza, gefüllt mit Hackfleisch“. Dazu eine süße Pizza mit Aprikosen und Frischkäse. Pasta wird als besonders preiswerte Zutat empfohlen. 1978 kocht der Textchef Dr. Hansgeorg Bergmann Türkisches, etwa gefüllte Auberginen. Drei Jahre später feiert »essen&trinken« eine türkische Party. Ab 1982 stellen Ausländerinnen in Deutschland in der gleichnamigen Serie Rezepte aus der alten Heimat vor. Der Weg zur neuen deutschen Küche – ohne den Umweg über Südeuropa wäre er nicht denkbar gewesen.

SCHWÄRMEREIEN DER REDAKTION ZWISCHEN 1972 UND 1976



TORTELLINI Kulinarische Aufklärungsarbeit: „Aus Italien kommen diese Teigtäschchen mit einer leichten Fleischfüllung“, heißt es 1974 unter einem Foto. „Sie sind in Beuteln zu 250 Gramm vakuumiert und kosten in diesem Monat 11 DM statt 13 DM“.



FILTERKAFFEE-AUTOMAT

„Immer wenn man Kaffee am nötigsten hat, ist man am wenigsten in der Lage, sich einen zu machen“, klagt »essen&trinken« 1972 –

und weiß Abhilfe: Die Redaktion stellt zum ersten Mal neun Filterkaffee-Automaten vor. Bis in die 60er-Jahre wurde Kaffee meist von Hand gebrüht.



ANANAS In den 70ern schwärmt »essen&trinken« oft von exotischen Früchten. Die Ananas sei „das Beste, was Kolumbus je entdeckte“. Um CO₂-Fußabdrücke sorgt man sich noch nicht: „Nur weil es Jets gibt“, heißt es 1974 beglückt, „gibt es Mangos auch im Laden um die Ecke.“

1976



Tipps für das Konfirmations-Essen und Warenkunde Ananas im März



Das Unternehmen Peter Kölln führt das Fertig-Müsli-Sortiment ein

Besuch in der Küche von Egon Bahr. Der SPD-Politiker backt Nusstorte und betont, dass er sie mit Franz Josef Strauß nicht teilen würde



Vereiste Farbtupfer – in der neuen Landlust

Jetzt im
Handel



Direkt zu bestellen unter:

shop.landlust.de | Tel.: 02501/8013110



GARNELEN-COCKTAIL MIT YUZU

Asiatische Aromen prägen die Interpretation des Klassikers, die »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer uns geschenkt hat. Statt Schrimps nimmt er frische Garnelen aus Deutschland und lässt sie nur kurz garen. **Rezept rechts**



LEGENDÄRE REZEpte

Es gibt Gerichte, die unvergesslich bleiben. Gerichte, die so gut sind, dass sie über Grenzen hinweg berühmt werden. Zum 50. Geburtstag von »essen&trinken« widmen wir solchen kulinarischen Geniestreichern eine Serie. Den Anfang macht eine Vorspeise mit pinkfarbener Sauce – und weil wir nicht anders können, liefern wir unsere Version der Legende gleich mit.

Folge 1: Krabbencocktail



Gäbe es eine internationale Hitliste für Speisen, würde der Krabbencocktail in die Geschichte eingehen – als die Vorspeise, die am längsten auf Platz eins stand. Anfang der 1960er-Jahre kam der Prawn Cocktail von Amerika nach England und von dort nach Deutschland. Dinnerpartys und Restaurants waren sein Revier, sein Markenzeichen das Glas, im dem er serviert wurde (daher der Name Cocktail). Jeder, aber auch jeder liebte diese Mischung aus Schrimps, pikant-süßer Cocktailsauce und Salatstreifen. Mit industriellen Kopien begann nach 20 Jahren der Abstieg, untergegangen ist der Krabbencocktail jedoch nie.

GARNELEN-COCKTAIL MIT YUZU

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 100 g gemischte Salate (z.B. Radicchio di Castelfranco, Portulak, Brunnenkresse, Babyleaf-Salat)
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalzflocken (z.B. von Maldon)
- ½–1 kleine rote Chilischote
- 200 g Mayonnaise (z.B. von Stokes)
- 1–2 El Ketchup
- 1 El Ketjap Manis (süße indonesische Gewürzsauce; Asia-Laden)
- 1 Tl Bitterorangenmarmelade
- 1–2 El Weinbrand (ersatzweise Cognac)
- ½ Tl Nam Prik (geröstete thailändische Chilipaste; z.B. von Ingo Holland)
- 2–3 El Yuzu-Saft (Über www.dinsesculinarium.de; ersatzweise Limetten- und Mandarinensaft)
- 3 Stiele Koriandergrün
- ½ Bio-Limette
- 1–2 El Weißweinessig
- 3 El Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Tl Gemüsefond
- 20–22 frische Garnelen (à ca 25 g) aus Deutschland (mit Kopf und Schale; z.B. von www.foerde-garnelen.de oder www.crustanova.com)
- 1 Lorbeerblatt

1. Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerflücken. Abgedeckt kalt stellen.

2. Für die Sauce Ingwer schälen und mit dem Knoblauch grob hacken. Im Mörser mit ½ Tl Meersalzflocken zur feinen Paste zerreiben. Chilischote putzen, waschen, eventuell Kerne entfernen (wer Schärfe haben möchte, lässt die Kerne drin). Chilischote in sehr feine Ringe bzw. Streifen schneiden. Mayonnaise mit Ingwer-Knoblauch-Paste, Chiliringen, Ketchup, Ketjap Manis, Orangenmarmelade, Weinbrand (oder Cognac), Chilipaste, Yuzu-Saft verrühren. Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Beides mit der Sauce mischen und 30 Minuten kalt stellen.

3. Essig mit Öl, 1 El Wasser, Salzflocken und Pfeffer verrühren. Vinaigrette beiseitestellen. Gemüsefond mit etwas Salzflocken und Lorbeerblatt aufkochen. Garnelen eventuell am Rücken entlang leicht einschneiden, entdarmen. Garnelen waschen, abtropfen lassen, dann in den kochenden Fond geben. Topf sofort vom Herd nehmen und die Garnelen darin 1 Minute ziehen lassen. Die Garnelen sollen etwas glasig sein und einen fast rohen Kern haben. Wer das nicht möchte, lässt die Garnelen 2–3 Minuten im Gemüsefond ziehen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

4. Salate in 4 Schalen verteilen und mit wenig Vinaigrette beträufeln. Garnelen darauf anrichten, mit der Yuzu-Mayonnaise sofort servieren. Dazu passt geröstetes Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 49 g F, 7 g KH = 587 kcal (2459 kJ)

Auf die Nuss

In Asiens Küchen ist die Kokosnuss ein Must-have, und auch hier liebt man sie längst in jeder Form. Fünf aufregende Rezepte – vom duftenden Curry bis zum erfrischenden Dip

FALAFELN MIT KOKOS-CURRY-JOGHURT

Der cremige Dip ergänzt die Bällchen aus Kichererbsen und Kokosraspeln auf das Allerbeste. Dazu gibt's orientalisch gewürzten Bulgur mit Blumenkohl. **Rezept Seite 63**





WINTERROLLEN MIT KOKOS-MINZ-DIP

Mariniertes Gemüse und Entenfleisch, umhüllt von einem Hauch von Teig. Der Dip aus Kokosraspeln und Kokoswasser wird durch die Minze extrafrisch.

Rezept Seite 64





TOMATEN-KOKOS-SUPPE MIT FISCHBÄLLCHEN

Zitronengras und Chili würzen die Suppe.
Ein Mantel aus Kokosraspeln und Panko-Bröseln
macht die Bällchen wunderbar knusprig.
Rezept Seite 66

LINSEN-SPINAT-CURRY MIT NAAN-BROT

Kokosmilch verhilft dem Gemüsetopf zu einer schönen Cremigkeit. Die selbst gebackenen indischen Brotfladen passen perfekt dazu.

Rezept rechts



Foto links

LINSEN-SPINAT-CURRY MIT NAAN-BROT

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

NAAN-BROT

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 TL Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 75 g Joghurt (3,5% Fett)
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Butterschmalz
- Fleur de sel
- Pfeffer
- LINSEN-SPINAT-CURRY**
- 200 g gelbe Linsen
- 1 Fenchel (ca. 200 g)
- 1 Zwiebel (60 g)

- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 1 große grüne Pfefferschote
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- ½ EL dunkle Senfsaat
- 2 EL Garam Masala
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Babyleaf-Spinat
- Salz

1. Für das Naan-Brot Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. 100 ml lauwarmes Wasser, Joghurt und Öl zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Inzwischen für das Curry Linsen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Fenchel putzen, waschen, das Grün abzupfen, in kaltes Wasser legen und beiseitestellen. Fenchelknolle halbieren und schräg bis zum Strunk in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Pfefferschote waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden, die Hälfte zum Garnieren beiseitelegen.

3. Öl in einem Topf erhitzen. Lorbeer, Kreuzkümmel- und Senfsaat darin bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Fenchel, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Pfefferschoten zugeben und 2 Minuten andünsten. Garam Masala unterrühren. Linsen zugeben, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen. Curry aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen.

4. Backofen mit Backblech auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 8 gleich große Stücke teilen. Teigstücke jeweils zu 15–20 cm langen, ovalen Fladen ausrollen. Je 4 Fladen auf einen Bogen Backpapier legen, mit dem Papier auf das heiße Backblech ziehen und nacheinander jeweils 6–8 Minuten goldbraun backen.

5. Butterschmalz in einem kleinen Topf zerlassen. Naan-Brote auf ein Ofengitter legen, noch warm mit Butterschmalz dünn bepinseln und mit etwas Fleur de sel und Pfeffer bestreuen.

6. Für das Curry Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Spinat waschen,

trocken schleudern und unter das Curry heben. Curry mit Zitronensaft, -schale und Salz abschmecken.

7. Curry in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit abgetropftem Fenchelgrün und restlichen Pfefferschotteringen bestreuen und mit Naan-Brot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 25 g E, 26 g F, 86 g KH = 706 kcal (2961 kJ)

Foto Seite 59



FALAFELN MIT KOKOS-CURRY-JOGHURT

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

FALAFELN

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Ei (KI. M)
- 2 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Semmelbrösel
- 5 EL Kokosraspel plus etwas zum Bestreuen
- 80 g helle Sesamsaat (geschält)

BULGUR

- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Raz el Hanout
- 100 g Bulgur

- 350 g Blumenkohl • Salz

- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- ½ Granatapfel (Kerne ausgelöst)
- 4 Stiele Minze

KOKOS-CURRY-JOGHURT

- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Bio-Limette
- 200 g Kokosjoghurt
- 5 EL Kokoswasser
- 1–2 EL Agavendicksaft
- ½ TL Purple Curry (z.B. über www.altesgewuerzamt.de) plus etwas zum Bestreuen
- Salz • Pfeffer
- 6 Stiele Koriandergrün

1. Am Vortag für die Falafeln Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.

2. Am Tag danach Kichererbsen im Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chilischote waschen, putzen und mit Kernen in Stücke schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Ei, Mehl, Backpulver, 1–2 EL Wasser, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine mittelfein pürieren, in eine Schüssel geben. Semmelbrösel und Kokosraspel unterkneten. Sesam auf einen flachen Teller geben. Aus der Kichererbsenmasse mit angefeuchteten Händen 12 Bällchen formen und in Sesam wälzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und beiseitestellen.

3. Für den Bulgur in einem Topf Gemüsebrühe mit Raz el Hanout kurz aufkochen und vom Herd ziehen. Bulgur einrühren und mit Deckel 5 Minuten quellen lassen.

4. Blumenkohl putzen, waschen und in 1–2 cm große Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Mit Limettensaft und Olivenöl zum Bulgur geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.

5. Falafeln im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten goldbraun backen.

6. Für den Kokos-Curry-Joghurt Chilischote waschen, putzen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Limette heiß waschen und trocken reiben. Limette halbieren, eine Hälfte in 4 Spalten schneiden und beiseitestellen. Von der restlichen Limettenschale die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Kokoswasser, Kokosjoghurt, Limettenschale und -saft, Agavendicksaft und Purple Curry verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und unterheben.

7. Bulgur mit Falafeln und Limettenspalten auf flachen Tellern anrichten. Mit Granatapfelkernen, abgezupften Minzblättern und jeweils etwas Kokosraspeln und Purple Curry bestreuen. Mit Kokos-Curry-Joghurt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Einweichzeit über Nacht
PRO PORTION 23 g E, 38 g F, 67 g KH = 752 kcal (3152 kJ)



Foto Seite 60

WINTERROLLEN MIT KOKOS-MINZ-DIP

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

KOKOS-MINZ-DIP

- 10 g frischer Ingwer
- 2 El Kokosraspel
- 1 Bio-Limette
- 160 ml Kokoswasser
- 2 El Ingweröl
- 3 El Mirin (japanischer Reiswein)
- 1 Stiel Minze
- Salz

WINTERROLLEN

- 200 g Rotkohl
- Salz

- 1 TL brauner Zucker
- 2 El Mirin
- 100 g feine Glasnudeln
- 300 g geräucherte Entenbrust (beim Metzger vorbestellen)
- 1 Möhre (150 g)
- 200 g Rettich
- 100 g Eisbergsalat
- 10 Stiele Koriandergrün
- 10 Stiele Minze
- 18 Blätter Reispapier (22 cm Ø; Asia-Laden)

1. Für den Kokos-Dip Ingwer schälen und fein reiben. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Limette heiß waschen und trocken reiben, Limettenschale fein abreiben, Limette halbieren, den Saft auspressen. Vorbereitete Zutaten mit Kokoswasser, Ingweröl und Mirin verrühren. Minzblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und untermischen. Dip leicht mit Salz würzen und beiseitestellen.

2. Für die Winterrollen Rotkohl putzen, halbieren, Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Mit etwas Salz, braunem Zucker und Mirin mit den Händen gut verkneten und 20 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abschrecken und abtropfen lassen. Entenbrust

in feine Scheiben schneiden. Möhre und Rettich putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Eisbergsalat putzen und in feine Streifen schneiden. Kräuterblätter abzupfen.

4. 1 Blatt Reispapier ca. 10 Sekunden in kaltem Wasser einweichen und auf einem Küchentuch glatt ausbreiten. Mittig auf dem unteren Drittel des Reispapiers etwas Kräuter, Salat, Möhren, Rotkohl, Rettich, Glasnudeln und Entenbrustscheiben verteilen. Reispapier an den Seiten über der Füllung einschlagen. Vorsichtig und mit leichtem Druck aufrollen. Restliche Reispapierblätter ebenso füllen und aufrollen.

5. Winterrollen auf flachen Tellern anrichten und mit dem Kokos-Minz-Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 14 g E, 23 g F, 45 g KH = 450 kcal (1881 kJ)

Foto rechts

RINDERFILET MIT GRÜNER KOKOSSAUCE

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

WIRSINGROLLEN

- ½ Wirsing (600 g)
- Salz
- 50 g Mungobohnensprossen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Möhren (à 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Five-Spice-Gewürz
- 2 El Fischsauce
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
- 2 El Mehl
- 8 quadratische Blätter TK-Frühlingsrollenteig (à 25 x 25 cm; Asia-Laden; aufgetaut)
- ca. 250 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)

RINDERFILET

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangen Zitronengras

- 800 g Rinderfilet am Stück (am besten aus dem Mittelstück)
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 20 g Butter

GRÜNE KOKOSSAUCE

- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Kokosöl
- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 10 g frischer Ingwer
- 6 Stiele Thai-Basilikum
- 1 El Waldhonig
- 1–2 El Sesamöl
- Salz • Pfeffer

GARNITUR

- 30 g Kokoschips
- 2 Stiele Thai-Basilikum
- 1 Bio-Limette

Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Wirsingrollen Wirsing putzen, den Strunk entfernen und die Blätter ablösen. 4 große Blätter (ca. 100 g) in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und zwischen Küchenpapier gut trocken tupfen. Restlichen Wirsing (ca. 500 g) in feine Streifen schneiden. Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



RINDERFILET MIT GRÜNER KOKOSSAUCE

Ihre appetitliche Farbe hat die Sauce dem Thai-Basilikum zu verdanken. Als raffinierter Begleiter empfehlen sich Frühlingsrollen mit einer knackigen Füllung aus Wirsing und Möhren.

Rezept links



Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Knoblauch fein hacken. Wirsing, Möhren, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Sprossen mit Five-Spice-Gewürz, Fischsauce, Limettenschale und etwas Salz in einer Schüssel mit den Händen gut verkneten und 30 Minuten marinieren lassen.

2. Mehl mit 2 EL kaltem Wasser zu einer glatten, dicklichen Paste verrühren. Je 2 Blätter Frühlingsrollenteig so übereinanderlegen, dass ein Stern entsteht. Mit je 1 Wirsingblatt belegen, mariniertes Wirsinggemüse im unteren Drittel mittig darauf verteilen. Oberen Teigrand mit Mehlpaste bepinseln, seitliche Ränder über die Füllung klappen. Teigblätter von unten nach oben stramm aufrollen und die Rollen beiseitestellen.

3. Für das Rinderfilet Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken. Zitronengras mit dem Messerrücken anklappen und quer halbieren. Rinderfilet von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und darin das Filet bei starker Hitze 2 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Hitze reduzieren. Butter, Knoblauch und Zitronengras zugeben, das Filet mit zerlassener Butter beträufeln. Rinderfilet im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten garen, dabei 1-mal wenden.

4. Inzwischen für die Kokossauce Zwiebel und Knoblauch grob würfeln. Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Kokosmilch und Gemüsebrühe zugeben und offen 15 Minuten leise kochen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und mit Kokossud, Honig und Ingwer im Küchenmixer sehr fein pürieren. Sauce zurück in den Topf geben und Sesamöl unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

5. Für die Wirsingrollen das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Rollen darin in 2 Portionen unter Wenden 4–5 Minuten goldbraun frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kokossauce nochmals vorsichtig erhitzen.

6. Für die Garnitur Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Limette vierteln.

7. Rinderfilet in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern mit halbierten Wirsingrollen und Kokossauce anrichten. Mit etwas Thai-Basilikum garnieren. Restliches Thai-Basilikum, Kokoschips und Limette dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Marinierzeit 30 Minuten
PRO PORTION 51 g E, 48 g F, 31 g KH = 795 kcal (3325 kJ)



Foto Seite 61

TOMATEN-KOKOS-SUPPE MIT FISCHBÄLLCHEN

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

SUPPE

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 2 Stangen Zitronengras
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Honig
- 1 Dose passierte Tomaten (400 g Füllmenge)
- 400 ml Kokosmilch
- Salz • Pfeffer

FISCHBÄLLCHEN

- 200 g Garnelen (ohne Kopf und Schale)
- 300 g Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten)
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

- 1 TI Koriandersaat
- ½ TI Schwarzkümmelsaat
- 1 TI Fleur de sel
- ca. 500 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)
- 120 g Panko-Brösel
- 80 g Kokosraspel
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 EL Mehl

GARNITUR

- 1 Möhre (60 g)
 - 8 Stiele Koriandergrün
 - 4 TI Kokosraspel
 - 4 TI Zitronenöl
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zitronengras putzen, waschen, andrücken und in grobe Stücke schneiden.

2. Kokosöl in einen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Zitronengras darin 2 Minuten dünsten. Honig, Tomaten und Kokosmilch zugeben und bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen für die Fischbällchen Garnelen und Kabeljau sehr fein hacken. Zitronenschale mit Koriander- und Schwarzkümmelsaat sowie Fleur de sel im Mörser fein zerreiben, mit der Fischmasse verkneten. Mit angefeuchteten Händen daraus 16 kleine Bällchen formen.

4. Öl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Panko und Kokosraspel in einem tiefen Teller mischen. Verquirlte Eier und Mehl getrennt in tiefe Teller geben. Fischbällchen in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann nacheinander in Eiern und Panko-Mischung wenden und leicht andrücken. Fischbällchen im heißen Öl 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Für die Garnitur Möhren schälen und in sehr feine Stifte schneiden oder hobeln. Suppe in vorgewärmte Schalen verteilen, je 1 Fischbällchen sowie etwas Möhren und grob zerzupftes Koriandergrün daraufgeben. Mit je 1 TI Kokosraspel bestreuen, mit je 1 TI Zitronenöl beträufeln und mit den restlichen Fischbällchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

PRO PORTION 32 g E, 61 g F, 36 g KH = 860 kcal (3588 kJ)

ENDLICH WIEDER AUF DIE FESTTAGSTAFEL FREUEN.



GOURMET
FINEST CUISINE

BIO-GNOCCHI

Bio-Kartoffelklößchen, gefüllt;
verschiedene Sorten,
z. B. Waldpilz;
250-g-Packung (100 g = 0.80)

1.99*



Serviervorschlag



3.49

CATALUNYA CRIADO EN BARRICA CUVÉE ROT DO

Trockener spanischer Rotwein;
fruchtige Cuvée mit leichter
Holzwürze; 0,75-L-Flasche
(Liter = 4.65)

5.99*

MEINE METZGEREI RINDERROULADEN¹

Ohne Füllung; zum Braten;
500-g-Packung (kg = 11.98)



aldi-nord.de/weihnachten und aldi-sued.de/weihnachten

¹ Aus der Kühlung

*Diese Artikel sind nur vorübergehend in unserem Sortiment. Auch bei sorgfältiger Planung ist es möglich, dass die Nachfrage die Angebotsmenge übersteigt und diese Artikel in einzelnen ALDI Märkten vorzeitig ausverkauft sind. Wir bitten um Verständnis. ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16, 45307 Essen, handeln namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7234870 zur Verfügung. ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.

MENÜ DES MONATS

In aller Seelenruhe

Unser Küchenchef weiß: Entspannte Gastgeber sorgen für glückliche Gäste. In seinem Weihnachtsmenü sind alle Gänge gut vorzubereiten oder im Handumdrehen gekocht, von knusprigen Wurzeln mit feinen Dips über Lachs mit Mandelkruste bis zum cremigen Nougat-Parfait

VORSPEISE

Gemüsechips mit Vacherin, Tapenade und Zwiebel-Chutney

Das Knusprige muss ins Cremige: Gemüsechips und warmer Käse sind die Stars der Vorspeise. Chutney und Tapenade bringen Würze ins Spiel.

Rezept Seite 70

DAS MENÜ

VORSPEISE
Gemüsechips mit Vacherin, Tapenade und Zwiebel-Chutney

HAUPTSPEISE
Lachs mit Mandelkruste und Safran-Spätzle

DESSERT
Nougat-Parfait mit Walnusskrokant und Cranberrys

Graue Teller: Rosenthal; Platzfeller: Villeroy & Boch; Besteck: Robbe & Berking; geriffelte Champagnerschale: Ferm Living; Lichtbäume: Räder; weiße Schale: Butlers. Adressen Seite 138



ACHIM ELLMER
 »e&t«-Küchenchef

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Tapenade zubereiten
- Zwiebel-Chutney zubereiten
- Nougat-Parfait zubereiten und einfrieren
- Cranberry-Kompott zubereiten
- Walnusskrokant zubereiten

5 STUNDEN, BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Gemüsechips zubereiten
- Safransauce zubereiten, ohne die Butter zu montieren
- Masse für die Mandelkruste vorbereiten

KURZ VOR BEGINN

- Spitzkohl vorbereiten

WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Vacherin in den Ofen schieben
- Vorspeise anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Spitzkohl fertig zubereiten
- Lachs mit Kruste belegen, anbraten und im Ofen fertig garen
- Safransauce fertig zubereiten
- Hauptgang anrichten

NACH DER HAUPTSPEISE

- Dessert anrichten

Gemüsechips mit Vacherin, Tapenade und Zwiebel-Chutney

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4–6 Portionen

ZWIEBEL-CHUTNEY

- 300 g rote Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 70 g Zucker
- 200 ml Rotwein
- 5 EL Aceto balsamico
- 1 Lorbeerblatt
- Salz • Pfeffer

TAPENADE

- 140 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Kapern (z.B. Nonpareilles)
- 2 Sardellenfilets (in Öl)
- 1 Stiel Thymian
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

GEMÜSECHIPS UND VACHERIN

- 1 Petersilienwurzel (150 g)
 - 1 Süßkartoffel (200 g)
 - 200 g blaue Kartoffeln
 - 1 Rote Bete (150 g)
 - ca. 1 l Sonnenblumenöl zum Frittieren
 - ½ TL gemahlener Kardamom
 - grobe Meersalzflocken (z.B. Maldon)
 - 1 kleiner Vacherin Mont d'Or (360 g)
 - 2–3 EL trockener Weißwein
 - 1 EL Rote-Bete-Sprossen
 - 1 EL Gartenkresse
 - 1 EL Schnittlauchrölchen
- Außerdem: Gemüsehobel bzw. Mandoline oder Aufschnittmaschine, Küchenthermometer

1. Für das Zwiebel-Chutney Zwiebeln fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zucker, Wein, Essig und Lorbeer zugeben. Bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten offen einkochen. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

2. Inzwischen für die Tapenade Oliven abtropfen lassen. Knoblauch fein hacken. Kapern abtropfen lassen und trocken tupfen. Sardellenfilets abtropfen lassen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen, fein hacken. Oliven, Knoblauch, Kapern, Sardellen mit Olivenöl und Zitronensaft im Blitzhacker zu einer stückigen Paste mixen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Gemüsechips Gemüse waschen und trocken tupfen. Nacheinander zuerst Petersilienwurzel, dann Süßkartoffel, blaue Kartoffeln und Rote Bete (Küchenhandschuhe benutzen!) mit einem Gemüsehobel in 2–3 mm dünne Scheiben hobeln.

4. Sonnenblumenöl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Gemüsescheiben in mehreren Portionen im heißen Öl jeweils 3–4 Minuten knusprig ausbacken. Gemüsechips mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Kardamom und Salzflocken würzen.

5. Die Oberfläche vom Vacherin mit Weißwein bestreichen. Käse mit Schachteldeckel im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 5–10 Minuten backen bzw. erwärmen (je reifer der Käse, desto kürzer).

6. Käse aus dem Backofen nehmen. Deckel abnehmen und die Rinde etwas abheben. Käse mit einem Löffel auf Teller verteilen. Gemüsechips, Zwiebel-Chutney und Tapenade daneben anrichten. Mit Sprossen, Kresse und Schnittlauch bestreuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION (bei 6) 13 g E, 39 g F, 31 g KH = 559 kcal (2342 kJ)

Lachs mit Mandelkruste und Safran-Spitzkohl

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

MANDELKRUSTE UND LACHS

- 80 g Butter (weich)
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Thymian
- 60 g geschälte Mandelkerne
- 50 g Semmelbrösel
- Salz • Pfeffer
- 1 EL Mandelsirup
- 4 Lachsfilets (ohne Haut; à ca. 160 g)
- 1 EL Olivenöl

SAFRANSÄUCE

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Butter (30 g)
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 100 ml trockener Weißwein

- 300 ml Fischfond
- 100 ml Schlagsahne

SPITZKOHL

- 1 kleiner Spitzkohl (ca. 1 kg)
 - 1 Schalotte
 - 2–3 EL Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
 - 1 EL Honig
 - 50 ml trockener Weißwein
 - 100 ml Gemüsebrühe
 - 1 EL Zitronensaft
 - ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 1 EL fein abgezupfte Dillspitzen
- Außerdem: beschichtete ofenfeste Pfanne

1. Für die Mandelkruste Butter mit den Quirlen des Handrührers Schaumig aufschlagen. Knoblauch fein schneiden. Petersilien- und Thymianblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Mandelkerne nicht zu fein hacken. Knoblauch, Petersilie, Thymian, Mandelkerne und Semmelbrösel mischen und unter die Butter heben. Mit Salz, Pfeffer und Mandelsirup abschmecken. Mit Frischhaltefolie bedecken und 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen für die Safransauce Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter im Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin 1 Minute glasig dünsten. Safran zugeben, mit Weißwein ablöschen, Fond und Sahne zugießen und offen bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten einkochen. Beiseitestellen.

3. Für das Gemüse Spitzkohl putzen und den Strunkansatz keilförmig herausschneiden. Kohl von der Spitze bis zum Strunk quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotte fein würfeln. Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Spitzkohlscheiben darin bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Honig zugeben, kurz mitbraten, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Kohl mit Deckel 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze knackig garen.

4. Lachs rundum mit Pfeffer würzen. Buttermasse auf je einer Seite der Filets 5 mm dick verteilen. Olivenöl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen, Lachs darin auf der Fleischseite 1 Minute anbraten. Lachs in der Pfanne auf dem Rost im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten hellbraun garen.

5. Safransauce aufkochen. Restliche Butter (2 EL) mit dem Stabmixer einpürieren. Spitzkohl mit Salz, Zitronensaft und -schale abschmecken. Kohl mit Sauce und Lachs auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Dillspitzen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 43 g E, 66 g F, 22 g KH = 904 kcal (3786 kJ)

The Tchibo logo, featuring a stylized 'T' with a swirl, followed by the word 'Tchibo' in a bold, lowercase, sans-serif font.

Weihnachten

Wir freuen uns drauf!

Entdecken Sie überraschende Geschenkideen, festliche Tischdeko, clevere Technik und alles für ein genussvolles Weihnachtsfest.



HAUPTSPEISE

Lachs mit Mandelkruste und Safran-Spitzkohl

Auf knackig gebratenem Spitzkohl in
duftender Safransauce thronen
Lachsfilets – und die haben einiges
unter der Haube! **Rezept Seite 70**



DIESE SEITE Graue Teller: Rosenthal; Platzteller: Rosenthal; Besteck: Robbe & Berking; Lichtbäume: Rader; RECHTE SEITE Graue Teller: Rosenthal; Platzteller: Villeroy & Boch; Besteck: Robbe & Berking; gerifteltes Glas: Ferm Living; Lichtbäume: Rader. Adressen Seite 138

DESSERT

Nougat-Parfait mit Walnusskrokant und Cranberrys

Clever: Die Füllung im Parfait sieht so toll aus, dass man gar nicht erst über Kalorien nachdenkt. Kompott und Krokant machen die Sensation perfekt.

Rezept Seite 74



Nougat-Parfait mit Walnusskrokant und Cranberrys

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

NOUGAT-PARFAIT

- 50 g geschälte Haselnusskerne
- 150 g Nuss-Nougat-Masse
- 380 ml Schlagsahne
- 1 Vanilleschote
- 100 g Zucker
- 4 Eigelb (KI. M)
- Salz
- 2 Ei Haselnussgeist
- 1 TL Öl (z. B. Maiskeimöl) zum Fetten der Form
- 150 g gehackte geröstete Haselnusskerne

WALNUSSKROKANT

- 150 g Zucker
- 100 g Walnusskerne
- 500 ml Sonnenblumenöl

CRANBERRY-KOMPOTT

- 40 g Zucker
 - 200 ml Cranberrysaft
 - 150 g frische Cranberrys (ersatzweise TK)
 - 1 TL Speisestärke
- Außerdem: Kasten- oder Terrinenform (1 l Inhalt, 25 x 9 cm); Küchenthermometer

1. Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Nougatmasse grob schneiden und in einer Schüssel über dem Wasserbad schmelzen lassen. 50 ml Sahne erhitzen und mit den Haselnüssen unter die Nougatmasse rühren. Masse etwas abkühlen lassen und 1 Stunde kalt stellen. Masse in Form eines 22 cm langen Strangs auf ein Stück Frischhaltefolie geben. Mithilfe der Folie gleichmäßig aufrollen. Die Enden zusammendrehen und die Masse zu einer 22 cm langen und ca. 3 cm dicken Rolle formen, anschließend mindestens 30 Minuten tiefkühlen.

2. Für das Parfait Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. 50 ml Wasser mit Vanilleschote, Vanillemark und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen, 1 Minute kochen lassen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3. Eigelbe mit 1 Prise Salz, Vanillesirup und Haselnussgeist im Schlagkessel verquirlen. Mit dem Schneebesen über einem heißen Wasserbad mit einem Silikonspatel „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 70 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Spatel aus der Masse ziehen und daraufpusten: Bilden sich wellenförmige Linien, die an eine Rose erinnern, ist die Masse cremig-dicklich und genügend gebunden. Vanilleschote entfernen, Creme in Eiswasser kalt schlagen. Restliche Sahne (330 ml) steif schlagen und unterheben.

4. Kasten- oder Terrinenform mit etwas Öl einstreichen und mit Frischhaltefolie auslegen. Die Hälfte der Parfait-Masse einfüllen und 45 Minuten tiefkühlen. Herausnehmen, Nougatrolle aus der Folie wickeln, mittig auf das Parfait setzen und leicht eindrücken. Mit restlicher Parfait-Masse bedecken. Parfait mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht tiefkühlen.

5. Für den Walnusskrokant Zucker mit 100 ml Wasser im Topf aufkochen lassen. Walnüsse zugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Walnüsse mit einer Schaumkelle aus dem Zuckersirup nehmen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech abkühlen lassen. Sonnenblumenöl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Walnüsse darin 2–3 Minuten goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Walnusskrokant grob hacken.



TÄNZER MIT TIEFGANG

Wirklich beeindruckend, mit welcher Leichtfüßigkeit der Orts-Riesling aus Hohen-Sülzen von Battenfeld Spanier sich durch das Menü bewegt. Mit feiner Würze begleitet er die süßlich-erdigen Gemüse-chips, lässt den Vacherin mit präzisem Säurespiel ganz leicht erscheinen und wird mit viel Saft und Mineralität zum frischen Gegenspieler für den reichhaltigen Lachs.

Battenfeld Spanier Riesling Hohen-Sülzen 2020, 19 Euro, über www.shop.kuehling-gillot.de

6. Für das Kompott Zucker im Topf hellbraun karamellisieren. Mit Cranberrysaft ablöschen und 5 Minuten einkochen, bis sich der Zucker komplett gelöst hat. Cranberrys zugeben, bei milder bis mittlerer Hitze 4–5 Minuten kochen. Kompott mit in wenig kaltem Wasser gelöster Stärke leicht binden, abkühlen lassen.

7. Parfait aus der Form nehmen, die Folie entfernen. Die Hälfte des Parfaits in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Parfait mit etwas Kompott und Walnusskrokant anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Abkühlzeiten plus Kühl- und Gefrierzeiten mindestens 2:15 Stunden und über Nacht

PRO PORTION (bei 6) 14 g E, 69 g F, 52 g KH = 926 kcal (3881 kJ)

Tipp Das restliche Parfait hält sich in Frischhaltefolie in der Terrinenform eingefroren mindestens 5 Tage.

DER ORT, AN DEM DU LIEBLINGS PRODUKTE ZU DEINEM **LIEBLINGSFEST** FINDEST.



bis zu
150
Lieblings-
produkte

EINER FÜR ALLES.
ALLES FÜR GÜNSTIG.

netto-online.de/weihnachten

Netto
Marken-Discount

VEGETARISCH

VORHER
Die Zutaten



Wie das leuchtet

Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, strahlen diese drei umso mehr: Steckrüben-Shakshuka, Käse-Soufflés und Kürbis-Spaghetti kommen ohne Fleisch, dafür mit jeder Menge Wohlfühlfaktor aus



NACHHER Steckrüben-Shakshuka

Levante meets Norddeutschland: Eine ordentliche Portion gebackene Steckrübe macht sich ganz hervorragend im herrlich würzigen Klassiker aus Israel.

Rezept Seite 82

VORHER
Die Zutaten



A photograph of two soufflés on black plates and a glass of chutney. The soufflés are light yellow, fluffy, and topped with a colorful mixture of diced apples, red chili, and green herbs. The glass contains a similar chutney with a spoon. The background is a dark, textured surface.

NACHHER

Käse-Soufflés mit Apfel-Chutney

So luftig, so herhaft: Wie kleine Wölkchen aus Ricotta und Parmesan fliegen die Soufflés an den Tisch. Für ausreichend Bodenhaftung sorgt das Chutney mit Fruchtigkeit und milder Chili-Ingwer-Schärfe.

Rezept Seite 82

VORHER
Die Zutaten



NACHHER
*Butternusskürbis-Spaghetti
mit Grünkohl und
Büffel-Ricotta*

Alles so schön bunt hier! Granatapfel, Kürbis und Grünkohl bringen Farbe auf den Teller, geriebene Birne und Walnussknack machen die Pasta fit für die kalte Jahreszeit.

Rezept Seite 83





Foto Seite 77

Steckrüben-Shakshuka

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g Steckrübe
- 2 El Butter (20 g)
- Salz • Pfeffer
- 400 g rote Spitzpaprika
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Zwiebel (60 g)
- 5 Knoblauchzehen
- 4 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- 2 El edelsüßes Paprikapulver plus etwas zum Bestreuen
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 80 ml Gemüsebrühe
- Zucker
- 4 Eier (KI. M)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Koriandergrün
- Außerdem: breite Pfanne mit hohem Rand

1. Steckrübe putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Steckrüben darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Steckrüben großzügig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 20 Minuten backen.

2. Spitzpaprika und grüne Paprika putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

3. Olivenöl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen und darin grüne und rote Paprika, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Röhren 3–4 Minuten dünsten. Tomatenmark zugeben und unter Röhren kurz anbraten. Kreuzkümmel, 1 Prise Cayennepfeffer und 2 El Paprikapulver zugeben und unterrühren. Tomaten und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten offen kochen lassen. Steckrübe aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne untermischen.

4. Mit einer kleinen Kelle 4 Mulden in das Gemüse drücken. Nacheinander die Eier einzeln aufschlagen und je 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen. Eier offen bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten stocken lassen (mit Deckel stocken die Eier schneller, doch die Eigelbe werden dann milchig).

5. Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und mittelfein schneiden. Shakshuka mit abgezupften Korianderblättern, Petersilie und etwas Paprikapulver bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**PRO PORTION** 11 g E, 22 g F, 18 g KH = 340 kcal (1418 kJ)

Tipp Eier alternativ in einer ofenfesten Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 10 Minuten stocken lassen.



Foto Seite 79

Käse-Soufflés mit Apfel-Chutney

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SOUFFLÉS

- 250 g Ricotta
- 6 Eier (KI. M)
- 80 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 1½ Tl Guarkernmehl
- Salz
- 2 El Butter (weich)
- 2 El Semmelbrösel
- CHUTNEY**
- 500 g Äpfel (z.B. Gravensteiner)
- 100 g Zuckerrüben
- 125 ml Weißwein
- 100 ml milder Apfelessig
- 2–3 Muskatblüten
- Salz
- 60 g Gelierzucker (2:1)
- 2–3 Stiele Estragon
- Außerdem: 4 Soufflé-Förmchen (à 200 ml Inhalt)
- 100 g Zwiebeln

1. Für die Soufflés Ricotta in einem feinen Sieb 20–30 Minuten abtropfen lassen. Eier trennen und Eiweiße kalt stellen. Eigelbe mit Ricotta, geriebenem Käse, Guakernmehl und 1 Prise Salz glatt verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Ein tiefes Backblech (Saftpflanne) auf die 2. Schiene von unten stellen und ca. 2 cm hoch mit heißem Wasser befüllen. 4 Soufflé-Förmchen mit weicher Butter auspinseln und dünn mit Semmelbröseln ausstreuen.

2. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Eiweiß nach und nach in 3 Portionen am besten mit dem Teigspatel vorsichtig unter die Ricotta-Mischung heben, sodass eine lockere Masse entsteht. Masse in die Soufflé-Förmchen füllen. Förmchen auf das Backblech in das heiße Wasserbad stellen. 45 Minuten backen, dabei keinesfalls die Backofentür öffnen.

3. Inzwischen für das Chutney Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleinere Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Chilischote putzen und mit den Kernen in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und in sehr feine Stückchen hacken. Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Wein und Essig mischen und beiseitestellen.

4. Zucker (nicht den Gelierzucker!) in einem sehr großen Topf unter Röhren goldgelb karamellisieren lassen. Äpfel und Zwiebeln zugeben, kurz umrühren und mit der Wein-Essig-Mischung ablöschen. Weiterröhren, sodass sich alles gut vermischt.

5. Chilischotenringe, Ingwer, Vanillemark und -schote, Muskatblüten und ½ Tl Salz zugeben, umrühren und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten offen kochen. Unter Röhren Gelierzucker zugeben und kurz aufkochen lassen. Chutney in eine Schale füllen. Estragonblätter abzupfen, grob schneiden und auf das Chutney geben.

6. Soufflés aus dem Backofen nehmen, vorsichtig auf Teller stürzen und mit dem Chutney servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden**PRO PORTION** 22 g E, 27 g F, 63 g KH = 613 kcal (2576 kJ)



Foto Seite 81

Butternusskürbis-Spaghetti mit Grünkohl und Büffel-Ricotta

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Butternusskürbis (ca. 1 kg)
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 100 ml Weißwein
- 400 g Schlagsahne
- 100 g Grünkohl
- 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Muskat (frisch gerieben)
- 80 g Walnusskerne
- ½ Granatapfel
- 1 Birne (ca. 160 g)
- 320 g Spaghetti
- 150 g Büffel-Ricotta (italienischer Supermarkt)

1. Kürbis halbieren, Kerne und das weiche Innere mit einem Esslöffel entfernen. Kürbis mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–45 Minuten backen.

2. Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und abgetropfte getrocknete Tomaten fein würfeln. Restliches Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Sahne zugeben und bei milder Hitze 4–5 Minuten leise kochen lassen.

Grünkohl putzen, sorgfältig waschen und in mundgerechte Stücke zerzupfen. Grünkohl mit geriebenem Käse zur Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, abgedeckt warm stellen.

3. Walnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen, fein hacken. Granatapfelkerne mit einem Holzlöffel aus der Schale klopfen. Birne waschen, putzen, ungeschält auf der Haushaltsreibe grob raspeln. Walnüsse, Granatapfelkerne und geraspelte Birne in einer Schale mischen und beiseitestellen.

4. Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Kürbis aus dem Backofen nehmen und auf einem Ofengitter ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Spaghetti durch ein Sieb gießen, kurz abtropfen lassen und mit der heißen Sauce in den Topf zurückgeben, gut mischen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Kürbisfleisch mit einem Löffel in kleinen Stücken aus der Schale lösen und unter die Spaghetti heben.

5. Spaghetti auf vorgewärmten Tellern anrichten. Walnuss-Granatapfel-Mischung und zerbröckelten Büffel-Ricotta darüber verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 66 g F, 82 g KH = 1081 kcal (4530 kJ)

„Frischer Büffel-Ricotta schmeckt leicht süßlich und hat im Vergleich zu Ricotta aus Kuhmilch ein deutlich kräftigeres Aroma.“

»e&t«-Profi-Tipp

ANZEIGE



Albträume und Angst

Oft wacht Janine* schreiend aus Albträumen auf. Die andauernde Pandemie hinterlässt Spuren.

Sein der Pandemie träumt die Siebenjährige, dass ihre Familie an Corona stirbt. Ihre arbeitslose, alleinerziehende Mutter ist mit der Situation überfordert. Ihr gelingt es nicht, Janine und ihrem Bruder die Liebe und Fürsorge zu geben, die Kinder brauchen. Als Janine eingeschult wurde, fiel den Lehrern auf, dass sie vernachlässigt wird. Sie schickten sie in die

soziale Gruppe des SOS-Kinderdorfs, in der beteiligte Kinder gefördert werden. Auch während der Pandemie begleiteten die Pädagogen das Mädchen und bemerkten so ihr Leid.

Zusammen mit der Mutter organisierten sie einen Therapieplatz. Unterstützung im Alltag erhält die Familie jetzt durch die ambulante Familienhilfe von SOS-Kinderdorf. ■

SOS-Kinderdorf unterstützt Kinder, Jugendliche und Eltern in sozialen Schwierigkeiten.

Helfen Sie jetzt mit Ihrer Spende:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE02 7002 0500 7840 4633 33

BIC: BFSWDE33MUE

Ihre Spende hilft!

So schließt sich der Kreis

Eine Land- und Fischwirtschaft im geschlossenen Kreislauf ohne Ressourcenverschwendungen mitten in der Stadt?

Anne-Kathrin Kuhlemann und ihr Team entwickelten das System **Aquaterraponik**

»e&t«: Gab es für Sie persönlich eine Initialzündung, sich für eine nachhaltige Landwirtschaft einzusetzen?

Anne-Kathrin Kuhlemann: Als ich das erste Mal schwanger war, habe ich angefangen, nur Bio-Produkte zu kaufen. Ich machte mir Gedanken über gesunde und bewusste Ernährung. Darüber, woher die Lebensmittel kommen, wie sie angebaut und produziert werden. Mir wurde klar, was für ein Müll uns Verbrauchern teilweise angeboten wird. Da ich ein Unternehmertyp bin, wollte ich nicht nur schimpfen, sondern es besser machen.

Wie und wann sind Sie auf Aquaterraponik gekommen?

Wir sind zwei Ehepaare, die schon einige Unternehmen im Bereich Nachhaltigkeit gegründet haben. Wir fragten uns, ob sich nicht funktionierende Ökosysteme adaptieren lassen. Es gibt etwa Integrated Farming in den Tropen, wo die Natur keine Pause macht, da es dort keinen Winter gibt. Dieses System eines geschlossenen Nährstoffkreislaufs fanden wir interessant.

Wie waren die ersten Schritte?

Auf der Dachterrasse unseres Büros bauten wir zunächst einen kleinen Prototypen. Das hat erstaunlich gut funktioniert. Weil die Fische schon im Dezember schlachtreif waren, gab es zur Weihnachtsfeier 95 Prozent eigens angebaute Produkte. Das macht schon etwas mit einem und dem Team. Wir dachten: Wenn es im Kleinen gut geht, müsste es auch im Großen klappen. Wir experimentierten dann mehrere Jahre in einem Gewächshaus.

Es gab also keine Vorbilder für Aquaterraponik in der Stadt?

Nein. Wir sind die Einzigsten weltweit, die diese Technik in einem geschlossenen Wasserkreislauf betreiben. Wir machen Führungen und zeigen, wie es geht, und wären froh darüber, wenn es Nachahmer geben würde. Macht aber keiner, und das finde ich schlimm.

Welche Herausforderungen gab es bei der Gründung von „StadtFarm“?

Deutschland ist extrem innovations-skeptisch. Wir haben Forschungsgelder beantragt und waren sicher, dass so ein nachhaltiges Konzept Zuspruch finden würde. Falsch gedacht: Es wird einem nicht geglaubt, weil es noch nie jemand gemacht hat. Die „StadtFarm“ ist nun zu 100 Prozent privat finanziert.

Gibt es aktuelle Projekte?

Durch die Corona-Krise mussten wir unser Geschäftsmodell komplett umstellen. Vor der Pandemie hat die „StadtFarm“ zu 70 Prozent an Gastronomie, Hotels und Großküchen geliefert. Die waren über Nacht weg. Das tut richtig weh. Wir konzentrieren uns jetzt auf Endkunden, stellen auf solidarische Landwirtschaft um. In unserem Onlineshop bieten wir zum Beispiel ein Fischbox-Abo an, Fertigprodukte wie Pesto aus unserer Ernte. Auch den Hofladen haben wir ausgeweitet.

Wo sehen Sie die „StadtFarm“ in zehn Jahren?

Idealerweise ist sie in mindestens zehn großen Städten in Deutschland vertreten. Mit Partnern an der Seite, die die Idee ernsthaft vorantreiben wollen.



Die
Zukunft ist
nachhaltig

Person & Projekt

Anne-Kathrin Kuhlemann (41) ist Mitgründerin und Geschäftsführerin von „StadtFarm“ im Berliner Bezirk Lichtenberg. In der Aquaterraponik-Anlage gedeihen in großen Gewächshäusern Pflanzen und Fische in einem geschlossenen Kreislauf. Das Gemüse wächst in Erde (Terra) statt wie üblich in der Aquaponik auf Steinwolle und Nährstofflösungen. Die Ausscheidungen der Fische – bei „StadtFarm“ sind es afrikanische Raubwelse – werden zunächst grob gefiltert. Das Filtrat wandeln Regenwürmer in Humus um, der auf die Felder kommt. Was im Wasser gelöst übrig bleibt, wird von Bakterien zu Nitrat-Dünger generiert und dann beim Bewässern von den Pflanzen aufgenommen. Das so aufbereitete Wasser fließt zurück zu den Fischen. Laut „StadtFarm“ wird bei der Aquaterraponik im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft 90 Prozent Wasser, 85 Prozent CO₂ und 80 Prozent der Fläche gespart.





BARBARA SCHEITZ
Geschäftsführerin der
Andechser Molkerei
Scheitz GmbH

Ausgelaugte Böden und brachliegende Äcker binden kein CO₂. Wie kann die Landwirtschaft gegensteuern?



Unbestellte Scholle: Gesünder für die Umwelt wäre es, sie zu bepflanzen

DAS PROBLEM

TOTE ERDE SPEICHERT KAUM KOHLENSTOFF

Die Praxis im Herbst hält sich hartnäckig: Sind die Äcker abgeerntet, werden sie tief gepflügt und gedüngt. Bis in den Frühling liegen sie dann brach – im wahrsten Sinne. Weltweit arbeitet ein Großteil der Landwirtschaft so. Weil der Einsatz von Hochleistungsmaschinen, Kunstdünger und Pestiziden die Ernten in den 60er-Jahren explodieren ließ, blieb man dabei. Die Nebenwirkungen sind heute deutlich zu spüren. Ausgelaugte Erde, die am Tropf der Kunstdüngerindustrie hängt. Oder die immerwährende Bearbeitung des Bodens,

die das Leben dort ins Ungleichgewicht bringt. All das verhindert den Aufbau von Humus, neben Pflanzen einer der wichtigsten CO₂-Binder der Natur. Pflanzen nehmen das Gas aus der Luft auf. Mit Wasser und Sonnenlicht entstehen Traubenzucker und Sauerstoff. Sterben sie ab, macht sich ein Team aus Mikroben, Regenwürmern, Kleinstlebewesen und Pilzen über das Pflanzenmaterial her und verwandelt es in Humus. Im Idealfall speichert die Mischung einen Teil des Kohlenstoffs über mehr als 100 Jahre.

DIE LÖSUNG

„AUFBAU VON HUMUS“

Wie kam es zur Initiative „KlimaBauer“ und welche Idee steckt dahinter?

Die Andechser Molkerei hat vor vier Jahren mit Landwirten Arbeitskreise mit unterschiedlichen Schwerpunkten gebildet. Etwa Weidegang und Tierwohl, Humusaufbau und CO₂-Bindung, Biodiversität und Artenvielfalt. Als wir nach drei Jahren die Ergebnisse diskutierten, stellten wir fest, dass die Themen zusammenhängen. So ist die Initiative „KlimaBauer“ entwickelt worden. Mit der Idee, CO₂ zu binden, den Ausstoß von CO₂ auf dem Hof zu vermeiden, verbunden mit Tierwohl und Förderung der Artenvielfalt.

Wann begann die Umsetzung?

Im Januar 2021. Wir werden zum Jahresanfang 2022 100 Teilnehmer haben.

Wie sehen die Maßnahmen aus?

Das Wichtigste ist: Die Kühe müssen auf der Weide stehen. Der Tritt der Kühe lockert den Boden auf, das gefällt den Regenwürmern. Der Biss fördert das Wachstum, und natürlich düngt die Kuh auch, wenn sie auf der Weide steht. Der Dünger lässt viele Insekten leben – die Artenvielfalt wird gefördert. Als zweite Maßnahme sollten die Landwirte Klee-gras säen. Die Bodendecke sollte immer bewachsen sein. Die offene Scholle muss möglichst schnell wieder zuwachsen. Und: Wir brauchen Sträucher, Hecken und Bäume um die Äcker herum für Insekten und Vögel. Aber auch, um den Wind abzuhalten, damit der wertvolle und mühsam aufgebaute Humus nicht wegweht. Mit diesen Maßnahmen unterstützen Landwirte den Aufbau eines selbstregulierenden natürlichen Kreislaufs.

www.andechser-natur.de
www.klimabauer.de

Die schönsten GESCHENKIDEEN ZUM FEST



Landlust
SHOP

Lassen Sie sich inspirieren unter shop.landlust.de

Rote Karte für Tomaten

In den Wintermonaten ist die Klimabilanz der Früchte katastrophal. Dabei ist es egal, ob sie aus den **Niederlanden** oder aus **Spanien** kommen. Größte Probleme sind der gigantische Verbrauch an fossiler Energie und die Wasserknappheit

E

Es ist immer Saison im Supermarkt. Obwohl im Winter kaum Feldfrüchte auf unseren Äckern reifen, liegt in der Gemüseabteilung fast die gleiche Vielfalt wie im Sommer oder Herbst. Ein Speiseplan im Winter mit ausschließlich regionalem Gemüse? Der kann eintönig werden. Da freuen wir uns über Abwechslung. Besonders verlockend: Tomaten. Sie gehören zum beliebtesten Gemüse in Deutschland. 28 Kilo frische und verarbeitete Tomaten, wie etwa aus der Dose, verzehren wir durchschnittlich im Jahr.

Blöd nur, dass ausgerechnet unsere Favoriten Sonnenanbeter sind. Sie brauchen zum Wachsen Wärme und viel Wasser. Bei Kälte und Regen gehen die Nachtschattengewächse ein. Kaum ein Erwerbs-Gemüsebauer baut sie im Freiland an.

Exportmeister Holland

Wer im Winter frische Tomaten kaufen möchte, hat die Wahl zwischen spanischen und niederländischen. Wobei die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass der Käufer zu Letzterer greift. Zum größten Teil kommen die roten Früchte aus Westland an der Nordseeküste, dem größten Glasgewächshausgebiet der Welt. Mit Abstand folgt Spanien. Das gilt übrigens auch im Sommer. Obwohl sich die Menge der in Deutschland geernteten



Kein Wintergemüse: Tomaten brauchen Wärme und Wasser zum Wachsen

Tomaten in den letzten 20 Jahren verdoppelt hat, kommen gerade mal vier Prozent der angebotenen Menge aus heimischen Gewächshäusern.

Erdgas vs. Wassermangel

Betrachtet man die Ökobilanzen der niederländischen und spanischen Tomaten, schneiden beide schlecht ab – jede auf ihre Weise. Die traditionellen Gewächshäusern wie die in Westland, die sich Kilometer für Kilometer aneinanderreihen, sind Energiefresser. Im Sommer müssen sie oft gekühlt werden, im Herbst und Winter wird die Heizung angeschaltet und zum Teil künstlich beleuchtet. „Erdgas ist schuld daran, dass der CO₂-Ausstoß die Achillesferse der niederländischen Tomate bleibt“, schreibt die Autorin Annemiek Hendriks in

ihrem 2017 erschienenen Buch „Tomaten – die wahre Identität unseres Frischgemüses“. Und führt aus: „Ein großes Gewächshaus verbraucht so viel Energie wie 20000 Haushalte.“ Im spanischen Süden wachsen die Pflanzen unter Folientunneln, beheizt von der Sonne. Die Probleme hier sind Wasserknappheit, die daraus resultierende Verwüstung und der Plastikabfall: Ein Forschungszentrum in Almería hat ausgerechnet, dass jährlich 450 Millionen Kilogramm Gewächshausfolie ins Meer gespült werden. Trotzdem: „Die Sonne macht die spanischen Tomaten nachhaltiger – selbst wenn sie nach Nürnberg, Wien oder auch Den Haag transportiert werden – als die im Umland dieser Städte in fossil beheizten Gewächshäusern produzierten Früchte“, zitiert Hendriks eine Studie der Sozialökologin Michaela Theurl, die Anbauweisen verglichen hat. Kleiner Vorteil für die spanische Tomate. Egal wie wir es drehen und wenden: Der Konsum im Winter ist ökologischer Wahnsinn. Niederländer und Spanier versuchen durch Projekte ihre Umweltprobleme in den Griff zu bekommen. Sie erforschen etwa die Nutzung von Restwärme und Entsalzung von Wasser. Bis es Lösungen gibt, sollte die Tomate im Winter ein Luxus sein, den wir uns selten gönnen.

EURE ZUKUNFT BEGINNT **JETZT!**



ROSINS HELDENKÜCHE

LETZTE CHANCE TRAUMJOB

AB **6. JAN** IMMER **DONNERSTAGS**

20¹⁵



KABEL EINS

7 Tage, 7 Teller

Von wegen karger Januar: Wir kneten Butter-Huhn und pochieren Kabeljau, servieren dicke Udon- und kleine Öhrchen-Nudeln, befüllen Tacos und kochen Winter-Minestrone – die helle Freude ist das!



INKEN BABERG

»e&t«-Redakteurin

Kulinarische Osterweiterung

Udon-Nudeln In Japan isst man die dicken Weizennudeln gern in aufwendig angesetzten Suppen. Die weichen, milden Teigstränge nehmen die Umgebungsaromen so schön auf. Wer vorgekochte Udon aus dem Kühlregal wählt, hat mit etwas (Instant-)Dashi-Fond, Mirin, Sojasauce, Sake und einer paar Frühlingszwiebelringen alles da für eine schnelle schmackhafte Variante.

Buchenpilze Ursprünglich stammen die nussigen Zuchtpilze mit der zarten Anisnote aus Südostasien. Vielleicht vertragen die „Shimeji“ sich auch deshalb so gut mit Udon (siehe „Dienstag“).

Kurkuma Die Gelbwurz bringt nicht nur Currys, heiße Milch oder Blumenkohl zum Leuchten (siehe „Mittwoch“), sie färbt auch Reis und gibt ihm ihr feinherbes, angenehm bitteres Aroma: 200 ml Wasser mit $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma und $\frac{1}{2}$ TL Salz kurz aufkochen und warm stellen. 10 ml Öl im Topf erhitzen, 100 g gewaschenen, abgetropften Basmati-Reis darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 4–5 Minuten dünsten, bis er duftet. Mit Kurkumawasser auffüllen. Zugedeckt bei milder Hitze 15–18 Minuten kochen lassen. Herd ausschalten, Reis 10 Minuten auf der Platte ziehen lassen und z.B. zu Butter-Chicken mit Mandeln servieren (siehe „Sonntag“).



45 Min.
Montag

Steckrüben-Minestrone mit Kräuterschmand

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- ½ Steckrübe (ca. 500 g)
- ½ Stange Lauch (ca. 150 g)
- 1 Möhre (80 g)
- 150 g Knollensellerie • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 3 El Olivenöl
- 1 ½ Tl mildes Paprikapulver
- 50 ml Weißwein
- 1 l Gemüsefond • 1 Lorbeerblatt
- 150 g Gnocchetti (kleine Muschelnudeln)
- ½ Bio-Zitrone • 4 Stiele Dill
- 200 g Schmand • 1–2 El Milch
- 1 Tl Meerrettich (Glas) • Salz
- Pfeffer • Muskat (frisch gerieben)

1. Steckrübe schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhre und Sellerie schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Gemüse zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. 1 Tl Paprikapulver einrühren, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Gemüsefond auffüllen, Lorbeer zugeben und halb zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten leise kochen lassen. Nach der Hälfte der Zeit die Nudeln zugeben und mitgaren.
3. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Dillästchen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Schmand mit Milch und Meerrettich verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Dills grob unterrühren und mit restlichem Paprikapulver (½ Tl) bestreuen.
4. Steckrüben-Minestrone mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Muskat und restlichem Dill abschmecken und servieren. Kräuterschmand separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 12 g E, 27 g F, 51 g KH = 537 kcal (2247 kJ)



Vegan



Udon-Nudeln mit Hoisin-Sauce und Erdnüssen

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 200 g Udon-Nudeln (japanische Weizennudeln)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Schale braune Buchenpilze
- 2 El geröstete Erdnüsse
- 2 Stiele Koriandergrün
- 2 Stiele Minze
- 1 Möhre
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Rotkohl
- 10 g frischer Ingwer
- 3 El Erdnussöl
- 2 El Hoisin-Sauce
- 1 El helle Sojasauce
- 100 ml Gemüsefond
- Salz • Pfeffer
- ½ Bio-Limette in Spalten
- 2 El Rotkohlsprossen

1. Udon-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen, abschrecken und beiseite abtropfen lassen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in feine Ringe schneiden. Pilze mit der Schere vom Substrat schneiden. Erdnüsse grob hacken. Kräuterblätter grob von den Stielen abzupfen.
3. Möhre schälen, quer halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Rotkohl putzen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
4. 2 El Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin (ohne die Pilze) bei starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Hoisin-Sauce, Sojasauce und Gemüsefond zugeben und durchschwenken.

5. Restliches Erdnussöl (1 El) in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Pilze darin 1 Minute anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln zugeben und kurz durchschwenken.

6. Gebratene Nudeln, Pilze und Gemüse mit der Sauce und Limettenspalten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Nüssen, Frühlingszwiebeln, Kräutern und Rotkohlsprossen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 21 g E, 24 g F, 85 g KH = 673 kcal (2823 kJ)



30 Min.
Dienstag



35 Min.
Mittwoch

Tacos mit Blumenkohl und Feta

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL grobe Meersalzflocken
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL brauner Zucker
- 1 TL Koriandersaat
- 4 EL Olivenöl • 1 Römersalatherz
- 4 Frühlingszwiebeln • 2 rote Zwiebeln
- 1 Bio-Limette • 1 Avocado
- 100 g Mayonnaise (z. B. von Stokes)
- 1 TL Honig • Salz • Pfeffer
- 8 schwarze Tortillas (14–15 cm Ø; z. B. www.mercadomexicano.de)
- 8 Stiele Koriandergrün
- 200 g Fetakäse • ½ TL Chiliflocken

1. Blumenkohl putzen, in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Strunk schälen, grob hacken. Knoblauch grob in Stücke schneiden und mit Meersalzflocken, Kurkuma, Zucker und Koriandersaat im Mörser zur Paste zerreiben. Mit 2 EL Olivenöl verrühren, Blumenkohlröschen damit bestreichen und ca. 15 Minuten marinieren.

2. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in feine Ringe schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit dem Löffel herauslösen und mit Limettensaft, Mayonnaise und Honig mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken.

3. Restliches Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und den marinierten Blumenkohl darin ca. 5 Minuten hellbraun braten.

4. Tortillas nach Packungsanweisung in einer Pfanne ohne Öl erwärmen. Korianderblätter grob von den Stielen abzupfen. Feta grob zerbröseln.

5. Tortillas mit Avocadocreme, Salat, Blumenkohl, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Feta und Koriander füllen. Gefüllte Tacos mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION (2 Stück) 20 g E, 52 g F, 53 g KH = 793 kcal (3333 kJ)

30 Min.
Donnerstag



Orecchiette mit Kürbis und Burrata

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- **½ kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 300 g)**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 Schalotte • 2 Stiele Thymian**
- **½ rote Chilischote**
- **1 Ei schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)**
- **1 Ei Kürbiskerne**
- **½ Bio-Zitrone**
- **1 Burrata (ca. 200 g; ersatzweise Büffelmozzarella)**
- **10 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)**
- **3–4 Ei Olivenöl • Salz • Pfeffer**
- **240 g Orecchiette**
- **1 Ei Kürbiskernöl**

1. Aus dem Kürbis die Kerne und Fasern mit dem Esslöffel herausschaben. Kürbis in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Knoblauch und Schalotte fein würfeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Chili in feine Ringe schneiden und dabei die Kerne entfernen. Oliven abtropfen lassen und nach Belieben halbieren.
2. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten rösten. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Burrata vorsichtig abtropfen lassen. Parmesan fein reiben. Kürbiskerne grob hacken.
3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kürbis, Schalottenwürfel, Knoblauch und Thymian darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten

braten, dabei mehrfach schwenken. Chiliringe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen, abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Wasser zum Kürbis in die Pfanne geben und einkochen lassen. Nudeln, Oliven, Parmesan und Zitronensaft zugeben und kurz durchschwenken.

5. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten. Burrata zerzupfen und mit Zitronenschale und Kürbiskernen darauf verteilen. Kürbiskernöl darüberträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 26 g E, 32 g F, 70 g KH = 700 kcal (2935 kJ)

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 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/unsera-agbs> einsehen können.

Italien-
Rundreise
für
Genießer

Genussreise

Italien, Piemont, Ligurien & Gardasee

ab € 1.379,-
pro Person

8 Reisetage

Romantische Hotels
inmitten von atem-
beraubenden Land-
schaften

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



Rote-Bete-Risotto mit Kabeljau und Buchweizen

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 3 Portionen

- 300 ml Apfelsaft
- 2 Sternanis • 1 Lorbeerblatt
- 4 Gewürznelken
- 5 Wacholderbeeren • Salz
- 2 El Buchweizenkörner
- 2 Schalotten • 10 g frischer Ingwer
- 1 Rote Bete (150 g)
- 700 ml Gemüsefond
- 20 g Rote-Bete-Salatblätter
- 2 El Öl
- 200 g Risotto-Reis • 100 ml Weißwein
- 6 Kabeljaufilets (à 60 g; ohne Haut und Gräten)
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 1 El Butter
- 2 El Meerrettich (frisch gerieben)

1. Apfelsaft mit 300 ml Wasser, den Gewürzen und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Sud beiseitestellen und ziehen lassen. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er knusprig ist und zu duften beginnt. Abkühlen lassen.

2. Schalotten fein würfeln. Ingwer schälen, fein würfeln. Rote Bete schälen und in 5 mm große Würfel schneiden (Küchenhandschuhe benutzen!). Fond einmal aufkochen. Rote-Bete-Blätter verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

3. Öl im Topf erhitzen. Schalotten, Ingwer und Rote Bete darin bei milder Hitze 1–2 Minuten andünsten. Reis zugeben, 1 Minute unter Rühren mitdünsten. Wein zugeben und bei mittlerer Hitze vollständig einkochen lassen. So viel heißen Fond zugeben, bis der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei milder bis mittlerer Hitze 18–20 Minuten knapp garen. Dabei restlichen heißen Fond unter Rühren nach und nach zugeben.

4. 5 Minuten vor Ende der Risotto-Garzeit den Apfel-Gewürz-Sud aufkochen. Hitze reduzieren. Kabeljaufilets einlegen und 3–4 Minuten darin knapp unter dem Siedepunkt pochieren.

5. Rote-Bete-Saft zum Risotto geben, 1 Minute leise kochen lassen. Vom Herd nehmen, Butter in Flocken untermischen, 1 Minute ruhen lassen.

6. Risotto mit Rote-Bete-Blättern und abgetropften Kabeljaufilets auf Tellern anrichten. Mit geröstetem Buchweizen und frisch geriebenem Meerrettich anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 12 g F, 68 g KH = 522 kcal (2188 kJ)

40 Min.
Freitag





Nur aus Norwegen: Bald beginnt wieder die Skrei-Saison



Noch ist der Skrei auf seiner über 1.000 km langen Reise von der Barentssee an die Küste Nordnorwegens – erst im Januar fängt für Fischerin Sisilie die Skrei-Saison an: Mit ihrem eigenen Boot fährt sie zum Fischen des einmaligen norwegischen Winterkabeljaus in der kalten, dunklen und oft sehr stürmischen Jahreszeit hinaus aufs Meer. Eine herausfordernde Arbeit, aber für Sisilie ist Fischen eben nicht nur ein Beruf, sondern Berufung. Klingt spannend?

Seien Sie live dabei und folgen Sie ihrem Leben auf den Lofoten:
☞ [@seafoodfromnorway_deutschland](https://www.instagram.com/@seafoodfromnorway_deutschland)

SEA FROM
NORWAY

30 Min.
Samstag



Cheese-Sandwich mit Champignons

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 3 Scheiben Dinkel-Graubrot (à 100 g)
- 300 g Champignons
- 1 rote Zwiebel • 1 Bio-Apfel
- 2 El Zitronensaft
- 1 El Honig • 30 g Rucola
- 70 g Emmentaler
- 70 g Cheddar-Käse
- 1 El Butter • 1 Tl Mehl
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- Muskat (frisch gerieben)
- 5 Tl Olivenöl • Chiliflocken

1. Brotscheiben in einer Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Apfel mit Zitronensaft und Honig in einer Schale mischen und marinieren lassen. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern.
3. Emmentaler und Cheddar reiben. Butter im Topf aufschäumen lassen, Mehl zugeben und unter Rühren darin anschwitzen. Nach und nach Sahne zugießen, aufkochen und unter Rühren 5 Minuten zu einer dicklichen Sauce

kochen. Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat würzen.

4. 4 Tl Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin 1 Minute scharf anbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Zwiebeln und Äpfel zugeben und kurz durchschwenken. Mit etwas Salz und Chiliflocken nach Belieben würzen.

5. Käsesauce, Pilze, Zwiebeln und Äpfel auf den Brotscheiben verteilen. Mit Rucola belegen, mit wenigen Chiliflocken bestreuen, mit restlichem Olivenöl (1 Tl) beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 44 g F, 64 g KH = 795 kcal (3331 kJ)

Butter-Chicken mit Mandeln

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Maispoulardenbrüste (à 180 g; mit Haut und Flügelknochen; ersatzweise Hähnchenbrüste)
- 40 g Butter (sehr weich) • Salz • Pfeffer
- 2 TL Garam Masala plus etwas zum Servieren
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 Zwiebeln
- 250 g Tomaten • 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe • 1 grüne Chilischote
- 2 EL Öl • 1 TL Tomatenmark
- ½ TL brauner Zucker
- 150 ml Gemüsefond
- 150 ml passierte Tomaten
- 50 ml Schlagsahne
- 1 kleine Zimtstange (2 cm Länge)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Mandelstifte • 2 EL Kokosjoghurt

1. Pouladenbrüste in 3 cm dicke Stücke schneiden. Mit Butter, Salz, Pfeffer, Garam Masala und Kurkuma in einer Schüssel mit den Händen verkneten. Abgedeckt kalt stellen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

2. Tomaten waschen, ca. 1 cm groß würfeln, dabei Stielansatz entfernen. Ingwer schälen, fein würfeln. Knoblauch fein hacken, Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles mischen, die Hälfte fürs Topping beiseitestellen.

3. Öl in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen. Hähnchenteile darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen, Zwiebeln zugeben, 2–3 Minuten darin anrösten. Tomatenmischung zugeben, kurz andünsten. Tomatenmark und Zucker zugeben, kurz anrösten. Mit Fond ablöschen und mit passierten Tomaten und Sahne auffüllen. Zimt zugeben und alles offen bei milder bis mittlerer Hitze 15 Minuten einkochen lassen. Nach der Hälfte der Zeit Hähnchenteile zugeben.

4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten.

5. Butter-Chicken in tiefen Tellern mit 1 EL Joghurt, Mandeln, Frühlingszwiebeln und Tomaten-Ingwer-Topping anrichten. Mit etwas Garam Masala bestreuen und servieren. Dazu passt Kurkuma-Basmati-Reis (siehe Seite 90).

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 50 g E, 48 g F, 18 g KH = 733 kcal (3065 kJ)

40 Min.

Sonntag



BUCHEN UNTER

040-79769019***STICHWORT
„ESSEN & TRINKEN“**MO.-FR.: 8.30-20,
SA.: 9-18.30,
SO.: 10-18.30 UHR**Go green**

Keine gewöhnliche Reise: Erleben Sie die faszinierende norwegische Küste und tauchen ab in eine teilweise unberührte Welt



Eine Abenteuer-Kreuzfahrt ohne schlechtes Gewissen?
Ab Hamburg an die norwegische Küste **bis in die Arktis auf dem neuen Hybrid-Schiff** von Hurtigruten Expeditions



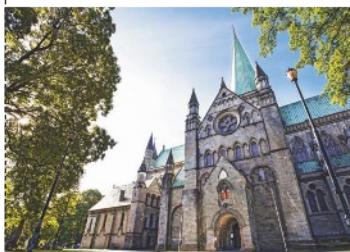
IM SOMMER IN DER ARKTIS

ERKUNDUNGS-TOUREN

INKLUSIVE

Für ein umfassendes Reiseerlebnis sind ausgewählte Erkundungstouren inklusive. Hier eine Auswahl:

- **Busfahrt zum Nordkap**
- **Wanderung zum Torghatten-Loch**
- **Nidaros-Dom (Foto unten)**
- **Sightseeing-Bustouren**
- **Besuche von Museen und Ausstellungen**



Neues Jahr, neuer (Elektro-)Antrieb. Nach den letzten zwei Corona-Jahren sind wir sowas von bereit für Abenteuerurlaub. Am besten gepaart mit möglichst viel Komfort, aber bitte umweltfreundlich, oder? Wie wäre es mit einer Kreuzfahrt mit dem Hybrid-Expeditionsschiff von Hurtigruten Expeditions, das bequem und ohne unökologischer Fliegerei direkt ab Hamburg Kurs nimmt auf die norwegische Küste und das Nordpolarmeer bis zum nördlichsten Punkt Europas: dem Nordkap. Rauf auf den nachhaltigen Polarexpress.

Einmal am nördlichsten Punkt Europas stehen!

Auf dem Weg zum legendären Nordkap passieren Sie nicht nur vier der charmantesten Städte Norwegens, sondern erkunden auch echte Geheimspots entlang der norwegischen Küste oder wandern zum Loch des berühmten Bergs Torghatten. Dann ist es soweit: der atemberaubende Blick von der spektakulären Klippe des nördlichsten Punktes Europas auf das Nordpolarmeer. Unbeschreiblich. Die kompakte Größe des Schiffs ermöglicht es, Sie an Orte zu bringen, die nur wenige andere Menschen je sehen werden: wie dem Archipel Træna, den verborgenen Hjørundfjord oder zur Insel Senja.

Ein E-Passagierschiff nimmt Fahrt auf:

MS OTTO SVERDRUP. Kreuzfahrt-Dampfer ver-

schmutzen das Klima? Das ist Schnee von vorgestern. Das revolutionäre, 2020 modernisierte Hybrid-Expeditionsschiff mit elektrischem, biodieselsparenden Antrieb nimmt nicht nur Rücksicht auf die Umwelt, sondern auch auf seine nur 500 erholsamen Gäste: die Design-Kabinen, drei Restaurants, eine Lounge und Bar, Indoorgym, ein Wellness-Center mit Anwendungen, Sauna, Außenpool und zwei Whirlpools sind Verwöhnung pur.

Coole HIGHLIGHTS der Polar-Reise:

Hurtigruten Expeditions bietet ausgewählte Erkundungstouren an Land ohne Aufpreis an**. Das deutschsprachige Expeditionsteam übernimmt die Organisation der Erkundungen an Land oder informiert an Bord im hochmodernen, interaktiven Science Center. Wer nach den Landgängen oder an Seetagen entspannen möchte, kommt bei den Inklusivleistungen auf seine Kosten: etwa beim Frühstück, Mittag- und Abendessen inklusive Getränke (Bier, Hauswein, Softdrinks, Wasser) in den Restaurants Aune oder Fredheim. Wasser, Kaffee und Tee stehen ganztägig an Bord zur Verfügung, genauso wie das kostenfreie WLAN.*** Praktisch: Jeder Passagier bekommt eine Aluminium-Wasserflasche, die jederzeit an Wassestationen an Bord befüllt werden kann und eine kostenlose Jacke für die Ausflüge.



Essen & Trinken-Spezialpreis
ab 4.599 Euro p. P.

**PLUS 300€ BORDGUTHABEN
PRO KABINE (GILT NUR BEI
DOPPELBELEGUNG)**

15 TAGE EXPEDITIONS-SEEREISE: AUF DEN SPUREN DER POSTSCHIFFROUTE

Reisedatum \ Kabinen-kategorie	POLAR Innenkabine	POLAR Außenkabine (eingeschränkte Sicht)	POLAR Außenkabine	ARKTIS Außenkabine Superior
19.08.2022	€ 5.049,-	€ 5.539,-	€ 6.139,-	€ 6.608,-
02.09.2022	€ 4.699,-	€ 4.935,-	€ 5.525,-	€ 6.232,-
16.09.2022	€ 4.599,-	€ 4.831,-	€ 5.411,-	€ 6.106,-

Spezial-Preise in € p.P. bei Doppelbelegung. Limitiertes Kontingent.

Mit Garantiekabinen sparen: Sie überlassen Hurtigruten Expeditions die Wahl der Kabinennummer.

Buchungszeitraum 8. Dezember 2021 bis 5. Januar 2022

Bereit für die 15-Tage-Expedition?

Tag 1 Hamburg/Cuxhaven

Auslaufen aus der Elbmetropole und kurzer Stopp in Cuxhaven, wo ein Shanty-Chor das Schiff erwartet.

Tag 2 Auf See

Stimmen Sie sich bei Vorträgen im Science Center auf die Expeditions-Seereise ein und genießen Sie auf dem weitläufigen Aussichtsdeck die Fahrt zur abwechslungsreichen norwegischen Küste.

Tag 3 Bergen

Durch die beeindruckenden Fjorde zu einer der schönsten Städte Norwegens. Must-do: In Hafennähe durch das historische Viertel Bryggen flanieren.

Tag 4 Sæbø, Hjørundfjord

Aberseits der Touristenpfade liegt der Hjørundfjord, der als einer der malerischsten Fjorde Norwegens gilt. An Land werden wir in den Dörfern Urke oder Sæbø die norwegische Natur und Kultur hautnah erleben.

Tag 5 Trondheim

Besichtigen Sie in fußläufiger Entfernung den mittelalterlichen Nidaros-Dom, der als „Notre Dame von Norwegen“ bezeichnet wird und der einzige seiner Art im gesamten Land ist. Auf der Weiterfahrt geht es an Munkholmen vorbei, das Wikinger-Pendant zu Alcatraz.

Tag 6 Træna

Ein Besuch des Archipels aus mehr als 400 Inseln am nördlichen Polarkreis. Die nur 454 Einwohner Trænas verbreiten eine nordisch-hawaiianische Atmosphäre. Sollte das Meer zu rau sein zum Anlegen geht es weiter zum Gletscher Svatisen.

Tag 7 Insel Senja

DER Geheimtipp unter den Inseln Norwegens: Senja zählt zu den „10 weltweit schönsten Inseln“ – laut CNN.

Tag 8 Skarsvåg

Das Dach Europas: Auf der Fahrt durchs arktische Norwegen zu dem kleinen Fischerdorf wird es etwas kühler. Eine kurze Busfahrt und Sie stehen am Rand der nördlichsten Klippe mit Blick aufs Nordpolarmeer.

Tag 9 Tromsø

Das Tor zur Arktis: Shoppen in der Mini-Metropole, die auch „Paris des Nordens“ genannt wird. Im Hochsommer wird es hier unter der legendären Mitternachtssonne übrigens nie dunkel.

Tag 10 Reine

Vorbei an der Lofoten-Inselwelt samt majestätischer Bergkulisse und unberührter Strände nach Reine, wo die meistfotografierten Landschaften Norwegens

warten. Wow: Die Durchfahrt im engen Trollfjord ermöglicht fast, die Felswände zu berühren.

Tag 11 Torghatten

Besteigen Sie mit dem Expeditionsteam den berühmten Torghatten-Gipfel mit seinem 160 Meter tiefen Loch.

Tag 12 Ålesund

In der Fischereihauptstadt ist das erste meeresbiologische Wissenschaftszentrum Norwegens mit Humboldt-Pinguinen und Europas größtem Robbengehege.

Tag 13 Rosendal oder Sunndal

Abhängig von den örtlichen Wetterbedingungen erkunden Sie die Gegend Sunndal bei einer optionalen Kajakfahrt oder im Rosengarten in Rosendal.

Tag 14 Auf See

Zeit für kulinarische Erlebnisse: In den drei Restaurants an Bord werden frische Speisen aus der Region serviert.

Tag 15 Hamburg

Zurück in der Hansestadt – mit fantastischen Erinnerungen von Norwegen, die ein Leben lang halten!



Anlandungen und Erkundungstouren abhängig von den Wetterbedingungen. Änderungen vorbehalten. Veranstalter dieser Reise ist die Hurtigruten AS, Langkaia 1, 0150 Oslo, Norwegen.



**HURTIGRUTEN
EXPEDITIONS**



Große Pose mit
kleinem Augen-
zwinkern: Oldrich
Sahajdák macht
tschechische
Kindheitsküche
auf Sterne-Niveau

NICHT NUR BIER UND KNÖDEL

In Prag bewahrt man kulinarische Traditionen auf ganz eigene Art. Zwischen Bierseligkeit und Knödeldunst entdeckte unsere Autorin eine junge, spannende tschechische Küche aus regionalen Produkten

TEXT BIRGIT HAMM FOTOS FRANK BAUER



Träge fließt die Moldau, ein Schiff tuckert in Richtung Karlsbrücke. Nur einer von vielen wundervollen Ausblicken, die Prag bietet



RESTAURANT „U MATEJE“

1 Schnell noch ein paar frische Blümchen, dann können die Gäste kommen. In dem etwas abseits gelegenen Lokal wird tschechische Hausmannskost mit Niveau serviert 2 Zum Beispiel knusprige Haxe vom Ferkel mit Zwiebelkohl, Speck und Kartoffelknödeln

Büschen brennt Licht. Tatsächlich: Das „U Matěje“. Ich tauche ein in honigfarbene Wärme und fühle mich wie ein Wanderer, der spätabends müde und hungrig an die Pforte einer freundlich leuchtenden Taverne klopft – was natürlich völlig übertrieben ist. Ein Pils beruhigt die Nerven schnell, und die frittierten Karpfenstreifen dazu sind ein feiner Knusperspaß. Das Team um Küchenchef Jan Punčochář setzt auf tschechisch-österreichische Gerichte, wie die köstliche confierte Entenkeule mit Roter Bete, fingerdicken Grießnöcken und viel würzig-cremiger Sauce im Extrakaninchen – klassisch, dabei ein bisschen fein und wunderbar stimmig.

STERNE-KÜCHE MIT HEUGABEL

Für meinen Besuch im „Field“ brauche ich keine Verkehrsmittel, es liegt in der Altstadt, der „Staré Město“, da laufe ich hin. Schick angezogen, aber mit Sneakers – nur so kommt man auf dem

Mein Auftrag ist klar. Er lautet: Reise nach Prag und mache dich auf die Suche nach den besten Knödeln! Wunderbar. Ich liebe Knödel und beginne gleich mit der Recherche. Mir fällt eine food-interessierte ehemalige Praktikantin aus Prag ein, die ich gleich mal befrage. Sie spricht begeistert von jungen Köchen, die aus lokalen Zutaten aufregende tschechische Gerichte machen – da tue sich gerade sehr viel. Erzählt von traditionellen Spezialitäten wie „Svíčková“, Rindfleisch in Cremesauce, oder „Smazak“, einem gebackenen Käse. Knödel? Klar, die gibt es natürlich überall. Meistens auch ganz gut. Aha. Der in Prag lebende Vater einer Kollegin bläst ins gleiche Horn, empfiehlt statt Knödel spannende tschechisch-skan-

dinavische Küche, schwärmt von hypermoderner tschechischer Patisserie. Ich bin elektrisiert – der Knödel-Fokus gerät mehr und mehr ins Wanken. Gut, sie sind in Tschechien allgegenwärtig. Aber wer macht die besten? Die Frage könnte wohl auch ein Tscheche nur höchst individuell beantworten. Es ist wie mit dem Kartoffelsalat: den besten macht immer die eigene Mutter. Ich beschließe, die Knödel nicht so wichtig zu nehmen. Dass sie mir trotzdem oft über den Weg rollen, freut mich natürlich.

KROSSE ENTE, SANFTES LICHT

Gleich am ersten Abend nehme ich die U-Bahn und dann einen Bus, der mich weiter und weiter aus der Innenstadt herausbefördert. Bin ich hier wirklich richtig? Irritiert tapere ich die dunkle, leere Straße entlang. Da. Hinter ein paar



1



2

RESTAURANT „FIELD“

1 Von der Natur inspiriert, ein bisschen magisch, unfassbar köstlich: Knochenmark, schwarzer Knoblauch, Kartoffel 2 Nordisch elegant design: der Gastraum 3 Denken, fühlen, kochen: Chef Radek Kašpárek ist ein brillanter Koch und Meister der Food-Inszenierung

bollerigen Kopfsteinpflaster voran. Schon vor dem Betreten des „Field“ wird klar: Hier zollt man landwirtschaftlichen Produkten und ihren Erzeugern höchsten Respekt. Nicht nur wegen des Namens. In den Fenstern sind Axt, Heugabel und Blecheimer ausgestellt, über dem Eingang hängt eine Sense. Das macht natürlich neugierig.

Drinnen geht's weiter mit schwerem landwirtschaftlichen Gerät: Über einem Tisch hängt ein knallrot lackierter Pflug. Ein imposantes Objekt – aber ich möchte nicht unbedingt drunter sitzen. An der Decke schimmern psychedelisch-bunte Formen. Schön sieht das aus. Und sehr durchdacht. Küchenchef und Inhaber Radek Kašpárek ist eben nicht nur ein hervorragender Koch (seit 2016 mit Michelin-Stern), er kann auch souverän inszenieren. In seinen Menüs verbindet er lokale Zutaten, die er häufig selbst erntet, mit Ideen aus der New Nordic Cuisine, die ja auch sehr produkt-

3





RESTAURANT „ESKA“

Beef-Tatar ist auch in Tschechien ein Klassiker. Im „Eska“ wird er mit Kräutern, schwarzem Knoblauch und Garum auf selbst gebackenem Sauerteigbrot serviert und mit geriebenem Eigelb bestreut

fokussiert und naturverliebt ist. „Für mich ist nicht nur wichtig, dass es gut schmeckt, ich mache mir auch viele Gedanken um eine originelle Präsentation. Ich möchte, dass die Gäste ein komplexes Erlebnis haben und ihren Besuch bei uns richtig genießen“, sagt Kašpárek. Dieser kräftige Mann, der einst bei der Berufswahl zwischen Kfz-Mechaniker und Koch schwankte, geht mit starken Aromen und bodenständigen Zutaten so klug, sensibel und auch verspielt um, dass man es nur als zauberhaft bezeichnen kann: „Quark, braune Butter und Stör, Kohlrabi, Brokkoli, Schwarze Johannisbeere“ – inszeniert wie ein feines Picknick auf dem Feld.

Wie die meisten Tschechen schätzt Kašpárek aber auch die deftige Küche seiner Kindheit. Ein Lieblingsgericht

„**WIR KOCHEN MIT TSCHECHISCHEN ZUTATEN, ICH LASSE MICH ABER AUCH VON DER NORDISCHEN KÜCHE INSPIRIEREN.**“

Radek Kašpárek

von damals ist der Rindfleischtopf seiner Mutter, mit Wurzelgemüse-Sauce, Zwiebeln und Kartoffeln. Heute macht er den für seine Kinder.

HIPSTER MIT BODENHAFTUNG

Traditionen zu bewahren ist im Stadtteil Karlín nicht das Thema. Jedenfalls nicht auf den ersten Blick. Der älteste Stadtteil Prags, wo einst der Moldauhafen

war, ist heute ein aufstrebendes Viertel mit neuen Restaurants zwischen einigen alten Kneipen, loftigen Büros, coolen Läden und vielen jungen Menschen. Eine der hipsten Lunch-Adressen in Karlín heißt „Eska“. Im Erdgeschoss Bio-Shop und Bäckerei, bekannt für grandioses Sauerteigbrot, oben Restaurant, mit lustiger Kunst an den Sichtbetonwänden. Von der Decke baumeln Stoffschnüre, -würste, -fische.

Ich fühle mich sofort wohl. Aus der Backstube unten wird ein Korb Sauerteigbrot mit leichter Kümmelnote gebracht, und der Klacks hausgemachte Petersiliensalzbutter sitzt auf einem geeisten Stein – das sieht nicht nur cool aus, Butter schmeckt gekühlt auch einfach besser.

Auf Nostalgie-Geschirr aus Omas Küche kommt, was die jungen Köche im „Eska“ aus regionaltypischen Zutaten wie Kartoffeln, Blumenkohl, Pilzen, Tomaten, Paprika machen. Es ist eine



Unter einem
Himmel voller
Stoffwürste und
-fische genießt
man im loftigen
„Eska“ moderne
tschechische Küche

Im „Savoy“, einem der schönsten Jugendstilcafés, trifft sich die Jeunesse dorée zum Lunch oder auf einen Cappuccino mit süßer, sahniger „Kremrole“





KONDITOREI „CUKRAR SKALA“

1 Unverschämt köstlich: Das cremig-knusprige Gebilde besteht aus Meringue mit Haselnüssen und gesalzener Karamellcreme und schmeckt sogar noch besser als es aussieht **2** Cukrar bedeutet Konditormeister – und die verstehen ihr Fach im „Cukrar Skala“ wirklich meisterhaft. Hier werden laufend feinste Törtchen hergestellt. Mit Früchten, Nüssen, Creme, kleine Designobjekte aus besten traditionellen Zutaten

kreative, moderne tschechische Küche, die Spaß macht: aromatische, cremige Pilzsuppe mit kleiner Pellkartoffel in der Mitte. Geröstetes Blumenkohl-„Steak“ mit Kapernblüten und Miso oder Salat mit Tomaten, gebratenen Paprikaschoten und einem genialen Kaffee-Soja-Dressing.

DAS SÜSSE LEBEN DER PRAGER

Ich flaniere noch ein wenig durchs Viertel, entdecke Straßenzüge voller Jugendstilhäuser mit goldglänzenden Ornamenten. Dann verlangt der „süße Zahn“ sein Recht, und irgendwas mit Koffein wäre auch gut – schließlich habe ich heute schon etliche Kilometer zu Fuß zurückgelegt. Zeit für einen Besuch im „Cukrář Skála“, einer hypermodernen Konditorei mit sagenumwobenen Törtchen. In dem kleinen Laden wird ständig feinste Patisserie frisch hergestellt. Die Vitrine ist voll von süßen Miniatur-Kunstwerken – mit für mich



unaussprechlichen Namen. Ich deute auf etwas Helles, Gezacktes, nehme einen Bissen und bin hin und weg: Es ist cremig, knusprig, haselnussig, nicht zu süß, einfach äh, ... göttlich? Ja. Passt.

Wie Wien hat auch Prag seine legendären Kaffehäuser, in denen Literaten wie Franz Kafka (genau, der) schrieben, lasen, Windbeutel mit Cremefüllung aßen oder ein bisschen in ihr Gulasch weinten. Etwa das 1902 eröffnete „Café Louvre“. 1992 wurde es renoviert und im alten Belle-Époque-Stil wiedereröffnet. Hier isst man Apfelstrudel oder kleine herzhafte Gerichte.

Frühstück oder Lunch zum Sehen und Gesehenwerden genießt man im prächtig restaurierten Jugendstilcafé „Savoy“. Unbedingt reservieren, es ist immer voll mit schönen jungen Menschen, die ihre Eierspeisen genießen

und sich zum Cappuccino noch eines der hervorragenden süßen Teilchen bringen lassen.

ALTE REZEPTE FÜR JUNGE GÄSTE

Ich laufe über die Karlsbrücke auf die sogenannte Kleinseite. Erklimme gefühlt tausend Treppenstufen und bin schließlich oben, auf dem Hradšchin, der Prager Burg. Ein Besuch gehört zum touristischen Pflichtprogramm. Aber ich war schon da und schlage mich frisch nach links, denn hier ist der Eingang zum Restaurant „Kuchyň“, das heißt Küche. Und die steht mitten im Raum, die Kupfertöpfe blinken, es dampft und zischt. Vor Corona gab es hier das Konzept „Topfgucken“: Die Gäste schauten in die Töpfe und wählten aus, was sie essen wollten. Das Interieur ist skandinavisch, mit viel hellem Holz, klarem



RESTAURANT „KUCHYN“

- 1 In dem modernen Lokal wird nach alten tschechischen Originalrezepten gekocht
- 2 „Svíčková na smetaně“, Rinderfilet in Cremesauce mit Knödeln, ist ein Dauerbrenner im „Kuchyn“. Danke für das Rezept! (s. rechts)

Design und den unvermeidlichen Gläsern mit Fermentiertem.

Doch die Küche ist ganz anders: „Wir servieren klassisch tschechische Gerichte, die wir nach alten Originalrezepten zubereiten“, erklärt „Kuchyn“-Chef Marek Janouch und erinnert sich an den großen Topf mit Schweineschmalz, der immer in der Küche seiner Mutter stand. Aber natürlich wird hier mit Anspruch gekocht und mit Top-Produkten von lokalen Produzenten. Sehr beliebt ist „Svíčková na smetaně“, Rinderfilet mit Sahnesauce, das tschechischste aller tschechischen Gerichte. Im „Kuchyn“ wird es original, also mit Filet, zubereitet – die meisten verwenden preiswerte Stücke. Gemüse bindet die Sauce, dazu gibt's Preiselbeeren und, endlich, lockere, sehr saugfähige, gedämpfte Hefeknödel.

SÜSSE KNÖDEL, RAUER CHARME

Die Tschechen lieben ja Knödel in allen Variationen. Eine süße Spezialität sind Obstknödel, gefüllt mit Pflaumen, Aprikosen, Erdbeeren ... Ich folge dem



SVÍČKOVÁ NA SMETANĚ

** MITTELSCHWER

Für 4–6 Portionen

SVÍČKOVÁ

- 300 g Möhren
- 150 g Knollen-sellerie
- 150 g Petersi-lienwurzel
- 30 g Butter-schmalz
- 200 g Zwiebel
- Zucker
- 1 Ei Senf
- 1 Zitrone
- 800 g Rinderfilet
- Salz • Pfeffer
- 30 g Schweine-schmalz
- 800 ml Rinder-fond (Glas)

KNÖDEL

- 500 g Mehl
- 10 g Salz
- 10 g frische Hefe
- 1 Ei (Kl. L)
- 250 ml warme Milch
- 20 g Brötchen (vom Vortag)
- 3 Ei Butter

1. Für das Svíčková Gemüse putzen, schälen, klein würfeln, in einem Bräter in Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten, Zwiebel würfeln, zugeben – goldgelb braten. Zucker zugeben, karamellisieren. Senf zugeben, 1 Minute mitrösten, Zitrone schälen und im Ganzen zugeben. 100 ml Wasser über die Gemüsemischung tröpfeln. Filet salzen, pfeffern, im Schmalz rundum scharf anbraten. Auf das Gemüse legen. Fond angießen, Lorbeer und Piment zugeben. Kurz aufkochen, bei milder Hitze ca. 45 Minuten mit Deckel garen. Fleisch herausnehmen, warm stellen. Lorbeer entfernen, Sahne zugeben. Sauce mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren. Ist die Sauce zu dickflüssig, noch etwas Fond oder Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Inzwischen für die Knödel $\frac{1}{4}$ vom Mehl in eine große Schüssel geben. Salz dazu. Restliches Mehl darübergeben. Zerkrümelte Hefe und Ei zugeben, nicht mischen. Milch darübergießen, mit den Händen oder dem Knethaken der Küchenmaschine 10–15 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Brötchen in Würfel schneiden, zugeben und 2 Minuten unterkneten. Teig in 6 gleich große Teile schneiden, zu länglichen, glatten Knödeln formen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Im Dämpfaufsatz über kochendem Wasser ca. 20 Minuten mit Deckel dämpfen (evtl. in 2 Durchgängen). Herausnehmen, mit einer Gabel einstechen, mit Butter bestreichen. Mit in Scheiben geschnittenem Fleisch, Sauce und Preiselbeeren anrichten und sofort servieren.

PRO PORTION (bei 6): 42 g E, 29 g F, 75 g KH = 758 kcal (3180 kJ)

**„MEINE KÜCHE BRINGT DEN
GESCHMACK DER KINDHEIT
ZURÜCK. DU SIEHST ES
NICHT, DOCH DU
SCHMECKST ES SOFORT.“**

Oldrich Sahajdák

geben. Leider ist die rustikale Bierkneipe bereits berstend voll. Aber (Achtung: Geheimtipp) ich trage meinen Namen an der Zapfstation in eine dort kursierende Warteliste ein und zische schon mal ein frisches Pilsner Urquell im Stehen. Läuft. Kurz darauf sitze ich am Tisch, fröhlich umbrüllt von jungen Tschechen in großen Gruppen. Von einer komplett mit niedlichen Bierhumpen-Icons bedruckten Karte streicht die Kellnerin bei jeder Bestellung eins ab. Jetzt kommt auch der frittierte Käse – er sieht aus wie „gebackener Schafskäse“ beim Griechen, ist aber cremiger, zarter und aus Kuh- statt Schafsmilch. Die Begeisterung der Einheimischen erschließt sich mir dennoch nicht ganz. Ich freue mich mehr über das saftige Gulasch mit den flauschigen Serviettenknödelscheiben.

FEINE SPEISEN AUF DIE HAND

Auch Oldrich Sahajdák, Chefkoch und Inhaber vom „La Dégustation“, ist ein großer Knödelfreund. Was man bei einem Sterne-Koch nicht unbedingt vermuten würde. „Knödel sind für uns, was Reis für Japaner ist. Jeder tschechische Koch muss wissen, wie man sie macht.“ Er serviert sie klein und gedämpft, nur mit Sauce – und animiert die Gäste, den letzten Knödelbissen in die Hand zu nehmen wie ein Stück Brot, um die Sauce damit aufzutunken.

Das war nicht immer so. Als das Lokal 2006 eröffnete, wurde dort „internationale feine Küche“ zelebriert. „Wir waren ja alle weit gereist, und wenn uns in New York etwas gefallen hatte, dann setzten wir das bei uns auf die Karte“, erzählt er. Ein paar Jahre später begannen Sahajdák und sein Team umzudenken und in

der Nähe nach den besten Zutaten zu suchen. „Als Erstes flogen Kaviar und Austern von der Karte und heimische Süßwasserfische kamen drauf. Dann Schwein, Huhn, Ente aus dem Umland.“ Heute werden hier zu 99 Prozent lokale Zutaten verwendet. Menüs konzipiert Sahajdák so, dass man vieles mit den Händen essen kann. Statt Brot gibt es kleine gebratene Kartoffelhälfte, die elegant von der Hand in den Mund wandern. Eine sinnliche und direkte Art zu genießen – die er auch selbst sehr gern mag.

Natürlich sieht das Kaninchenschnitzelchen mit Brokkoli, Zwiebel, Knoblauch bildschön und superfein aus, ebenso der Schweinenacken mit Waldpilzen. Doch im Grunde ist es eine Küche der Kindheit: „Wir werden geprägt von den Geschmäckern, mit denen wir



»e&t«-Redakteurin Birgit Hamm trinkt Wasser oder Wein. Punkt. Doch das gute tschechische Bier kippte dieses Credo. Jetzt wird öfter mal ein Bierchen gezischt!



Ja, auch das ist lupenreine böhmische Küche: Ente, Rote Bete, Lakritz im Restaurant „La Dégustation“

KNÖDEL, BIER UND BETT

ESSEN

U Mateje Stilvolles modernes Restaurant auf dem Gelände einer ehemaligen Farm. Tschechisch-österreichische Küchenklassiker, fein und modern interpretiert.

U Mateje 1, Praha 6, Tel. +420/602 15 48 68, www.umateje1.cz

Field Sterne-Lokal mit tschechisch-skandinavischer Küche aus lokalen Produkten. Schönes Interieur, originelle Deko mit landwirtschaftlichen Geräten. U Milosrdnych 12, 110 00 Praha 1, Tel. +420/725 17 05 83, www.fieldrestaurant.cz

Eska Loftiges junges Restaurant mit origineller tschechischer Küche (z.B. Asche-Kartoffeln mit geräuchertem Karpfen und Kefir), im EG Laden und Bäckerei. Pernerova 49, 186 00 Praha 8 – Karlín, Tel. +420/731 14 08 84, www.eska.ambi.cz

Cukrár Skála Moderne Konditorei mit angeschlossenem kleinen Café. Sehr spannende Patisserie auf junge tschechische Art. 3 Locations in Prag, z.B. V Celnici 1034,

6110 00 Praha 1, Tel. +420/220 19 93 81, www.cukrarskala.cz

Café Louvre Berühmtes Literatencafé von 1902. Franz Kafka verbrachte dort gern Zeit. 1992 im alten Belle-Époque-Stil renoviert und wiedereröffnet. Es befindet sich im 1. Stock. Národní 22, 110 00 Praha 1, Tel. +420/724 05 40 55, www.cafelouvre.cz

Café Savoy Prachtvolles, top-renoviertes Jugendstilcafé. Gutes Frühstück im Wiener-Kaffeehaus-Stil und feine süße Teilchen (Kremrole) aus der Vitrine. Vitezná 5, 150 00 Praha 5, Malá Strana, Tel. +420/731 13 61 44, www.cafesavoy.ambi.cz

Kuchyn Modernes Restaurant auf dem Hradschin, gegenüber vom Prager Schloss. Hier gibt's gute tschechische Traditionsgesichte (z.B. „Svíčková“) nach alten Originalrezepten. Salomonovsky palác, Hradčanské nám. 186/1, 118 00 Praha 1, Tel. +420/736 15 28 91, www.kuchyn.ambi.cz

Havelská Koruna Rustikales, günstiges SB-Lokal mit guten Obstknödeln und tollen Kartoffelnocken mit Mohn und brauner Butter. Havelská 23/501, 110 00 Praha 1, Tel. +420/224 23 93 31, www.havelska-koruna.cz

Lokál Dlouhááá Bierlokal mit überwiegend jungem tschechischen Publikum. Deftige, gut gemachte Speisen, z.B. „Smazák“ (gebratener Käse), Gulasch mit Knödeln. Dlouhá 33, 110 00 Praha 1, Tel. +420/734 28 38 74, www.lokal-dlouha.ambi.cz

La Dégustation Boheme Bourgeoise Sterne-Küche aus lokalen Produkten, die Geschmackserinnerungen an die Kindheit weckt. Zu den Menüs auf Wunsch auch tschechische Weine. Hatalská 18, 110 00 Praha 1, Tel. +420/222 31 12 34, www.ladegustation.cz

SCHLAFEN

Alcron Hotel 5-Sterne-Hotel im Art-déco-Stil, zentral in einer Seitenstraße am Wenzelsplatz gelegen. Stepánská 40, 110 00 Praha, Tel. +420/222 82 00 00, www.alcronhotel.com

INFO

Tschechische Zentrale für Tourismus – CzechTourism, Wilhelmstraße 44, 10117 Berlin, Tel. 030-204 47 70 www.visitczechrepublic.com

Im Abendlicht betrachtet,
macht die „Goldene
Stadt“ ihrem Beinamen
alle Ehre

Warum die Kartoffel aus dem Land der Vögte stammt

Das Vogtland – dieser schöne Landstrich zwischen Thüringen und Sachsen – ist nicht nur beliebt als Wanderregion, sondern wird geschätzt für seine traditionelle gute Küche. Kartoffel- und Kloßgerichte sind wohl nirgendwo sonst so vielfältig anzutreffen wie hier.

Wussten Sie, dass der Anbau von Kartoffeln in Deutschland im Vogtland begann? Dokumente aus dem Jahr 1647 belegen, dass der Kartoffelanbau in dieser Region sehr früh feldmäßig betrieben wurde. Das ist mehr als ein ganzes Jahrhundert vor dem berühmten „Kartoffelbefehl“ des preußischen Königs Friedrich dem Großen. Entsprechend früh bereichern hier im Vogtland die schmackhaften Erdfrüchte die Speisekarten. Auch heute künden vielfältige Aktivitäten – von Kartoffelfesten, Kartoffelbüffets und Kartoffelradtouren bis zum Kartoffellehrpfad – von der engen Bindung der Bewohner zu dieser Frucht. Ob als Salzkartoffel, Bambes (Kartoffelpuffer), Erdäppelkuhng (Kartoffelkuchen), Kartoffelstampf, Wickelklöße oder Grießenifte (Grüne Klöße): die Vielfalt der Kartoffel lässt sich auf einer Genusstour durch das Vogtland am besten entdecken.

Begeisterte Wanderer folgen gern auf dem „Knollensteig“ der Spur der Kartoffel. Auf rund acht Kilometern führt dieser Rundweg durch grüne Wälder und duftende Wiesen, vorbei an Rastplätzen und Lehrtafeln, die die Geschichte des Kartoffelanbaus als interessantes Erlebnis vermitteln. Einige Bauernhöfe in der Region haben sich sogar auf den Anbau historischer Kartoffelsorten spezialisiert und bieten in regelmäßigen Abständen spezielle Verkostungen an oder richten ganze Kartoffelfeste aus.



Ob als Kloß, Stampf oder Puffer: Die urgemütlichen Gasthäuser der Region verwöhnen hungrige Wanderer mit allerlei deftigen Kartoffelspezialitäten. Ein Muss nach einer langen Tour!

Landwirtschaft und Handwerk haben in der Region eine große Tradition, und auch kulinarisch hat das Vogtland eine Menge zu bieten – ob in Gasthöfen, Cafés oder Hofläden. Eine rund 50 Kilometer lange Hofladenroute führt den Radfahrer durch eine hügelige, naturbelassene Landschaft mit kleinen Dörfern, traditionellen Handwerksbetrieben und Hofläden. Los geht es in Neumühle an der Weißen Elster. Das Ziel liegt in Ronneburg im Norden des Vogtlands. An vielen reizvollen Orten lassen sich regionale Köstlichkeiten probieren und traditionelles Handwerk erleben. Im Vogtland werden Sie in jedem Fall kulinarisch verwöhnt und können regionale Spezialitäten in schönster Umgebung genießen.



Einkaufen wie anno dazumal – die Hofläden im Vogtland haben einen unvergleichlichen Charme.



Wickelklöße sind mit Paniermehl gefüllt und werden gern mit Petersiliensoße serviert.

www.vogtland-tourismus.de



GAZPACHO-WODKA-SHOT

Krönung der eiskalten Gemüsesuppe im Glas ist ein warmes Häubchen aus Manchego. Der Käse wird in einer Sahne-Milch-Mischung geschmolzen und schließlich schaumig aufgemixt. **Rezept Seite 116**



MINI IST MODE

Es muss nicht immer die große Nummer sein. Kleinigkeiten im Tapas-Style sind die beste Begleitung für einen entspannten Abend mit Freunden. Ein cooles Süppchen zum Trinken und drei knusprige Happen mit Dip

BOQUERONES MIT SAFRAN-AIOLI

Die kleinen gebackenen Sardinen lassen sich gut mit den Fingern essen. Einfach eine angeln, in die selbst gemachte Mayo dippen und mit Stumpf und Stiel verspeisen!
Rezept Seite 119



Foto Seite 114

GAZPACHO-WODKA-SHOT

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

SHOT

- 50 g Weißbrot (altbacken)
- 1 rote Paprikaschote
- ½ Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Basilikum
- 1 Dose Tomaten (400 g Füllmenge)
- 2 EL Weißweinessig
- Zucker
- 3–4 EL gutes Olivenöl

- 100 ml Wodka (eisgekühlt)
 - Salz
 - Pfeffer
 - edelsüßes Paprikapulver zum Bestreuen
- MANCHEGO-SCHAUM**
- 70 g Manchego-Käse
 - 100 ml Milch
 - 100 ml Schlagsahne

1. Für den Shot Brot entrinden und in kaltem Wasser einweichen. Paprika waschen, putzen, vierteln und entkernen. Gurke und Knoblauch schälen. Paprika, Gurke und Knoblauch in kleine Stücke schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.

2. Brot ausdrücken, mit Paprika, Gurke, Knoblauch, Basilikum, Tomaten, Essig und 1 TL Zucker in einen Küchenmixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren. Dabei so viel Wasser zugeben, dass eine dickflüssige Suppe entsteht, anschließend Olivenöl und Wodka kurz untermixen. Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken und 2 Stunden kalt stellen.

3. Für den Manchego-Schaum Käse fein reiben. Milch und Sahne in einem Topf kurz aufkochen. Topf vom Herd ziehen, geriebenen Käse zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

4. Kurz vor dem Servieren Käse-Sahne-Mischung nochmals leicht erwärmen. Gazpacho in kleine (am besten eisgekühlte) Gläser füllen. Käse-Sahne-Mischung mit dem Stabmixer durchmixen und dabei aufschäumen. Schaum vorsichtig auf der Gazpacho verteilen. Shots mit etwas Paprikapulver bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden plus Ziehzeit mindestens 30 Minuten

PRO PORTION (bei 8) 4 g E, 11 g F, 6 g KH = 178 kcal (748 kJ)

Foto rechts

KURKUMA-KNUSPER-TOFU MIT CHILI-INGWER-SAUCE

* EINFACH, VEGAN

Für 6–8 Portionen

TOFU

- 400 g Tofu (natur)
 - 50 ml Sojasauce
 - 3 EL Speisestärke
 - 1 gehäufter TL gemahlene Kurkuma
 - ½ TL Cayennepfeffer
 - 1 TL Salz
 - 3 EL helle Sesamsaat
- CHILI-INGWER-SAUCE**
- 2 rote Thai-Chilischoten

- 2 Frühlingszwiebeln
 - 20 g frischer Ingwer
 - 60 g brauner Zucker
 - 60 ml vegane Fischsauce (z.B. von Arche)
 - 60 ml Limettensaft
- Außerdem: 1 l neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Frittieren, breite Pfanne mit hohem Rand, Küchenthermometer

1. Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. Sojasauce in einen tiefen Teller geben, Tofu darin wenden und zugedeckt 1 Stunde marinieren lassen, dabei ab und zu wenden.

2. Für die Chili-Ingwer-Sauce Chilischoten waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, dabei nach Belieben entkernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Brauner Zucker unter Rühren in 120 ml lauwarmem Wasser auflösen, Fischsauce und Limettensaft zufügen. Chilis, Frühlingszwiebeln und Ingwer untermischen. Sauce in ein Schälchen füllen und beiseitestellen.

3. Für den Tofu in einer flachen Schale Stärke, Kurkuma, Cayennepfeffer, 1 TL Salz und Sesamsaat mischen. Tofu abtropfen lassen und in der Stärke-Sesam-Mischung wenden, sodass er von allen Seiten überzogen ist. Stärke-Sesam-Mischung dabei etwas andrücken.

4. Öl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!) und darin die Tofuwürfel goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Chili-Ingwer-Sauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Marinierzeit 1 Stunde
PRO PORTION (bei 8) 10 g E, 17 g F, 16 g KH = 269 kcal (1126 kJ)



Vegan

KURKUMA-KNUSPER-TOFU MIT CHILI-INGWER-SAUCE

Der feurige Thai-Dip aus Limettensaft und veganer Fischsauce ist blitzschnell angerührt – und eine tolle Ergänzung zu den mild-nussigen Tofuwürfeln.
[Rezept links](#)

PULPO-TEMPURA MIT WASABI-MAYONNAISE

In handliche Stücke geschnitten und umhüllt von luftigem Teig wird der Tintenfisch zum Luxusbissen. In der zartgrünen Mayo steckt auch frischer Koriander. Köstlich, diese Kombi!
Rezept rechts

Foto links

PULPO-TEMPURA MIT WASABI-MAYONNAISE

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6–8 Portionen

PULPO-TEMPURA

- 1 Pulpo (ca. 1,2 kg, Küchenfertig; beim Fischhändler vorbestellen)
- 2–3 Lorbeerblätter
- Salz
- 1 Pk. Tempura-Teigmischung (150 g)
- 12 Stiele Koriandergrün

WASABI-MAYONNAISE

- 1 Knoblauchzehe

- 1 Ei (Kl. M)
 - 1 TL mittelscharfer Senf
 - 2 TL Limettensaft
 - Salz
 - 200 ml Sonnenblumenöl
 - 8–10 Stiele Koriandergrün
 - 2 TL Wasabi-Paste
 - Zucker
- Außerdem: 1 l neutrales Öl zum Frittieren, Küchenthermometer

1. Für die Pulpo-Tempura Pulpo sorgfältig waschen und tropfnass mit den Lorbeerblättern in einen breiten Topf geben, eventuell etwas Wasser angießen (der Boden sollte ca. 1 cm hoch bedeckt sein). Leicht salzen und mit Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen. Hitze reduzieren. Pulpo ca. 1 Stunde weich kochen, dabei nach ca. 30 Minuten wenden. Gegarten Pulpo herausnehmen, abkühlen lassen.

2. Für die Wasabi-Mayonnaise Knoblauch, Ei, Senf, Limettensaft, etwas Salz und Öl in einen hohen Rührbecher geben (alle Zutaten für die Mayonnaise sollten Raumtemperatur haben). Stabmixer hineinstellen, einschalten, langsam hochziehen und so lange pürieren, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Koriandergrün mit den Stielen grob hacken und mit der Wasabi-Paste in den Rührbecher geben. Weitermixen, bis die Mayonnaise glatt und grün ist. Mit Salz und Zucker abschmecken und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

3. Pulpo in mundgerechte Stücke schneiden. Tempura-Teig nach Packungsanweisung anrühren. Öl in einem hohen Topf auf 170 Grad (Küchenthermometer benutzen!) erhitzen. Pulpo-Stücke nacheinander durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und im heißen Fett portionsweise knusprig frittieren. Koriandergrün ganz kurz mitfrittieren. Tempura auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und mit der Wasabi-Mayonnaise servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit ca. 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 30 Minuten

PRO PORTION (bei 8) 26 g E, 36 g F, 13 g KH = 491 kcal (2055 kJ)

Foto Seite 115



BOQUERONES MIT SAFRAN-AIOLI

* EINFACH, SCHNELL

Für 6–8 Portionen

SAFRAN-AIOLI

- ½ Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 200 ml Sonnenblumenöl (ersatzweise Rapsöl)
- Salz

BOQUERONES

- 500 g frische Sardinen (à ca. 30 g; geschuppt und ausgenommen; beim Fischhändler vorbestellen)
 - 80 g Mehl
 - Meersalzflocken
- Außerdem: 1 l neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Frittieren, Küchenthermometer

1. Für die Safran-Aioli Zitronenhälften waschen, trocken rieben. Die Schale fein abreiben und 1 El Saft auspressen. Knoblauchzehe mit Ei, Senf, Safran, Öl und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben (alle Zutaten für die Mayonnaise sollten Raumtemperatur haben). Stabmixer hineinstellen, einschalten, langsam hochziehen und so lange mixen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Aioli mit Salz und Zitronenschale würzen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

2. Für die Boquerones Sardinen mit Küchenpapier trocken tupfen. Mehl auf einen flachen Teller geben und die Fische darin wenden, bis sie rundum leicht ummantelt sind. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.

3. Öl in einem hohen Topf auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Sardinen portionsweise im heißen Öl knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalzflocken würzen. Sardinen (Boquerones) mit der Safran-Aioli servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION (bei 8) 13 g E, 41 g F, 5 g KH = 443 kcal (1854 kJ)

Am Herd mit

STEPHAN HENTSCHEL

Für den Sterne-Koch und Chef des Restaurants „Cookies Cream“ sind Eier in Tomatensauce sein Rezept fürs Leben. Das Gericht erinnert ihn an seine Oma



Was Köche
kochen
10. Folge

Der Vordenker

Vegetarisches? Von der Gaststätte bis zum Drei-Sterne-Restaurant ist das heute kein

Problem mehr. Alle haben mindestens ein Gemüsegericht auf der Karte. Wer allerdings vor 15 Jahren danach verlangte, wurde meist mit Beilagen verkostigt.

Es war also mutig, als 2007 Heinz „Cookie“ Gindullis in Berlin das vegetarische Restaurant „Cookies Cream“ eröffnete. An seiner Seite Stephan Hentschel. Der heute 40-Jährige aus Riesa in Sachsen, der eine klassische, französisch geprägte Ausbildung in einem Gasthof durchlief, entwickelte eine fleischlose Spitzenküche. Eine, bei dem Gemüse die Hauptrolle spielt und Tofu, Reis und Pasta Nebensache sind. Mit Erfolg: 2018 wurde sie mit einem Stern ausgezeichnet. www.cookiescream.com

„FÜRS GEMÜSE SALZ UND SÄURE“

Das ist nur einer von Stephan Hentschels Tipps für ein gelungenes vegetarisches Gericht. In unserem >essen&trinken<-Fragebogen verrät der Sterne-Koch außerdem eine pikante Füllung für Dim Sum und warum er beim Blumenhändler immer mehr Geld ausgibt als geplant

WELCHES KÜCHENUTENSIL NEHMEN SIE MIT AUF REISEN?

Ehrlich gesagt versuche ich, auf Reisen kein Utensil mitzunehmen. Aber wenn, dann sind es Essstäbchen. Ich bin viel in Asien unterwegs, und es hat sich so ergeben, dass ich bei längeren Aufenthalten gern meine eigenen Stäbchen dabei habe.

EIGENER GARTEN ODER GEMÜSEHÄNDLER DES VERTRAUENS?

Sowohl als auch. Wir haben einen Gemüsehändler, dem wir vertrauen und der hier in der Nähe von Berlin einen Garten hat, den wir mitfinanziert haben. Peter Janoth heißt er. Ich kenne Peter schon seit 20 Jahren. Vor ein paar Jahren übernahm er den Garten von dem ehemaligen Sterne-Koch Michael Hoffmann. Wir haben ihn unterstützt beim Rück- und Ausbau des Gartens und ihn im ersten Jahr bei uns eingestellt. Ungefähr 50 Prozent seines Gemüses verwenden wir hier in der Küche. Wir planen oft zusammen das Jahr. Peter trocknet manches Gemüse für mich, ich wiederum konserviere für den Winter durch Einwecken, Einfrieren und Fermentieren.

KOCHEN BEDEUTET FÜR MICH...

... in erster Linie Genuss. Ich liebe es, gute Produkte in der Hand zu halten und in der Gemeinschaft zu kochen. Wenn dabei etwas Schönes herauskommt, freue ich mich. Indirekt bedeutet Kochen für mich aber auch, Verantwortung für meine Mitarbeiter zu tragen. Mittlerweile haben wir zehn Köche im Team, drei davon sind Lehrlinge. Die sollen ordentlich bezahlt werden, vernünftige Arbeitszeiten und Freude an ihrem Beruf haben.

IHR LIEBLINGSRESTAURANT 2021? UND WARUM?

Ich bin froh, dass alle Restaurants wieder geöffnet haben. Für mich bedeutet das, dass ich 2021 viel gearbeitet habe und wenig Zeit zum Essengehen hatte. Aber mittags schaue ich mir gern das eine oder andere Restaurant an. Ich wohne in Berlin-Wedding, und in der Nähe gibt es das bekannte Sterne-Restaurant „Ernst“. Die Betreiber haben nun ein zweites Lokal eröffnet, das „Julius“, das schon morgens Kaffee aus selbst gerösteten Bohnen und gut gemachte Backwaren anbietet. Das Mittagessen dort mag ich sehr gern. Man bekommt für wenig Geld ein erstklassiges Essen, das sich an der Sterne-Küche vom „Ernst“ messen lassen kann.

VERRATEN SIE UNS IHRE WICHTIGSTEN GEHEIMNISSE FÜR EIN GELUNGENES VEGETARISCHES GERICHT?

Bestes Gemüse in Bioqualität von einem guten Bauern

ist das Wichtigste. Dann: Salz und Säure. Viele Gemüsesorten wie etwa Karotten sind ja von Natur aus süß. Da sollte man aufpassen, dass man dem Gemüse nicht noch mehr Süße mitgibt. Lieber mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken, so kitzelt man auch andere Geschmacksnoten aus dem Gemüse.

IHR LIEBLINGSGAST SOLLTE...

... aufgeschlossen sein. Ich freue mich über einen Grillmeister, der Lust hat, uns kennenzulernen. Ich freue mich aber auch über einen Studenten, der sich vegan ernährt und sich zum ersten Mal ein Menü im Sterne-Restaurant gönnt.

IHR LIEBSTES KULINARISCHES REISEZIEL? UND WARUM?

Schwierig, da gibt es für mich nicht nur das eine Land. Meine Frau ist Halbbolivianerin, und wir besuchen oft Südamerika. Die Qualität der Lebensmittel dort, in Peru, Mexiko und Bolivien, ist spitze. Doch wenn ich mich entscheiden müsste, würde ich Japan wählen. Das Land hat eine sehr spannende Küche. Zwar gibt es kaum vegetarische Gerichte, aber ich mag die große Auswahl an hochwertigen Miso- und Sojasaucen.

WELCHES IST IHRE NEUSTE KULINARISCHE KREATION?

Das sind die Pilz-Dim-Sum. Für die Füllung hacke ich Kräuterseitlinge oder Champignons klein, verrühre sie mit Eiweiß und brate sie kurz an. Dann schmecke ich sie mit Kräutern, Muskat, Piment ab – also mit den Gewürzen, die auch in eine Weißwurst hineinkommen. Die mit dem Pilzhack gefüllten Teigtaschen werden dann entweder gedämpft oder gebraten.

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

Beim Blumenhändler. Meine Mutter ist Floristin und war schon zu Ostzeiten selbstständig. Ich bin eigentlich in unserem Blumenladen groß geworden. Bei uns zu Hause standen immer frische Blumen – und bei mir jetzt auch.

WAS SOLLTE JEMAND FÜR SIE KOCHEN?

Eigentlich gar nichts. Wie es bei uns Köchen so ist: Mir reicht ein gutes Brot mit gutem Käse. Oder etwas Simples wie ein Eintopf. Wichtiger ist mir, dass man zusammensetzt und sich unterhalten kann.

RIESLING ODER CHARDONNAY?

Chardonnay.

MINESTRONE ODER RAMEN?

Ramen.

TOMATEN, EIER, GEMÜSE

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

SAUCE

- 100 g Schalotten
- 100 g Möhren
- 100 g rote Paprikaschote
- 20 g frischer Ingwer
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL gemahlene Kreuzkümmelsaat
- 2 EL brauner Zucker
- 100 ml Weißwein
- 1 kg geschälte Tomaten (aus der Dose; z.B. Pomodori pelati di San Marzano; z.B. über www.viani.de)
- 100 ml Wermut (Noilly Prat)
- 300 ml Brühe
- 1 Lorbeerblatt

• ½ Chilischote

- 100 ml Olivenöl
- Pfeffer • Salz
- Piment d'Espelette
- 1–2 EL Zitronensaft

GEMÜSE UND EIER

- 400 g kleine festkochende Kartoffeln
- Salz
- 12 Baby-Möhren mit Grün
- 6 Stangen Frühlingszwiebeln
- 200 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 3 EL Butter
- 4 Bio-Eier (Kl. M)

1. Für die Tomatensauce Schalotten würfeln. Möhren waschen, putzen, schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Paprikaschote putzen, waschen, vierteln, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen, in feine Stifte schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und darin bei mittlerer Hitze Schalotten, Möhren, Paprika, Ingwer, Kreuzkümmel und Zucker anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Tomaten, Wermut, Brühe, Lorbeer, ½ Chilischote und Olivenöl zugeben und 1 Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2. Inzwischen für das Gemüse Kartoffeln schälen und mit einem runden Ausstecher (1,5 cm Ø) 8 dicke Kartoffelscheiben ausstechen. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten knapp gar kochen. Möhren waschen, putzen, schälen, dabei ca. 1 cm vom Grün stehen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Rote Bete in 5–6 cm lange und ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

3. Tomatensauce mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Küchensieb in einen Topf streichen. Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, etwas Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken und abgedeckt warm stellen.

4. 2 EL Butter in einem großen flachen Topf schmelzen lassen. Möhren zugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit 100 ml Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 10 Minuten dünsten. Nach 6 Minuten Garzeit die Frühlingszwiebeln und Rote Bete zugeben. Eier in kochendem Wasser in ca. 6 Minuten wachsweich kochen, abschrecken und pellen. Restliche Butter (1 EL) in einer Pfanne schmelzen und darin die Kartoffelstifte mit der Petersilie schwenken. Eier halbieren und mit etwas Tomatensauce, Kartoffelscheiben und Gemüse anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO PORTION 10 g E, 39 g F, 35 g KH = 567 kcal (2377 kJ)

Tipp Die Tomatensauce kocht Stephan Hentschel auf Vorrat. Restliche Tomatensauce lässt sich gut einfrieren.

„Meine Eltern waren beide berufstätig. So bin ich oft nach der Schule zu meiner Oma gegangen. Das Gericht war mein Lieblings-mittagessen. Im Laufe der Jahre habe ich es etwas verfeinert.“

Stephan Hentschel



Das perfekte Familien-essen mit Möhrchen, Rote Bete und Kartoffeln

12 Ausgaben frei Haus

Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

Auch zum Verschenken.



Feiern Sie das Jubiläumsjahr 2022 mit uns. Seit 50 Jahren bringt **»essen & trinken«** Genuss-Trends, köstliche Rezepte und viele wertvolle Tipps ins Haus. Verleihen Sie jedem Anlass eine feierliche Note.

Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten

Inspiration für jeden Anlass:

Abwechslungsreiche Gerichte, die gelingen

Günstig:

Nur 58,80€ für **12 Hefte +**
Gratis-Prämie

Liebe zum Kochen



**Tolle
Prämien zur
Wahl!**



1.



2.



3.

Bitte Bestellnummer angeben: 0260024 (selbst lesen)
20626027 (verschenken)

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

Ich lese oder verschenke 12 Ausgaben frei Haus für nur 58,80 €.
Als Dankeschön erhalte ich eine Wunschprämie meiner Wahl.

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinken.de/aboangebot



Tel. 0 25 01/8 01 43 79



KUCHEN DES MONATS



Im Inneren des reichhaltigen Kuchens verbergen sich Nüsse, Mandeln, Sultaninen und eine Vielzahl weihnachtlich duftender Gewürze.

Rezept Seite 128



Zuckersüßes Wipfeltreffen

Selbst wenn die Bäume weit und breit ohne Schneehäubchen dastehen, ein wenig Winterromantik können Sie trotzdem auf Ihren Kaffeetisch zaubern. Mit unserem puderzuckerbeschneiten Gewürzkuchen – gebacken in einer ungewöhnlichen Tannenwald-Form

Super-
saftig!



Gewürzkuchen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT

Für 12 Stücke

- 30 g Sultaninen
- 2–3 Ei brauner Rum
- 2–3 Ei Mandellikör (z. B. Amaretto)
- 300 g Butter (weich)
- 4–5 Ei Semmelbrösel
- 50 g Orangeat (am Stück; z. B. über www.tali.de)
- 50 g Zitronat (am Stück; z. B. über www.tali.de)
- 2–3 Bittermandeln (ersatzweise 3–4 Tropfen Bittermandelaroma)
- 1 Bio-Orange
- 1–2 TL Glühweingewürz (z. B. über www.altesgewuerzamt.de)
- 330 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2 TL Kakakopulver
- 1½ TL Weinsteinbackpulver
- 1 Vanilleschote
- 125 g Puderzucker (gesiebt) plus 4 Ei für den Überzug
- 110 g feinster Zucker
- 3 Eier (Kl. M)

Außerdem: Keramikbackform „Skogen“ (über www.dek-design.de; ersatzweise Kastenform, 24 cm Länge), Einmalspritzebeutel



Die Variante

Für einen Schokoladenüberzug 200 g weiße und 100 g Zartbitterkuvertüre getrennt schmelzen. Gesäuerte Form mit etwas Backtrennspray aussprühen. Spitzen der Form mit weißer Kuvertüre füllen, dunkle Kuvertüre mittig hineinlaufen lassen. Abgekühlten Kuchen vorsichtig in die Form geben, 1–2 Minuten stehen lassen, dann zurück auf das Kuchengitter stürzen. Kuvertüre trocknen lassen.

1. Sultaninen in einem Schälchen mit Rum und Likör übergießen und mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) einweichen.

2. 150 g Butter zerlassen. Die Backform sehr sorgfältig mit Butter auspinseln und mit Semmelbröseln ausstreuen. Dabei darauf achten, dass alle Spitzen und Flächen gut mit einer Fett-Brösel-Schicht bedeckt sind. Form kurz wenden und überschüssige Brösel herausschütteln. Restliche flüssige Butter für den Überzug beiseitestellen.

3. Orangeat und Zitronat in feine Würfel schneiden. Bittermandeln fein reiben. Orange heiß waschen und trocken reiben, 2 TL Orangenschale fein abreiben. Orange halbieren und 50 ml Saft auspressen. Glühweingewürz in einem Mörser sehr fein zerreiben.

4. Mehl, Mandeln, Haselnüsse, Bittermandeln, Glühweingewürz, Orangeat, Zitronat, Orangenschale, Zimt, Kakaopulver und Backpulver mischen.

5. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, restliche Butter (150 g), Puderzucker und Zucker in der Küchenmaschine mit dem Schneebesen 10 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Eier einzeln jeweils 30 Sekunden unterrühren. Mehlmasse mit einem Teigspatel portionsweise unterheben und sorgfältig untermischen. Dabei den Orangensaft und die eingeweichten Sultaninen mit Flüssigkeit unterrühren.

6. Teig in einen Einmalspritzebeutel füllen und eine breite Spitze abschneiden. Teig erst in die Spitzen der Backform spritzen, sodass diese gut ausgefüllt sind. Anschließend den restlichen Teig in die Form spritzen und die Oberfläche glatt streichen. Gewürzkuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 55–60 Minuten backen.

7. Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form 15 Minuten abkühlen lassen. Restliche Butter (vom Fetteten der Form) nochmals erwärmen.

8. Kuchen mit einem kleinen spitzen Messer etwas vom Formrand lösen und vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen. Kuchen sofort rundum großzügig mit der flüssigen Butter bestreichen, kurz einziehen lassen und mit 2 EL Puderzucker bestäuben. Kuchen vollständig abkühlen lassen.

9. Kurz vor dem Servieren Kuchen mit restlichem Puderzucker (2 EL) bestäuben. In Frischhaltefolie verpackt bleibt der Kuchen 2–3 Tage frisch und saftig.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit

1 Stunde plus Einweichzeit mindestens 5 Stunden

PRO STÜCK 6 g E, 27 g F, 54 g KH = 502 kcal (2103 kJ)



1 Form sehr sorgfältig fetten und mit Bröseln ausstreuen.



2 Kuchenteig mithilfe eines Spritzbeutels gleichmäßig einfüllen.



SULTANINEN sind eine hellbraune, weiche Rosinensorte mit dünner Haut. Da sie für eine längere Haltbarkeit teils geschwefelt werden, am besten zu unbehandelten Sultaninen greifen.



GLÜHWEINGEWÜRZ sorgt für herrlich weihnachtlichen Duft und Geschmack. Die Mischungen enthalten mitunter auch besondere Zutaten wie Rosen- und Orangenblüten oder Hagebuttenenschalen.



BITTERMANDELN verleihen Gebäck ein ganz spezielles Aroma. Sie sollten jedoch nur in sehr kleinen Mengen verwendet und nicht roh gegessen werden.



Die Backform „Skogen“ (Schwedisch für Wald) und weitere ausgefallene Formen aus glasiertem Steinzeug erhalten Sie über www.dek-design.de, Preis: 44,00 Euro.

ORANGEAT UND ZITRONAT gibt es gewürfelt im Supermarkt. Wer die süß-bitteren kandierten Zitrusschalen aber am Stück kauft und selbst zerkleinert, wird mit intensivem Aroma und großer Saftigkeit belohnt.



Fast wie Magie

Wenn Zucker durch Hitze in goldbraunen Karamell verwandelt wird, entsteht ein Aroma, das mit nichts zu vergleichen ist – und dem niemand widerstehen kann. Wir feiern dieses kleine Küchenwunder mit vier göttlichen Rezepten

Profiteroles mit Karamellsahne

Kleinkunst: Die Windbeutel werden mit einer karamelligen Sahnecreme gefüllt und mit Karamell-Kuvertüre überzogen. On top verzücken Meersalzflocken und zerstoßene Kaffeebohnen.

Rezept Seite 135



Karamell-Blondies

Zauberwürfel: Der Teig wird mit Karamellbutter angerührt und nach dem Backen mit Karamellsahne beträufelt. Auf den Kuchenwürfeln knuspern Haselnussblättchen. **Rezept Seite 136**





Schoko-Karamell-Tartelettes

Meisterklasse: Unter den zarten Baisertupfen verbergen sich zwei Schichten Schokolade und ein ganz und gar köstlicher Karamellkern.

Rezept Seite 136



Karamelleis mit Portweinbirnen

Geniestreich: Pastellige Tupfen aus Portweinschaum und pochierte Birnen umrahmen das sahne Eis. Streusel setzen gekonnt Akzente.

Rezept rechts



Foto links

Karamelleis mit Portweinbirnen und Portweinschaum

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

KARAMELLEIS

- 100 g Zucker
- 250 ml Milch
- 250 ml Schlagsahne
- Salz
- 4 Eigelb (Kl. M)

PORTEWEINBIRNEN UND -SCHAUM

- 50 g brauner Zucker
- 300 ml roter Portwein
- 300 ml Kirschsaft
- 1 kleine Zimtstange
- 1 Sternanis
- 1 TL Kubebenpfeffer (grob)

1. Für das Eis Zucker in einem Topf mit 2 El Wasser zu goldbraunem Karamellsirup einkochen lassen. Mit Milch und Sahne ablöschen, mit 1 Prise Salz würzen und 4–5 Minuten kochen lassen, bis sich der Karamell gelöst hat. Karamellsahne etwas abkühlen lassen. Eigelbe in einem Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers 3–4 Minuten weiß-cremig aufschlagen. Karamellsahne unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen langsam in das Eigelb gießen. Schlagkessel auf ein heißes Wasserband setzen und die Masse unter ständigem Rühren mit einem Silikonschaber „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren auf 70–75 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), sodass sie bindet, aber nicht stockt. Sie ist fertig, wenn man auf den aus der Masse gezogenen Schaber pustet und ein welliges Muster entsteht. Masse durch ein feines Sieb gießen, abkühlen lassen. Dann in eine Eismaschine geben und ca. 1 Stunde cremig gefrieren lassen. Eis aus der Maschine nehmen, in einen Gefrierbehälter geben, mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 3–4 Stunden einfrieren.

2. Für die Portweinbirnen brauen Zucker in einem kleinen Topf goldbraun karamellisieren lassen. Karamell mit Portwein und Kirschsaft ablöschen. Zimtstange, Sternanis und $\frac{1}{2}$ TL Kubebenpfeffer zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Birnen schälen und mit einem Kernausstecher vom Blütenansatz aus das Kerngehäuse entfernen. Birnen in den Portweinsud geben und 10–15 Minuten (je nach Reifegrad) bei milder Hitze sanft weich garen. Birnen im Sud abkühlen lassen.

3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Birnen aus dem Sud nehmen. 350 ml Sud für den Portweinschaum abmessen, durch ein sehr feines Sieb in einen anderen Topf gießen und erwärmen. Birnen zurück in den restlichen Sud geben, mit Frischhaltefolie abdecken, kalt stellen. Gelatine ausdrücken, im warmen Portweinsud auflösen, etwas abkühlen lassen. Sud in einen Sahnesiphon gießen, mit 2 Patronen befüllen und 1 Stunde kalt stellen.

4. Für die Streusel Zucker, Mehl und Butter mit den Fingern zu Streuseln verreiben und 30 Minuten kalt stellen. Streusel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Streusel 10–12 Minuten hellbraun und knusprig backen. Abkühlen lassen.

5. Birnen aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Vom Eis mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel Nocken abstecken, mit den Birnen auf Tellern anrichten. Jeweils einige Tupfen Portweinschaum auf die Teller spritzen, mit Streuseln, restlichem Pfeffer ($\frac{1}{2}$ TL) und nach Belieben Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Kühl, Gefrier- und Backzeit

PRO PORTION 7 g E, 26 g F, 52 g KH = 494 kcal (2070 kJ)



Foto Seite 131

Profiteroles mit Karamellsahne

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 22–25 Stück

KARAMELLSAHNE

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 270 ml Schlagsahne
- 140 g Karamellkuvertüre (Callets; z. B. von Callebaut; z. B. über www.patis-versand.de)
- 1 Msp. Muskat (frisch gerieben)

PROFITEROLES

- Salz
- 30 g Butter
- 75 g Mehl

- 2 Eier (Kl.M)

TOPPING

- 120 g Karamellkuvertüre (Callets; z. B. von Callebaut; z. B. über www.patis-versand.de)
 - 2 TL Espresso-Bohnen
 - $\frac{1}{2}$ TL Meersalzflocken (z. B. von Maldon)
- Außerdem: 2 Spritzbeutel mit 1 Lochtülle (12 mm Ø) und 1 Sterntülle (12 mm Ø)

1. Für die Karamellsahne Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Gelatine gut ausdrücken und in der heißen Sahne auflösen. Kuvertüre zugeben und unter Rühren in der heißen Sahne schmelzen lassen. Karamellsahne mit Muskat würzen, in eine Schüssel geben und vollständig abkühlen lassen. Dann mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 8 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

2. Für die Profiteroles 250 ml Wasser mit 1 Prise Salz und Butter aufkochen. Mehl mit einem Schneebesen zügig einrühren. Masse bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Holzlöffel 3–4 Minuten erhitzen, bis sie sich als Kloß vom Topfboden löst und ein weißlicher Belag auf dem Topfboden sichtbar wird. Teig in eine Schüssel füllen und 3–4 Minuten abkühlen lassen. Eier einzeln zugeben und mit den Quirlen des Handrührers jeweils vollständig unterrühren.

3. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und im Abstand von ca. 4 cm kleine Tupfen (à 2 cm Ø) auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche spritzen. Teigspitzen auf der Oberseite der Tupfen mit angefeuchtetem Finger oder einem Löffel etwas flach drücken. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Profiteroles nacheinander auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten goldbraun backen, aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter etwas abkühlen lassen. Dann waagerecht halbieren, dabei aber nicht ganz durchschneiden. Deckel leicht aufklappen, Profiteroles auskühlen lassen.

4. Karamellsahne mit den Quirlen des Handrührers cremig-fest aufschlagen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und 30 Minuten kalt stellen.

5. Für das Topping Kuvertüre in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Espresso-Bohnen in einem Mörser fein zerstoßen.

6. Profiteroles mit der Karamellsahne füllen und die Deckel leicht andrücken. Die gefüllten Profiteroles entweder kopfüber in die Kuvertüre tauchen und zum Abtropfen auf ein Gitter stellen oder die Kuvertüre mit einem Löffel streifig über die Profiteroles verteilen. Sofort mit Espresso-Bohnen und Meersalz bestreuen. Glasur 10 Minuten trocknen lassen und Profiteroles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Backzeit 30–35 Minuten plus Kühlzeiten über Nacht

PRO STÜCK 2 g E, 8 g F, 8 g KH = 117 kcal (493 kJ)



Foto Seite 132

Karamell-Blondies

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 16 Stücke

- | | |
|---|--|
| • 180 g Zucker | • 50 g Haselnusskerne (ohne Haut) |
| • 4 Ei Schlagsahne | • 4 Eier (Kl. M) |
| • 160 g Mehl | • 20 g Kakao-Nibs |
| • Salz | • 1–2 TI Puderzucker |
| • 120 g Karamellkuvertüre (Callets; z.B. von Callebaut; z.B. über www.patis-versand.de) | Außerdem: rechteckige Backform (28 x 20 cm, 5 cm hoch) |
| • 240 g Butter | |

1. Für den Teig in einem Topf 80 g Zucker mit 2 Ei Wasser langsam aufkochen und hellbraun karamellisieren lassen. Karamell mit Sahne ablöschen, einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mehl und 1 Msp. Salz mischen und beiseitestellen. Karamellkuvertüre mit der Butter in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Haselnüsse in feine Blättchen schneiden. In einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen.

3. Eier und restlichen Zucker (100 g) mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten hell-cremig aufschlagen. Kuvertüre-Butter-Mischung nach und nach unterrühren. Mehlmischung daraufsieben und mit einem Teigspatel unterheben. Die Hälfte der Karamellsahne mit einem Teigspatel unterheben. Teig in einer am Boden mit Backpapier belegten, rechteckigen Backform verteilen, glatt streichen. Mit Nüssen und Kakao-Nibs bestreuen.

4. Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen und Kuchen im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Gitter 30 Minuten abkühlen lassen.

5. Kuchen aus der Form lösen und in 16 Würfel schneiden. Blondies mit der restlichen Karamellsahne beträufeln, mit Puderzucker bestäuben und möglichst frisch servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Backzeit 50–60 Minuten plus Kühlzeit 30 Minuten

PRO STÜCK 4 g E, 19 g F, 23 g KH = 288 kcal (1209 kJ)



Foto Seite 133

Schoko-Karamell-Törtchen mit Baiser

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Stück

MÜRBETEIG

- 100 g Butter (kalt; in kleinen Würfeln)
- 50 g Puderzucker
- Salz • 1 Ei (Kl. M)
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

FÜLLUNG

- 90 g Zucker
- 200 ml Schlagsahne
- 10 g Butter • Salz
- 100 g weiße Kuvertüre
- 50 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)

TOPPING

- 2 Eiweiß (Kl. M)
- Salz
- 70 g Puderzucker
- evtl. 1 kleiner Stiel Verbene
- Außerdem: Hülsenfrüchte zum Blindbacken, runder Ausstecker (12 cm Ø), 6 Tartelette-Förmchen mit herausnehmbarem Boden (à 9 cm Ø)
- Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (5 mm Ø), Crème-brûlée-Brenner

1. Für den Teig Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz, Ei, Mehl und 1–2 Ei kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührers zu Streuseln verarbeiten, dann auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zügig zu einem glatten Teig verkneten. Etwas flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2. Für die Füllung Zucker in einem Topf mit 3 Ei Wasser hellbraun karamellisieren lassen. 100 ml Sahne, Butter und 1 Prise Salz zugeben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten bei mittlerer Hitze dicklich einkochen lassen. Karamellsahne in eine Schüssel geben und im Kühlschrank 2 Stunden abkühlen lassen.

3. Mürbeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und von der Mitte nach außen 3 mm dick ausrollen, Teig dabei immer wieder hochheben, damit er nicht auf der Arbeitsfläche kleben bleibt. Mit einem Ausstecher 6 Kreise (à 12 cm Ø) ausstechen und 6 Tartelette-Förmchen damit auslegen, mindestens 1 Stunde kalt stellen. Böden jeweils mit vorher zerknülltem Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen und Tartelettes auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte und Papier entfernen, Tartelettes weitere 10 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen und aus den Förmchen lösen.

4. Für die Füllung weiße Kuvertüre hacken und mit 50 ml Sahne über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertürecreme abkühlen, aber nicht fest werden lassen. Gekühlte Karamellmasse mit 2 Teelöffeln in 6 Portionen teilen und jeweils mittig in den Tartelettes verteilen. Weiße Kuvertürecreme jeweils als Schicht um den Karamellkern herum verteilen. 30 Minuten kalt stellen.

5. Zartbitterkuvertüre hacken und mit restlicher Sahne (50 ml) über dem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertürecreme abkühlen, aber nicht fest werden lassen. Als 2. Schicht in den Tartelettes verteilen und glatt streichen. Mindestens 30 Minuten kalt stellen.

6. Für das Topping Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Dabei nach und nach Puderzucker zugeben, dann 2–3 Minuten weiter-schlagen. Eischnee in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und damit dicht an dicht kleine Tupfen auf die Tartelettes spritzen. Sofort mit einem Crème-brûlée-Brenner kurz abflämmen. Nach Belieben mit Verbeneblättern garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Backzeit 25 Minuten plus Kühlzeiten mindestens 5 Stunden

PRO STÜCK 6 g E, 32 g F, 62 g KH = 577 kcal (2418 kJ)

ALL IHRE
LIEBLINGS-
REZEPTE AN
EINEM ORT –
mit COOKIDOO
und „Meine
Kreationen“
kein Problem



EIGENE REZEPTE HOCHLAGEN:

Ab sofort lassen sich persönliche Lieblingsrezepte wie Omas traditionelle Vanillekipferl ganz einfach auf Cookidoo hochladen und unter dem neuen Button „Eigene Kreationen“ speichern. Und nicht nur das: Auch Rezepte aus rezeptwelt.de können jetzt per Link unter „Meine Kreationen“ abgespeichert, geändert und beim nächsten Mal mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung zubereitet werden.



Nie wieder Zettelwirtschaft im Rezeptbuch dank des neuen Cookidoo-Features, auf das Thermomix-Fans lange gewartet haben: „Meine Kreationen“.



DAS LIEBLINGSREZEPTE für Omas traditionelle Vanillekipferl jetzt einfach unter „Meine Kreationen“ abspeichern

FAST JEDER
KENNT DEN
THERMOMIX!
Was Sie aber
unbedingt auch
kennen sollten:
COOKIDOO!

EINE WELT VOLLER IDEEN

Unendliche Inspirationen und hilfreiche Features, die Ihnen den Kochalltag erleichtern: Wenn das für Sie zu schön klingt, um wahr zu sein, wird **Cookidoo** Sie begeistern

Täglich neue Lieblingsrezepte, über 74.000 köstliche Rezeptideen, smarte Suchfunktionen, eine einfache Navigation und komfortables Guided Cooking: Das ist Cookidoo, das Rezept-Streaming-Portal für all diejenigen, die mit Thermomix kochen. Das Zubereiten von köstlichen Gerichten wird zum Kinderspiel, aber damit noch nicht genug: Cookidoo schenkt Ihnen auch mehr Zeit. Wie das? Indem Cookidoo Ihnen zeitraubende Aktivitäten rund ums Kochen abnimmt. **Mit Cookidoo müssen Sie sich nicht mehr jeden Tag fragen, was auf den Tisch kommt.** Einfach einen Wochenplan und eine digitale Einkaufsliste erstellen, gezielt danach einkaufen, mit der Guided-Cooking-Funktion kochen und genießen. Und keine Sorge, falls es mal knifflig wird: In den Rezepten sind Step-Fotos oder Videos eingebettet, die auf dem Display des Thermomix TM6 auf Wunsch abgespielt werden können. Die Suche nach passenden Rezepten für spezielle Er-

nährungsvorlieben, Portionsgrößen oder Zeitvorstellungen, in denen das Essen auf den Tisch muss, ist mit Cookidoo dank ausgereifter Suchfilter auch Geschichte.

Keine Lust mehr auf die umständliche Suche in Kochbüchern nach dem Rezept für den leckeren Geburtstagskuchen aus dem letzten Jahr? Verwalten Sie Rezepte, die Sie noch mal zubereiten wollen, einfach mit Cookidoo in Ihren eigenen Rezeptlisten, denen Sie sogar kreative Namen geben können. Individuell wird es mit Ihrem persönlichen Profil, in dem Sie Ihre Koch-Vorlieben speichern können, um Rezepte vorgeschlagen zu bekommen, die wirklich zu Ihrem Geschmack passen. Mit dem Standardfilter können Sie außerdem definieren, in welchen Ländern oder Sprachen Sie nach Rezepten suchen möchten – für ein individuelles Kocherlebnis, das Sie für 48 Euro im Jahr begeistern wird! Thermomix und Cookidoo sind ein unschlagbares Team – jetzt im Thermomix® Rezept-Portal entdecken.



Thermomix und Cookidoo sind ein unschlagbares Team – jetzt mehr über den QR-Code oder unter www.cookidoo.de erfahren



TITEL
REZEPT UND FOODSTYLING: ACHIM ELLMER
FOTO: THORSTEN SUEDFELS/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
STYLING: AYLENE RUSCHKE/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
KREATIVEIDEE: ELISABETH HERZEL

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. PUBLISHERIN SINA HILKER

REDAKTIONSLITUNG UND TEXTCHEF ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS FOODSTYLING: HANNES ARENDHOLZ, JENS HILDEBRANDT,
TOM PINGEL, PHILIPP SEEYRIED, RAIK FRENZEL.
FOTO: FLORIAN BONANNI, TOBIAS PANKRATH, CELIA BLUM
STYLING: AYLENE RUSCHKE

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

LAYOUT KATJA KLEINEBRECHT, THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSERAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER, ANDREAS SYLLA

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

HONORARE ANJA SANDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR 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

COPYRIGHT © 2021: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

BUTLERS
www.Butlers.com

MAUVIEL
www.mauviel.com

DEK-DESIGN
www.dek-design.de

NACHTMANN
www.nachtmann.com

FERM LIVING
www.fermliving.de

RÄDER
www.raeder-onlineshop.de

HOLMEGAARD
www.holmegaard.com

ROBBE & BERKING
www.robbeberking.de

KÄHLER DESIGN
www.kahlerdesign.com

ROSENTHAL
www.rosenthal.de

K.H. WÜRTZ KERAMIK
www.khwurtz.dk

SAMBONET
www.Sambonet-shop.com

VILLEROY & BOCH
www.villeroy-boch.de



5/2021

6/2021

7/2021

Drei SPEZIALListen

— Sie kochen gern mal vegetarisch, empfangen bald Gäste, lieben Italiens Esskultur? Wir haben das Beste aus den Rubriken Gastlichkeit, vegetarische und – jetzt aktuell – italienische Küche in drei monothematischen Heften für Sie zusammengestellt.

Für 8,50 Euro bestellbar: shop.essen-und-trinken.de/essen-trinken/sonderhefte

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

Bessere Perspektive

An dieser Stelle trösten wir uns ausnahmsweise ein wenig selbst – mit der Aussicht auf Woche für Woche gutes Essen und die kleine Flucht nach Italien. Kochen hilft



essen & trinken
Mit 53 Rezepten

DUMONT

»e&t«-Küchenkalender 2022, mit Spiralbindung, in DIN A4

Gut durchs neue Jahr

— Tolle Aussichten fürs kommende Jahr verspricht der »e&t«-Küchenkalender 2022. Denn mit ihm beginnt jede neue Woche mit einem »e&t«-Gericht, ansprechend fotografiert, mit ausführlichem Rezept jeweils auf der Rückseite. Monatsplan, Schulfrienkalender und eine Wochenübersicht mit Platz für tägliche Notizen helfen, den Durchblick zu behalten. Und wer sich jetzt schon fragt, was Neujahr auf den Tisch kommt, sollte Rotbarsch, Kürbis und Kokosmilch mögen, Tamarindenpaste kaufen und 35 Minuten Zubereitungszeit einplanen. Die Auflösung erfolgt auf der Rückseite des ersten Kalenderblatts. **Für 18 Euro im Buchhandel oder <http://shop.essen-und-trinken.de/eut-buecher-und-produkte>**



NEU AUFGELEGT

LUST AUF ITALIEN

Italienische Küche? Kennen Sie schon? Aber natürlich. Wir doch auch. Deshalb lieben wir sie ja so. Und auch deshalb legen wir das »e&t«-Italien- SPEZIAL von 2019 mit ausführlicher Warenkunde neu auf. Mit Mozzarella-Carpaccio, Lachs-Linguine, Gnocchi mit Salsiccia, Malfatti mit Salbei, Tiramisu, Panna cotta. Sie wissen schon. Wie früher. **Ab 8. Dezember im Handel. Im Web unter <http://shop.essen-und-trinken.de/essen-trinken/sonderhefte>**



»e&t«-SPEZIAL „Pizza, Pasta, Saltimbocca“. Unser Bestseller ist wieder im Handel. Für 8,50 Euro

RIESEN AUSWAHL

Einmachgläser
Flaschen
Einkochzubehör
Dekoration
Verpackung



glaeserundflaschen.de
... weil Selbstgemachtes besser schmeckt!

REINER
SILBERMANUFAKTUR
SEIT 1874

Modell Atelier
Ausgezeichnet mit dem White Star in Silber.



Katalog gratis! Reiner Silber, Marktplatz 10a, 86381 Krumbach, Tel. 08282 / 89660, Fax-33 www.reiner-silber.de

DAS BUCH ÜBER GENUSS

GESCHMACKSEXPLORATION
Der Weg zum Genuss- und Geschmacksexperten

HABEN SIE LUST, IHREN GESCHMACK ZU SCHÄRFEN?

GESCHMACKSEXPLORATION

Der Weg zum Genuss- und Geschmacks-experten.

ISBN: 978-3-00-070156-6

www.geschmacksexploration.net



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

MISCHUNGEN

SUPERFOODS

BIO TEES*

Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

Lebkuchen

Lagern erlaubt

„Meine Anfrage betrifft Ihr Rezept für Lebkuchenmännchen aus »e&t« 11/2021. Der Tipp dazu bricht ab. Und: Wo an einem kühlen Ort kann ich den Teig so lange aufbewahren? Zudem kann ich mir nicht vorstellen, dass in den Teig dann ein Ei gegeben werden kann.“

Margit Groll, per E-Mail

Liebe Frau Groll,
den unvollständigen Text bitten wir zu entschuldigen. Der Tipp lautet: Den Teig schon bis zu 6 Wochen vorher herstellen und im Kühlschrank lagern, durch die Säurebildung entwickelt sich ein intensiveres Aroma und der Teig wird lockerer. Lagern können Sie den Lebkuchenteig gut im Kühlschrank. Flach gedrückt und in Klarsichtfolie gewickelt, nimmt er nicht viel Platz ein. Der hohe Zuckeranteil hat eine konservierende Wirkung, daher lässt der Teig sich auch länger lagern. Den lange gekühlten Teig sollten Sie 1 Stunde vorm Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. Wenn Sie den Teig lieber direkt verarbeiten, lagern Sie die gebackenen Männchen zwischen Backpapier in Keksdosen, und legen Sie gern ein paar Apfelstücke dazu (die nach einer Weile austauschen sind, damit sie nicht schlecht werden). So bleiben die Männchen saftig.



Was tun mit Zuckerhut?

„In unserer Gemüsebox, die wir jede Woche bekommen, ist in der nächsten Woche ein Zuckerhut drin (das Gemüse, nicht der für die Feuerzangenbowle). Was kann ich wohl damit anfangen?“

Nina Bailly, per E-Mail

Liebe Frau Bailly,
Zuckerhut zählt wie Radicchio oder Chicorée zu den Zichorien. Anbei eine Anregung, wie Sie das längst nicht mehr nur in Süddeutschland oder Italien erhältliche „Fleischkraut“ als Salat zubereiten können:

Zuckerhut-Salat mit Taleggio-Brot

1. 200 g Schalotten in dünne Streifen schneiden, in 1 El zerlassener Butter in der Pfanne ca. 10 Minuten goldbraun braten. 1 Prise Zucker zugeben, mit 5 El rotem Portwein ablöschen, fast vollständig einkochen lassen. Salzen, pfeffern.
2. 250 g Taleggio (Munster oder Reblochon) entrinden, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. 2 ca. 2 cm dicke Bauernbrot Scheiben damit belegen. Schalotten darauf verteilen und mit 2 Brot Scheiben bedecken. Beiseitestellen.
3. 100 ml naturtrüben Apfelsaft, 4 El Weißweinessig und 1 Tl groben Senf mit 7 El Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Bio-Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünnen Scheiben unter die Vinaigrette heben.
4. 1 El Öl und 1 El Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Brote darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten, auf mit Backpapier belegtem Backblech im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 6–8 Minuten backen.
5. 400 g Zuckerhut-Salat waschen, trocken schleudern, quer in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Von 5 Stielen Dill und 4 Stielen Estragon die Blätter abzupfen. Kräuter zur Vinaigrette geben. Salat mit der Vinaigrette vermengen und auf Tellern anrichten.
6. Brote aus dem Ofen nehmen und quer halbieren. Zusammen mit dem Zuckerhut-Salat anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION (bei 4) 18 g E, 42 g F, 49 g KH = 664 kcal (2779 kJ)

LESERLOB

Sich selbst ein Bild gemacht

„Jetzt bin ich schon über zwanzig Jahre »e&t«-Abonnentin und habe schon so viele Gerichte nachgekocht, aber nie ein Bild eingeschickt. Das hole ich jetzt nach, mit Fotos zweier Gerichte aus »e&t« 10/2021, der Ribollita und der Maiscremesuppe mit Bohnen-Topping (Fotos). Es wäre doch schön, wenn Sie eine Sonderausgabe mit Bildern der nachgekochten Gerichte Ihrer Leser, z.B. zum Ende eines Jahres, auflegen würden. Ich wäre sofort dabei.“

Marion Stangenberg-Hufnagel, per E-Mail

Liebe Frau Stangenberg-Hufnagel, wir freuen uns, wenn unsere Rezepte nachgekocht werden. Wir wollen, dass Hand angelegt wird. Und wir tun dies auch selbst. Unsere Redaktionsleiterin hat besagte Ribollita (»e&t« 10/2021), unlängst zum dritten Mal zu Hause aufgetischt. Kleiner Tipp: Die Fenchelsaat wird in Schritt 3 mit dem Gemüse angedünstet.



Maiscremesuppe mit Bohnen-Topping, von unserer Leserin nachgekocht

Maiscremesuppe mit Bohnen-Topping, aus »e&t« 10/2021

Sie haben eines unserer Rezepte nachgekocht und möchten Ihre Freude darüber teilen? Schreiben Sie uns und schicken Sie uns ein Bild! Wir ahnen, was Sie können. Aber wir möchten es gern sehen – und unsere anderen Leserinnen und Leser gewiss auch: leserservice@essen-und-trinken.de

Spritzbeutel, bitte!

Mit geradem Rücken

„Die Bärentatzen mit Ruby-Schokolade aus Ihrem Plätzchen-Heft (»e&t« 11/2021) sehen genial aus. Als ich das Rezept las, kamen mir jedoch Bedenken, da ich im Umgang mit Spritzbeuteln vielleicht nicht geübt genug bin, um so eine schöne, gleichmäßige Form hinzubekommen. Im Haushaltswarengeschäft habe eine kleine Madeleine-Backform entdeckt, die der Form der Bärentatzen ähnelt. Ist es möglich, den Teig in diese Formen zu spritzen?“

Priska Hegge, per E-Mail

Liebe Frau Hegge,
es werden ja jeweils zwei Bärentatzen mit den Rückseiten aneinander „geklebt“. Dafür benötigt man eine flache Rückseite. Die Madeleines haben zwar eine ähnliche Form, aber keine flache Rückseite, da ihr Teig beim Backen aufgeht. Sie würden sich nicht mit der Füllung zusammenkleben lassen. Wir empfehlen daher, wie im Rezept beschrieben vorzugehen und den Teig mit dem Spritzbeutel aufs Backblech zu spritzen. Wird schon

Quitten nutzen

Ein Likörchen in Ehren

„Ich habe 10 kg Birnenquitten geschenkt bekommen. In den Vorjahren habe ich Marmelade, Kuchen und Konfekt gemacht, nun frage ich mich: Kann man aus Quitten auch Likör machen?“

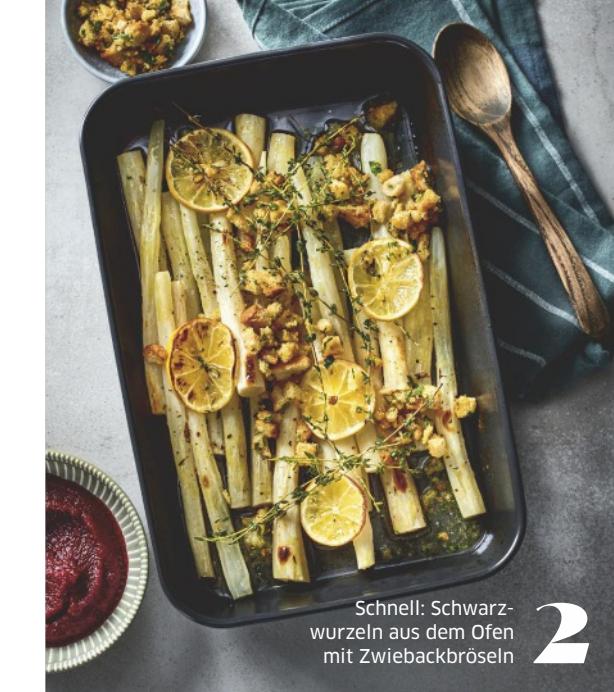
Marina Gerhardt, per E-Mail

Liebe Frau Gerhardt,
wir haben vor langen (25!) Jahren (in »e&t« 11/1996) einmal ein Rezept für Quittenlikör veröffentlicht. Vielleicht mögen Sie es ausprobieren: 2 kg Quitten schälen und mit dem Kerngehäuse sehr klein schneiden. 200 g Zucker mit 200 ml Wasser, 3 Sternanis, 2 Zimtstangen und 3 Gewürznelken in einem Topf offen 4 Minuten sprudelnd kochen. Die Zucker-Gewürz-Lösung mit 1,5 l Wasser über die Quitten gießen und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Umluft 200 Grad) ca. 1:30 Stunden zugedeckt auf dem Backofenboden garen. Über Nacht im ausgeschalteten Backofen stehen lassen. Dann durch ein Mulltuch gießen, mit 1,5 l Korn verrühren und auf Flaschen ziehen.



Vorschau

Plus:
Große
Jubiläums-
reihe 2. Teil



Schnell: Schwarz-
wurzeln aus dem Ofen
mit Zwiebackbröseln

2

Das Februar-Heft erscheint am

5. Januar 2022.

Bis dahin täglich im Internet unter
www.essen-und-trinken.de



3 Süß: Tonkabohnen-Tarte
mit Blutorangen-Gelee
und Kakaoboden

IM NÄCHSTEN
HEFT

1 Der Berg ruft

Wir antworten mit: Spinatspätzle und Kalbsgeschnetzeltem, Tafelspitz und Schüttelbrot-Vesper – weil Alpenküche spitze ist

2 Die Zeit drängt

Und Abwechslung ist gefragt: Kasseler mit Speckdressing, Kabeljau-Graupotto, Rösti mit Limetten-Aioli ... Sieben schnelle Rezepte

3 Die Lust siegt

Marzipan-Mousse, Tonkabohnen-Tarte und Baba au rhum – süße Sünden, die es wert sind. Alle mit Blutorange



Rote Bete

Für unsere Februar-Top-Five backen wir die Rübe im Salzteig. Ein Grundrezept und vier raffinierte Varianten

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.



Liebe zum Kochen



Ihre Vorteile

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 €

Ja, ich möchte die Vorteile von **»essen & trinken« genießen.**

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinken.de/minabo



Tel. 02501/801 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



Alle Rezepte auf einen Blick

43 Rezepte

Mit Fleisch



Butter-Chicken mit Mandeln Seite 99



Mac and Cheese mit Salsiccia Seite 48



Rinderfilet mit grüner Kokossauce Seite 64



Shepherd's Pie mit Wild Seite 40



Spanferkelhaxen mit Steckrüben Seite 40



Speck-Frittata Seite 10



Süßkartoffeln mit Hack Seite 44



Svíčková na smetaně Seite 110



Winterrollen mit Kokos-Dip Seite 64



Falafeln mit Kokos-Joghurt Seite 63



Gazpacho-Wodka-Shot Seite 116



Gemüsechips mit Vacherin Seite 70



Käse-Soufflés mit Chutney Seite 82



Kurkuma-Knusper-Tofu, Sauce Seite 116



Linsen-Spinat-Curry mit Naan Seite 63



Ofen-Camembert mit Chutney Seite 48



Ofen-Risotto milanese mit Gemüse Seite 44



Orangensalat, sizilianischer Seite 26



Orecchiette mit Kürbis und Burrata Seite 94



Schwarzwurzelsuppe Seite 146



Steckrüben-Minestrone Seite 91



Steckrüben-Shakshuka Seite 82



Tacos mit Blumenkohl und Feta Seite 93



Tomaten, Eier, Gemüse Seite 122



Udon-Nudeln mit Hoisin-Sauce Seite 92

Vegetarisch



Butternusskürbis-Spaghetti Seite 83



Cheese-Sandwich mit Champignons Seite 98



Ei, pochiertes, mit Spinat Seite 18

Mit Fisch



Boquerones mit Safran-Aioli Seite 119



Garnelen-Cocktail mit Yuzu Seite 57



Lachs mit Mandelkruste Seite 70



Pulpo-Tempura mit Mayo Seite 119



Rosenkohl-Quiche mit Carabineros Seite 42



Rote-Bete-Risotto mit Kabeljau Seite 96



Tomaten-Kokos-Suppe Seite 66

Süß



Bread-and-Butter-Pudding Seite 47



Gewürzkuchen Seite 128



Karamell-Blondies Seite 136



Karamelleis mit Portweinbirnen Seite 135



Nougat-Parfait mit Krokant Seite 74



Profiteroles mit Karamellsahne Seite 135



Schoko-Karamell-Törtchen Seite 136

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A Air Mail	* 20
B Boquerones mit Safran-Aioli.....	* 119
Bread-and-Butter-Pudding mit Feigen.....	* 47
Butter-Chicken mit Mandeln	* 99
Butternusskürbis-Spaghetti mit Grünkohl und Büffel-Ricotta.....	* 83
C Cheese-Sandwich mit Champignons	* 98
E Ei, pochiertes, mit Spinat auf Brot.....	** 18
F Falafeln mit Kokos-Curry-Joghurt.....	* 63
G Garnelen-Cocktail mit Yuzu.....	* 57
Gazpacho-Wodka-Shot.....	* 116
Gemüsechips mit Vacherin, Tapenade und Zwiebel-Chutney	* 70
Gewürzkuchen.....	* 128
K Karamell-Blondies.....	* 136
Karamelleis mit Portweinbirnen und Portweinschaum.....	* 135
Käse-Soufflés mit Apfel-Chutney.....	* 82
Kurkuma-Knusper-Tofu mit Chili-Ingwer-Sauce.....	* 116
L Lachs mit Mandelkruste und Safran-Spitzkohl	** 70
Linsen-Spinat-Curry mit Naan-Brot.....	** 63
M Mac and Cheese mit Grünkohl und Salsiccia.....	* 48
N Nougat-Parfait mit Walnusskrokant und Cranberrys	** 74
O Ofen-Camembert mit Birnen-Chutney.....	* 48
Ofen-Risotto milanese mit süßsaurem Gemüse.....	* 44
Orangensalat, sizilianischer, mit Pistazien und Oliven.....	* 26
Orecchiette mit Kürbis und Burrata	* 94
P Profiteroles mit Karamellsahne.....	** 135
Pulpo-Tempura mit Wasabi-Mayonnaise.....	* 119
R Rinderfilet mit grüner Kokossauce.....	** 64
Rosenkohl-Mandel-Quiche mit Carabineros.....	** 42
Rote-Bete-Risotto mit Kabeljau und Buchweizen	* 96
S Schoko-Karamell-Törtchen mit Baiser.....	** 136
Schwarzwurzelsuppe mit Kräuteröl.....	* 146
Shepherd's Pie mit Wild	** 40
Spanferkelhaxen mit Steckrüben und Kraut.....	* 40
Speck-Frittata	* 10
Steckrüben-Minestrone mit Kräuterschmand	* 91
Steckrüben-Shakshuka.....	* 82
Süßkartoffeln, gefüllte, mit Kalbshack und Feta.....	* 44
Svíčková na smetaně.....	** 110
T Tacos mit Blumenkohl und Feta	* 93
Tomaten, Eier, Gemüse.....	* 122
Tomaten-Kokos-Suppe mit Fischbällchen.....	* 66
U Udon-Nudeln mit Hoisin-Sauce und Erdnüssen	* 92
W Winterrollen mit Kokos-Minz-Dip.....	* 64

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend!

Seien Sie zu später Stunde schöpferisch: Diese cremige Suppe dient als Leinwand für aromatische Farbkleckse à la Jackson Pollock

Schwarzwurzeln geben den Ton an, Croûtons sorgen für knusprigen Kontrast, und über allem duften Kresse und Petersilie

Schwarzwurzelsuppe mit Kräuteröl

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 3 EL Zitronensaft
- 600 g Schwarzwurzeln • 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 1 Knoblauchzehe • 2 EL Butter (20 g)
- 100 ml Weißwein • 300 ml Schlagsahne
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer • Muskat (frisch gerieben)
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Beet Gartenkresse
- 4 EL Olivenöl • 1 Laugenbrezel

1. Zitronensaft mit 1 l kaltem Wasser mischen. Schwarzwurzeln waschen, putzen, schälen (Küchenhandschuhen benutzen!) und sofort in das Zitronenwasser legen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Schwarzwurzeln schräg in 1 cm große Stücke schneiden.

2. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und darin bei mittlerer Hitze die Hälfte der Schwarzwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Sahne und Gemüsebrühe auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten offen leise kochen lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen.

3. Für das Kräuteröl Petersilienblätter abzupfen. Gartenkresse vom Beet schneiden. Petersilie und die Hälfte der Kresse mit Olivenöl in ein hohes Gefäß (z.B. Rührbecher) geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

4. Für die Brezel-Croûtons Brezel in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten. Croûtons aus der Pfanne nehmen. Die restlichen Schwarzwurzeln trocken tupfen. Restliche Butter (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und darin bei mittlerer bis starker Hitze die Schwarzwurzeln braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Schwarzwurzelsuppe in vorgewärmten tiefen Tellern mit Schwarzwurzeln und Croûtons anrichten. Mit restlicher Kresse bestreuen und mit Kräuteröl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 38 g F, 17 g KH = 479 kcal (2008 kJ)

Tipp Im Kühlschrank aufbewahrt ist das Kräuteröl gut 1 Woche haltbar.

Aus Deutschlands größter Genießer-Region:

Württemberger Festtage.



Dazu: ein erlesener Württemberger!

Auf bestem Boden angebaut, werden diese beiden Rebsorten von unseren erfahrenen Weingärtnern mit all ihrem Können zu großartigen Weinen gemacht. Beide Vertreter unserer neuen Qualitätslinie „Rebenschätze“ begleiten hervorragend jedes deftige Festessen. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.



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



Was gibt es Besseres als Omas Kuchen?



BOSCH

Technik fürs Leben

Ein Kuchen, gebacken mit der Erfahrung von tausenden Omas weltweit. Der neue Serie 8 Sensor-Backofen mit künstlicher Intelligenz und PerfectBake plus erledigt jetzt den gesamten Backvorgang für Sie. Er sagt Ihnen jetzt auch, in wie vielen Minuten Ihr Kuchen fertig ist. Mehr bei Ihrem accent line Händler oder auf www.accentline.de

