

# essen & trinken



**SCHÖN  
SCHNELL  
REZEPTE  
UNTER  
45 MINUTEN**

**SAISONHITS:  
BLUTORANGEN,  
KOHL, SKREI**

## Geliebte Alpenküche

Geschnetzeltes, Knödelsalat oder Ragout mit Buchteln –  
8 Gerichte, die an das Glück in den Bergen erinnern

Spinat-Spätzle, Schalotten  
und Kalbsgeschnetzeltes



# ENTDECKE DIE VIELFALT VON OLD AMSTERDAM



Genuss von mild bis kräftig

Erhältlich auch im Kühlregal

*Mein  
„Lieblingsrezept  
dieser Ausgabe  
finden Sie  
auf Seite 41“*



## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

mein Lieblingsthema in dieser Ausgabe haben wir schlicht „Alpenküche“ genannt. Es ist eines dieser Themen, bei denen sich Erinnerungen an erholsame Urlaube und wunderbare Naturerlebnisse mit frischesten Lebensmitteln und liebevoller Kochkunst vermischen.

Ich habe gerade noch einmal im Netz über die Alpen gestöbert und viel Neues gelernt.

Sie erstrecken sich vom Ligurischen Meer bis zum Pannonischen Becken und liegen in insgesamt sieben europäischen Ländern. Die verrate ich Ihnen aber nicht,rätseln Sie mal selber.

Natürlich fallen mir bei der Alpenküche vor allem die Länder Österreich, Italien und die Schweiz ein.

Damit möchte ich aber den anderen, wunderschönen Alpenländern ganz bestimmt nicht Unrecht tun.

Nur: Ich habe weder die Buchteln in der Steiermark noch das Wildgulasch aus den Dolomiten noch das Käsefondue aus der Jungfrauregion jemals vergessen können.

Hoffentlich geht es Ihnen mit unseren Alpengerichten genauso.

**Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen**



## **FAVORITEN GESUCHT!**

Welche Geschichten verbinden Sie mit >essen & trinken<? Gibt es ein Rezept, das Sie immer wieder kochen oder backen? Einen legendären Kuchen vielleicht oder einen Sonntagsbraten? Schreiben Sie uns (gern mit Foto des Gerichts), wir sammeln Ihre Lieblinge aus fünf Jahrzehnten >essen & trinken<. Und wer weiß, vielleicht entdecken Sie Ihren Favoriten in unserer Jubiläumsausgabe (Heft 10/22). E-Mail an: [leserservice@essen-und-trinken.de](mailto:leserservice@essen-und-trinken.de), Betreff: 50 Jahre >e&t<

# Inhalt



**30**

Hüttenglück –  
von Tafelspitz bis  
Kastanien-Pasta

## ESSEN

### 8 Saison

Diesen Monat feiern wir den Salat Castelfranco und servieren ihn mit Jakobsmuscheln

### 16 Guten Morgen

In Butter gebratene Kokos-Polenta-Stückchen mit Ananas und Joghurt – ein Traum von einem Frühstück

### 20 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten. Diesmal: Rote Bete in Salzteig

### 30 Geliebte Alpenküche

Mit Knödeln, Tafelspitz, Buchteln oder Spinat-Spätzle – so kochen Sie sich in die Berge

### 44 Menü des Monats

Räucherfisch-Mousse, Skrei mit Beurre rouge und Schoko-Ganache-Schnitte – drei Gänge, die begeistern

### 54 Die schnelle Woche

Damit es im Alltag nie langweilig wird: Sieben Rezepte, die flott von der Hand gehen

### 70 Neue Serie: Legendäre Rezepte

Gerichte für die Ewigkeit: Rahmspinat mit Ei und Trüffel

### 72 Beste Brühen

Einmal mit Huhn, einmal mit Gemüse – wir kochen zwei Grundbrühen und ergänzen sie mit feinen Einlagen

### 94 Kohl

Rotes Curry mit Flower Sprouts oder Lammragout mit Schwarzkohl – neue Rezepte für den Liebling der Saison

### 110 Vegetarisch

Schnell gemacht und köstlich – alles aus der Pfanne

### 120 Serie: Rezepte fürs Leben

Warum Koch und Rinderzüchter Lucki Maurer so gern Tafelspitz mit Meerrettichsauce isst

### 124 Kuchen des Monats

Schokoladen-Passionsfrucht-Torte – ein Prachtstück!

### 130 Kuchen und Desserts

Hier geben Blutorangen den frischen Ton an

### 146 Das letzte Gericht

Kürbis-Muffins mit Bergkäse und Senffrüchten

# TRINKEN

## 12 Jetzt wird's Ernst

Die Getränke-Kolumne von Ben

## 22 Gemixt

Tee mit sahniger Gewürzhaube:  
Hot Buttered Rooibos

## 24 Getroffen

Holger Schwarz von Viniculture über  
alkoholarme Drinks

## 26 Getrunken

Bens Flaschen des Monats



94

Kohlsaison –  
neue Ideen für  
krause Köpfe



54

Alltagsfreuden –  
so raffiniert  
kann schnelle  
Küche sein



150

Lichtblick –  
süße Sachen mit  
Blutorangen

# ENTDECKEN

## 12 Magazin

Alles, was uns jetzt Freude macht

## 18 Was machen Sie denn da?

Ein Imkermeister erzählt

## 27 Kolumne

Doris Dörrie über köstlichen Fape und  
süße Illusionen

## 64 Jubiläum

2. Teil der großen Serie zum  
50. Geburtstag von »essen & trinken«

## 82 Mallorca

Wir haben drei Köchinnen besucht, die  
den Geschmack der Insel einfangen

## 104 Heute für morgen

Eine Wirtschaft ohne Müll – das ist die  
Idee hinter dem Cradle-to-Cradle-  
Prinzip. Ein Gespräch mit dem Erfinder

## 106 Die grüne Seite

Wie man Bodenerosion im  
Weinberg verhindern kann

## 108 Der kleine Unterschied

Fleisch vom Wildschwein oder  
aus der Nutztierhaltung – wo  
die Vorteile liegen

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 6 Vorgeschmack

## 138 Hersteller/Impressum

## 139 Hausmitteilung

## 140 Unsere Leserseite

## 142 Vorschau

## 144 Rezeptverzeichnis

# Drei von uns

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

## Susanne Walter

Kocht alpenländisch mit Herz und Hand

Kräuter und Gewürze dosiert sie nach Gefühl – auf Basis ihrer weitreichenden Erfahrung als Köchin in der Spitzengastronomie, als Foodstylistin und Rezeptentwicklerin. Mit ihren alpenländischen Kreationen für unsere Titelgeschichte zeigt sie, wie profundes Wissen und angewandte Intuition ganz wunderbar zusammengehen. » **Ab Seite 30**



## Verena Lugert

Tanzt zwischen den Welten

Sie studierte Literatur, wurde Journalistin, schrieb Reportagen für große Magazine – und stieg aus, um sich zur Köchin ausbilden zu lassen, u.a. bei Gordon Ramsay in London. Auf Mallorca lugte sie drei Top-Köchinnen in die Töpfe. » **Ab Seite 82**



## Ludwig „Lucki“ Maurer

Züchtet Wagyu und lädt zum Essen in den Stall

Als Erster in Europa züchtete der bayerische Gastronomenspross Wagyu-Rinder auf ökologischer Basis, er reiste „In 80 Steaks um die Welt“, war als Fleischexperte Gastjuror im TV-Format „The Taste“. Warum so einer Lauchpüree mit Kaviar und Nussbutter liebt und bei „Ox mit Kren“ in Tränen ausbrach, lesen Sie in unserem Porträt mit Interview und seinem „Rezept fürs Leben“ » **Ab Seite 120**

## 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!

# 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](http://www.accentline.de)**



# Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



Text: Claudia Mui; Foodstyling: Achim Ellmer; Foto: Tobias Pankrath / Blueberry Food Studios



**SAISON**

# Radicchio variegato di Castelfranco

Italienkenner haben es längst erraten: Diese Blönschöpfe stammen aus der Umgebung von Castelfranco, einer kleinen Stadt in der Provinz Treviso. Anders als sein Verwandter, der rote Radicchio, wächst die Spezialität nur dort. Anscheinend sind es die besondere Torferde und das Quellwasser der Gegend, die dem Gemüse seine bitteren Noten geben. Darüber hinaus steckt in diesen Köpfen eine Menge Arbeit. Zwischen April und August wachsen die Salatpflänzchen im Freien. Anfang September erhalten sie vom Gemüsebauern einen radikalen Schnitt – blätterlos sollen sie neu austreiben, bis der Frost kommt. Dann erfolgt der Umzug ins Gewächshaus und die Verdunklung, damit die Blätter hell bleiben und ja nicht grün werden. Im Veneto wird der „Variegato“ (das italienische Wort für gesprenkelt) wie Gemüse zubereitet und meist in Olivenöl geschmort – eine herrlich frische Abwechslung im Winter. Wir haben uns für einen Salat entschieden, reich bestückt mit Jakobsmuscheln. **Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite.**



## Castelfranco mit Apfel-Vinaigrette und Jakobsmuscheln

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Radicchio variegato di Castelfranco (250 g)
- 1 Apfel (200 g)
- 3 El Weißweinessig
- 6 El Zitronenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Sonnenblumenöl
- 8 ausgelöste Jakobsmuscheln (à 40 g)
- 2 El Butter (20 g)
- 2 Stiele Kerbel

**1.** Castelfranco waschen, putzen und trocken schleudern. Blätter grob zerzupfen. Für die Vinaigrette Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Weißweinessig und Zitronenöl in einer Schüssel verrühren und die Apfelwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln trocken tupfen, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zu den Muscheln in die Pfanne geben, zerlassen. Hitze reduzieren. Jakobsmuscheln mit der Butter beträufeln. Pfanne vom Herd nehmen.

**3.** Castelfranco und Muscheln auf Tellern anrichten und mit der Apfel-Vinaigrette beträufeln. Mit abgezupften Kerbelblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten  
**PRO PORTION** 13 g E, 21 g F, 9 g KH =  
290 kcal (1214 kJ)





Das liebliche Fleisch der Jakobsmuscheln harmoniert wunderbar mit den feinen Bitternoten des Castelfranco. Apfelwürfelchen steuern eine aparte Säure bei



## FLY ME TO THE MOON ...

Ob „Frankie Boy“ Sinatra Freude an den schaumigen „Moonmilk“-Drinks gehabt hätte, ist zu bezweifeln – er bevorzugte bekanntlich Härteres (und vom „Dry January“, oder gar „Veganuary“, hatte er bestimmt auch nie gehört). Schlecker-mälchen mit Einschlafproblemen aber haben ihre Freude an den ayurvedisch inspirierten, entspannenden Pastelldrinks, die bevorzugt abends genossen werden. Sie enthalten Adaptogene, ausgleichende Pflanzenwirkstoffe. Ange-rührt werden sie mit Milch oder Pflanzenmilch. „Moon Milk Selection“, sechs verschiedene Geschmacksrichtungen, 6x5 g, ca. 7,50 Euro, [www.moonmilk.eu](http://www.moonmilk.eu)



### Sonnig

Blutorangen haben eine sehr kurze Saison. Was für ein Glück, dass sie auch konserviert zu bekommen sind. Die in Essig und Zucker mit etwas Zimt eingelegten sizilianischen Blutorangen von Belberry setzen aufregende Akzente in Fleischgerichten, Ceviche, Salaten oder auf Mozzarella. Geschmacklich wie farblich. 625 g, ca. 15 Euro [www.viani.de](http://www.viani.de)



### Glanzvoll

Valrhona-Knusperperlen sind ein toller Blickfang auf Desserts und Gebäck (siehe auch „Kuchen des Monats“, ab Seite 124). 250-g-Beutel gemischte Schokoperlen, ca. 10 Euro [www.valrhona-collection.de](http://www.valrhona-collection.de)



BENEDIKT ERNST »e&t«-Kolumnist

## Jetzt wird's Ernst

Unser Getränke-Redakteur bleibt im **DRY JANUARY** abstinenz – und wundert sich zugleich über manche Auswüchse dieses Trends



Seit vielen Jahren nutze ich den Zustand der postweihnachtlichen Übersättigung, um einen Monat auf Alkohol zu verzichten. Das wachsende Angebot an tollen Produktneuheiten ohne Alkohol ist dabei äußerst zuträglich. Weniger interessant ist für mich die kollektive digitale Selbstinszenierung unter dem Hashtag „#dryjanuary“ – die Marketingleute der Getränke-industrie freut's wahrscheinlich.

Nach der Gin-Welle der letzten Jahre – die einige Schätze, vor allem aber überteuertes Mittelmaß in schicken Flaschen hervorgebracht hat – soll es jetzt „alkoholfreier Gin“ richten. Viel zu häufig handelt es sich dabei um aufwendig aromatisiertes Wasser, gerne mit Konservierungsstoffen, zwischen 15 und 30 Euro pro Flasche. Pur oft ungenießbar, mit Tonic ganz okay. Immerhin: Die Flaschen sind wieder todschick.

Noch frustrierender verliefen meine Versuche mit entalkoholisiertem Wein – ich weiß jetzt, was es bedeutet, wenn vom Geschmack eingeschlafener Füße die Rede ist. Sekt ist schon interessanter, die Kohlensäure sorgt für etwas Wumms. Noch besser funktionieren alkoholfreier Wermut und bittersüße Aperitivi, hier fällt der fehlende Alkohol kaum auf. Zu meinen Favoriten zählen hopfenbetonten IPAs sowie Schäumer auf Basis von Verjus oder Kombucha. Und ein Funken Hoffnung auf trinkenswerten Gin oder Weißwein ohne Alkohol ist immer noch da. Sobald ich etwas entdecke, erfahren Sie es hier.



An der Bar trinkt man unter einem Neon-Leuchtobjekt des Künstlers Tobias Rehberger

## FRENCH BENTO BAR

**HINGEHEN** Am besten am frühen Abend, wenn man sich beim Shopping in der Frankfurter City die Beine müde gelaufen und jetzt Lust auf einen gut gemixten Cocktail und ein paar feine Happen hat. Ab 22 Uhr wird es in der kleinen, stilvoll eingerichteten Bar laut und voll, vor allem an Wochenenden, wenn DJs auflegen.

**TRINKEN** Japanisch-französisch inspirierte Drinks wie den „Butterfly“ mit Jasmin infused Gin, erfrischenden „Mandarin Gimlet“ mit hausgemachtem Mandarin-und-Safran-Cordial oder nostalgischen „Violet Fizz“ mit Sake und Crème de Violette. Wer – nicht nur im Dry January – Alkoholfreies bevorzugt, wird mit Kreationen wie „Oriental Spritz“ oder „French Amalfi“ glücklich.

**ESSEN** Die kleine, feine Barfood-Auswahl kommt von nebenan, aus der Küche des „Le Petit Royal“ (ein Ableger des legendären Berliner „Grill Royal“): Ceviche, hausgemachte Pommes frites mit zwei Saucen, ein super Beef Tatar, Austern mit Sake und Ingwer, solche Sachen. Alles in toller Qualität von Küchenchef Udo Grigas.

Neckarstraße 13, 60329 Frankfurt am Main, Tel. 069/756 66-0, Di–Sa ab 17 Uhr, [www.ameroncollection.com](http://www.ameroncollection.com)



## Umwandeln

Die Zeiten von künstlichen Geschmacksverstärkern wie Glutamat sind passé. Es geht schließlich auch auf natürliche Art: Die Würzmischung „Green Umami“ nutzt das kräftige Aroma von Schabzigerklee und Hanfsamen, abgerundet wird mit Kräutern und Muskatnuss. Köstlich in Gemüse- und Kartoffelgerichten! Von Soulspice, 45 g, ca. 8 Euro, [www.soul-spice.com](http://www.soul-spice.com)



## Umdenken

Ausgerechnet im Käseland Schweiz stellen die Macher von New Roots ihre ausgezeichneten veganen Käsealternativen aus Cashews her, etwa den „Soft White“ oder „Free the Goat“. Auch pflanzliche Alternativen zu Joghurt und Crème fraîche sind im Sortiment – sogar ein veganes Käsefondue. Ab ca. 3,30 Euro, [www.newroots.ch](http://www.newroots.ch); hierzulande erhältlich über [www.heiderbeck-outlet.com](http://www.heiderbeck-outlet.com)



## Umrühren

Die Bio-Erdnussbutter von Whole Earth ist köstlich. Und erfreulicherweise palmölfrei. Weil naturbelassen, setzt sich das Erdnussöl nach einer Weile oben ab. Einfach kurz unterrühren – kleiner Aufwand für die gute Sache. 340 g, ca. 4 Euro, [www.whole-earth.de](http://www.whole-earth.de)



## BEZAUBERND

Für seine „Royal Creatures“ hat sich das dänisch-italienische Designduo Stine Gam und Enrico Fratesi (Gam-Fratesi) von der Tierwelt im und am Meer inspirieren lassen. Die beiden verschmelzen das klassische Royal-Copenhagen-Service „Princess“ von 1978 mit fantastischen, filigranen Wesen und schenken ihm so einen zeitgemäßen Touch – aber, viel wichtiger: eine losgelöste, verspielte Magie, an der man sich kaum sattsehen kann. „Royal Creatures“, ab ca. 100 Euro, [www.royalcopenhagen.com](http://www.royalcopenhagen.com)

## Goldig

die beiden Gewürzmühlen aus gebürstetem Messing. Schön glatt, damit keine Rückstände haften bleiben, leicht zu befüllen und zu reinigen – und mit leistungsstarkem Keramik-Mahlwerk ausgestattet. „Bottle Grinder“ von Menu, 2er-Pack, ca. 95 Euro, [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)



## „Ich bin der Udo,

und ich verwandle deine Frühstückstasse in einen To-go-Becher“. Potz Blitz, darauf hat die Mobilitätsgesellschaft gewartet! Nee, ist echt praktisch, der Udo: Macht Schluss mit Einwegmüll und passt auf Becher und Tassen von 72–82 mm Ø. „Udo Mehrwegdeckel“, in fünf Farben erhältlich, ca 10 Euro. [www.udo-duo.com](http://www.udo-duo.com)



## Bonbonglas

„Schau durch die rosarote Brille, tauch' ab im Meeresgrün“, scheinen die zartbunten, mundgeblasenen Gläser zu rufen. Ein Schluck duftiger Sommerwein daraus bringt ungeahnte Leichtigkeit ins Januargrau. Bitossi Home, 6er-Set, ca. 60 Euro, über [www.westwingnow.de](http://www.westwingnow.de)

## Chef-Etage

Eigentlich braucht der selbstbewusst in breitem Schwarz-Weiß gestreifte „Hochstand“ keinen Kuchen und auch sonst nichts, um zu glänzen. Vor die Wahl gestellt, würde er garantieren den Platz in der Tischmitte für sich alleine beanspruchen. Aber ihn fragt ja zum Glück keiner. „Toppu Tablett“ von OYOY, ca. 70 Euro, über [www.connox.de](http://www.connox.de)





## Mehr Waage wagen

20 Kilo stemmt sie locker. Grammgenau und nach Wunsch auch in oz/lb. Ihr großes, helles Display macht Ablesen leicht, und mit der Hold-Funktion wiegt sie auch Sperriges. Zuwiegen? Sowieso. Extraflach und chic in glänzendem Weiß: „Page Profi 300“, von Soehnle, (27x20x1,9 cm), ca. 47 Euro, [www.leifheit.de](http://www.leifheit.de)



## Auch voll toll

Alles in Ordnung: Die praktischen Vierlinge aus Weißblech sind außen und innen pastellig-bunt und nehmen freudig alles auf, was sich sonst in verknautschten Packungen im Küchenschrank tummelt: Nudeln, Reis, Zucker, Mehl... Dosen-Set, 4-tlg., ca. 25 Euro [www.remember.de](http://www.remember.de)

## Frisch mit Haltung

Die atmungsaktiven und antibakteriellen Bienenwachstücher halten Lebensmittel frisch. Beeskin, Rolle, 30x95 cm, diverse Muster, ca. 13 Euro [www.beeskin.de](http://www.beeskin.de)



## Wäscht & wächst

Besser als kaltes Wasser: Die Pflegeseife für Bienenwachstücher macht sie hygienisch sauber und pflegt. 50 g, ca. 8 Euro, [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)



## Schöner schneiden

Ohne ein gutes Schneidebrett ist man in der Küche aufgeschmissen. Wenn es aus nachhaltigem Papierverbundstoff (hitzebeständig bis 175 Grad), klingenschnonend und so gut aussehend ist wie dieses, hat man gleich vierfach gewonnen. Victorinox, ca. 25 Euro, [www.victorinox.com](http://www.victorinox.com)



## KLEIN, ROT, STARK

Sie ist die Königin der Küchenhilfen. Rühren, kneten, mixen, schneiden, wolfen, walzen, reiben, raspeln... alles kein Problem. Nun hat KitchenAid die Range erweitert: um eine halbautomatische Siebträger-Espressomaschine. Die sieht nicht nur (im klassischen Liebesapfelrot) gut aus, sie brüht auch gut auf. Zwei Temperatursensoren, italienische 15-bar-Druckpumpe, ein- und doppelwandige Siebeinsätze, Dampfdüse, Edelstahl-Tamper... Alles da. 5 Jahre Garantie. Ca. 470 Euro, [www.kitchenaid.de](http://www.kitchenaid.de)

# Guten Morgen

Unser Sterz ist kein Schmarren, aber ebenso propper: Dralle Kissen, aus Maisgrieß und Kokosmilch, buttrig gebraten – und etwas Fruchtbegleitung steht ihnen vorzüglich



Herrlich üppig: Kokos-Polenta-Stückchen mit sahnigem Joghurt und gebrannter Ananas

## Kokos-Sterz mit Ananas

### \* EINFACH

Für 4 Portionen

#### STERZ

- 25 g Kokosflocken • 200 ml Kokosmilch
- 75 g Zucker • 50 g Butter
- 125 g Polenta (Maisgrieß)
- 20 g Butter zum Braten

#### ANANAS, JOGHURT UND GARNITUR

- 250 g Ananas • 4 Ei brauner Zucker
- ½ Vanilleschote
- 250 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 1 Ei Zucker • 12 frische Himbeeren
- 10 g Kokos-Chips • 2 Stiele Minze

**1.** Für den Sterz Kokosflocken in einem Topf bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten goldbraun rösten, dabei gelegentlich umrühren. 200 ml Wasser, Kokosmilch, Zucker und Butter zugeben und aufkochen. Polenta langsam einrieseln lassen. Hitze reduzieren. Bei milder Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren quellen lassen. Masse 1–2 cm dick auf einen großen Teller oder auf ein Backblech streichen, ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

**2.** Ananas schälen, längs vierteln, Strunk entfernen. Ananas in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit braunem Zucker bestreuen. Unterm vorgeheizten Backofen-Grill auf der 2. Schiene von oben 6–8 Minuten grillen, bis sie leicht karamellisieren.

**3.** Vanilleschote längs halbieren, das Mark mit Joghurt und Zucker verrühren. Himbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen.

**4.** Sterz grob zerkleinern. Butter in der Pfanne erhitzen, Sterz darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Sterz mit Joghurt auf Tellern verteilen. Ananasstücke, Himbeeren, Kokos-Chips und abgezupfte Minzblätter darauf verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Abkühlzeit  
30 Minuten

**PRO PORTION** 6 g E, 34 g F, 75 g KH =  
658 kcal (2750 kJ)

**Tipp** Die Ananas lässt sich auch mit etwas Butter und Zucker in der Pfanne rösten.

# DER GROSSTEIL IST HANDARBEIT, DER REST LIEBE.



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

In unserer neuen Melitta® Manufaktur verarbeiten wir ganz besondere Kaffees in kleinen Mengen. Echte Spezialitäten. Und Röstmeister Alfred holt mit viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl im traditionellen Trommelröster das Beste aus ihnen heraus. **Weil's Freude macht.**



Mehr erfahren!





Der Imkermeister **Georg Friedmann** (65) betreibt auf der Schwäbischen Alb die weltweit größte Demeter-Imkerei. Im Jahr 2021 betreute er 430 Bienenvölker

## Was machen Sie denn da, Herr Friedmann?

„Ich schmelze die Waben meiner Bienen ein, um Wachs zu gewinnen. Dabei bevorzuge ich die Nassschmelze: In den Kupferkesseln, die Sie auf dem Foto sehen, wird Wasser erwärmt, in das ich die leeren Waben solange eintauche, bis das Wachs schmilzt. Das entstandene Wachs-Wasser-Gemisch wird stehen gelassen, bis es erkaltet. Wachs und Wasser haben sich nun getrennt, das Wachs schmelze ich wieder ein, um es von Verunreinigungen zu klären. Früher habe ich aus dem fertigen Bienenwachs Kerzen gezogen, heute verkaufe ich es an einen Bio-Kosmetikhersteller. In meiner Imkerei hier in Küpfordorf-Steinheim auf der Schwäbischen Alb arbeite ich nach Demeter-Richtlinien. So lasse ich die Bienen ihre Waben komplett selbst bauen. Auch erhitzen wir den Honig nicht – wie sonst in der konventionellen Imkerei. Ich bin der Meinung: Besser als die Natur kann man es nicht machen, und ich bin überzeugt, dass der Geschmack des Honigs und die Qualität des Wachses dann ganz besonders ist.“

[www.imkerei-friedmann.de](http://www.imkerei-friedmann.de)

# 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 Besonde- re 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](http://molkerei-weihenstephan.de)*

**essen & trinken**  
Genuss- Tipp

# Salz auf ihrer Haut

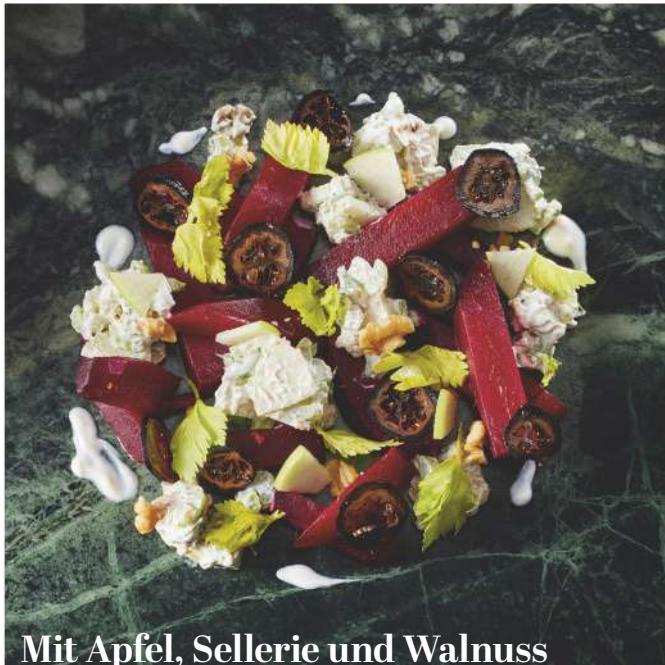
Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **79. FOLGE: ROTE BETE**



## Rote Bete im Salzteig

### GRUNDREZEPT FÜR 4 STÜCK (À 300 G)

Aus **375 g Mehl**, **375 g Salz**, **3 Eiweiß (Kl. M.)** und **100 ml Wasser** einen glatten Teig kneten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen und in 4 gleich große Quadrate teilen. **4 Rote Bete** (à ca. 300 g) darin einschlagen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 2 Stunden backen. Bete herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Teig vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden, dann vorsichtig mit den Händen aufbrechen. Bete herauslösen, schälen (Küchenhandschuh benutzen!) und beliebig portionieren. Bete mit einer Vinaigrette aus **5 El Aceto balsamico**, **2 El Haselnussöl**, **2 El Honig**, **Salz** und **Pfeffer** servieren.



## Mit Apfel, Sellerie und Walnuss

**4 Rote Bete** aus dem Grundrezept (links) in Stifte schneiden. **2 Stangen Staudensellerie** putzen, waschen und in ca. 5 mm kleine Stücke schneiden. Sellerieblätter beiseitestellen. **1 grünen Bio-Apfel** waschen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden. **10 Blätter glatte Petersilie** fein schneiden. Alles mit **100 g Crème fraîche**, **2 El Walnussöl**, **2 El Zitronensaft** und **1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mischen. **40 g Walnusskerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten, grob hacken. **6 schwarze Nüsse** (eingelegte Walnüsse) in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit Rote-Bete-Stiften anrichten und mit Sellerieblättern garnieren.



## Mit Trockenobst und Rauchmandeln

**4 Rote Bete** aus dem Grundrezept (ganz links) in dünne Scheiben schneiden. **1 Schalotte** (30 g) fein würfeln. **100 g gemischte Trockenfrüchte** (z.B. Datteln, Aprikosen, Rosinen) fein hacken. **1 El neutrales Öl** in einer Sauteuse erhitzen und die Schalotten und Trockenfrüchte darin mit **1 TL Garam Massala** 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. **150 ml klaren Apfelsaft** angießen, aufkochen und 20 Minuten quellen lassen. **40 ml Arganöl** zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit Rote-Bete-Scheiben, **40 g grob gehackten Rauchmandeln** und **einigen Blättern Babyleaf-Mangold** anrichten.



## Mit Ziegenkäse und Croûtons

**4 Rote Bete** aus dem Grundrezept (links) in mundgerechte Stücke schneiden. **80 g Schalotten** fein würfeln und mit **100 ml Aceto balsamico bianco** aufkochen. **½ TL Speisestärke** mit wenig kaltem Wasser anrühren, den Essig damit leicht abbinden. Abkühlen lassen und mit **5 El Rapsöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **½ Bund Schnittlauch** fein schneiden und zugeben. **100 g Graubrot** in mundgerechte Stücke zerzupfen. **50 ml neutrales Öl** (z.B. Maiskeimöl) in der Pfanne erhitzen und die Brotsstücke darin goldbraun rösten. **160 g Ziegenfrischkäse** zerzupfen. Mit Rote-Bete-Stücken und **einigen Spitzen Frisée-Salat** anrichten.



## Mit Secreto und Frühlingszwiebeln

**4 Rote Bete** aus dem Grundrezept (ganz links) in mundgerechte Stücke schneiden. **100 g brauen Zucker**, **50 g Salz**, **1 El zerstoßene Koriandersaft**, **1 TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale** mischen. **600 g Secreto Ibérico** darin ca. 1 Stunde beizen. **50 ml Hoisin-Sauce**, **20 ml Rote-Bete-Saft**, **20 ml geröstetes Sesamöl** und **2 TL geröstete Sesamsaat** mischen. Beten mit Hoisin-Vinaigrette mischen. **1 El Erdnussöl** erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten 3–4 Minuten braten. **1 El Butter** zugeben, Fleisch darin ca. 5 Minuten ruhen lassen. **4 Frühlingszwiebeln** waschen, in feine Ringe schneiden, Secreto in dünne Scheiben schneiden, mit den Beten anrichten.

# Alles in Butter

Fruchtig-röstiger Tee mit sahniger Gewürzhaube:  
Die alkoholfreie Version des „Hot Buttered Rum“  
kitzelt die Sinne und schmeckt sogar Kindern



Die Feiertage sind vorbei? Weit gefehlt. Jedes Jahr am 17. Januar wird in den USA der „Hot Buttered Rum Day“ zelebriert. Schön skurril, aber auch nicht wirklich zeitgemäß, nutzen doch immer mehr Menschen den Jahresbeginn für eine kleine Alkoholpause. Ob man diesen Trend nun mitmacht oder nicht: Unsere Variante mit Rooibos-Tee statt Rum macht zwar nicht beschwipst, aber sehr, sehr glücklich.

## Hot Buttered Rooibos

### \* EINFACH, RAFFINIERT

Für ca. 10 Gläser

- 50 g Zucker • 100 ml Apfelsaft • ½ TL Muskat (frisch gerieben) • ½ TL Vanillepasta • ½ TL gemahlener Piment • 1 Msp. gemahlener Zimt
- Salz • 100 g Butter (weich) • 25 g Rooibos-Tee (nicht aromatisiert)

**1.** Zucker in einer kleinen Pfanne schmelzen und leicht bräunlich karamellisieren lassen. Pfanne vom Herd ziehen, Karamell mit Apfelsaft ablöschen. Zurück auf die Herdplatte stellen und unter stetigem Rühren bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat (ergibt ca. 100 ml Sirup). Muskat, Vanillepasta, Piment, Zimt und 1 Prise Salz unter die weiche Butter rühren.

**2.** 2 Liter Wasser aufkochen. Tee z. B. in einem Teesieb ins Wasser geben und 8–10 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Tee entfernen. Apfel-Karamell-Sirup und Gewürzbutter zugeben. Sobald die Butter zerlassen ist, Tee mit dem Stabmixer kräftig aufmixen, sofort in Gläser gießen und servieren,

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 8 g F, 6 g KH = 102 kcal (429 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.

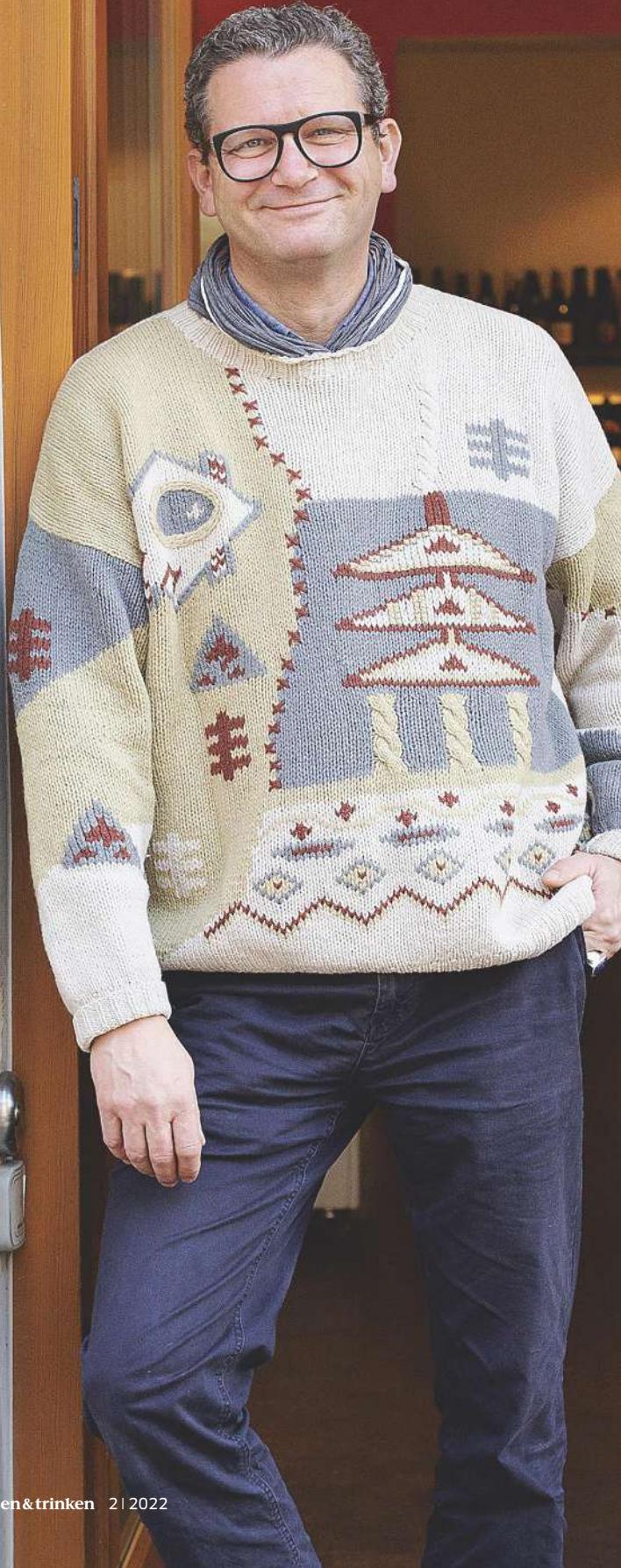


Auf Wunsch ermöglicht die Funktion OneTouch for Two eine zeitgleiche Zubereitung von zwei köstlichen Kaffeespezialitäten per einfachem Knopfdruck.

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](http://miele.de/cm)

Zählte schon beim Thema Naturwein zu den Pionieren in Deutschland: Holger Schwarz von Viniculture



vinicul

## No & Low

Holger Schwarz von Viniculture zählt zu den besten Weinhändlern Berlins. Jetzt betritt er neues Terrain – mit alkoholarmen bis alkoholfreien Alternativen abseits der Weintraube

**Wie kam es zur Ihrer Entscheidung, neben Wein auch alkoholarme Alternativen zu importieren?**

Ich habe in meinem Beruf viel Kontakt mit Alkohol und lege aus reinem Selbstschutz immer mal wieder längere Pausen ein. Mein Interesse an guten Alternativen war immer da, es fehlten nur die Produkte. Vor einiger Zeit stieß ich dann auf die kleinen Produzenten Ama aus dem Baskenland und Muri aus Kopenhagen, die sehr gute und hochwertig aufgemachte Getränke auf Kombucha-Basis herstellen – sie haben mich und meine Gastro-Kunden komplett überzeugt.

**Warum setzen Sie nicht auf alkoholfreie Weine?**

Beim Entalkoholisieren wird der Wein geschmacklich kastriert, die Technik ist aktuell noch nicht so weit wie beim Bier. Gute Traubensaft sind interessanter, letztlich aber auch zu füllig und zu süß.

**Was macht für Sie eine gute alkoholarme oder alkoholfreie Getränkebegleitung aus?**

Sie muss schön leicht und nicht zu sättigend sein. Kalte Tees oder mit gutem Mineralwasser gemischte Säfte eignen sich deutlich besser als Smoothies. Vor allem würde ich mir wünschen, dass solche Getränke auch in eine klassische Weinbegleitung eingebaut werden können. Bei einem mehrgängigen Menü trinkt man schnell mal einen Liter Wein, das ist einfach zu viel Alkohol. Mit guten Alternativen, vor allem zu Beginn, ließe sich das gut aufbrechen.

**Mehr Infos zu Ama Brewery und Muri finden Sie auf Seite 26.**

# Flair & Genuss



## Kulinarische Entdeckungsreise auf den Spuren der Kartoffel

Ihre Reiseplanung  
leicht gemacht –  
im Prospektshop  
kostenfreies Infomaterial  
bestellen!



[www.vogtland-tourismus.de/brochures.html](http://www.vogtland-tourismus.de/brochures.html)

### Von Bambes bis Erdäpfelkuhng

Wussten Sie, dass der Anbau von Kartoffeln in Deutschland im **Vogtland begann**? Seit 1647 bereichern die schmackhaften Erdfrüchte in den unterschiedlichsten Formen unsere Speisekarten. Heute künden vielfältige Aktivitäten – von Kartoffelbuffets über das Knollensteigfest bis zum Kartoffellehrpfad – von der engen Bindung der Vogtländer zur „Knolle“. Dazu ein frisch gezapftes Bier – da lässt man sich doch gerne nieder. Genießen Sie in unserer Region die typisch vogtländische Gastfreundlichkeit!

**Tourismusverband  
Vogtland e.V.**  
Göltzschtalstraße 16  
08209 Auerbach  
Tel. 03744 188860  
Fax 03744 1888659  
[info@vogtland-tourismus.de](mailto:info@vogtland-tourismus.de)  
[www.vogtland-tourismus.de](http://www.vogtland-tourismus.de)

**Buchungsservice Vogtland**  
Ihr Experte für Urlaubsreisen  
Buchungshotline  
**03744 19449**  
[www.vogtlandauskunft.de/buchung](http://www.vogtlandauskunft.de/buchung)

▲ Foto: © Archiv TVV / T. Peisker

**BENEDIKT ERNST** »e&t«-Redakteur

# Bens Beste

Weniger ist manchmal mehr: Unser Getränke-Redakteur startet (fast) alkoholfrei ins neue Jahr – mit erfrischenden Weinalternativen auf Basis von Trauben und Tee. Und auch für Koffein-Abstinente ist ein hochwertiger Tipp dabei

**DURSTLÖSCHER**  
Unkompliziert, nicht zu süß und herrlich erfrischend: Die alkoholfreien Wein-Mischgetränke von Winade machen überzuckerten Softdrinks Konkurrenz – nicht nur im Hochsommer. 19,50 Euro (6 Flaschen), über [www.winade.de](http://www.winade.de)

**KOMBUCHA-KUNST**  
Nur grüner und weißer Tee aus Malawi sowie Quellwasser stecken im „Hiru“ der Brauerei Ama – durch die Fermentation nach Pét-Nat-Art entstehen eine zarte Perlage, feine Säure und komplexe Noten von Aprikose und süßen Gewürzen. Ebenfalls auf Tee-Basis, aber deutlich beerenfruchtiger und mit beeindruckender Länge zeigt sich der „Special Release 01“ von Muri. Alkoholarm – zwischen 0,5 und 2,5 Volumenprozent – sind sie beide. 24,50 bzw. 16,90 Euro, über [www.viniculture.de](http://www.viniculture.de)

**BLÜTENFRISCH**  
Gelber Muskateller zählt zu den aromatischen Rebsorten und ist durch sein florales Bouquet sofort zu erkennen – das kommt auch dem sortenreinen Saft „Flein“ zugute. 13 Euro, über [www.nuechtern.berlin](http://www.nuechtern.berlin)

**OHNE ABSTRICHE**  
Koffeinfreier Kaffee, aber in Gut – das ist der Anspruch von Frida & Fritz. Mit dem schokoladig-karamelligen Blend „Island“ ist die anspruchsvolle Aufgabe sehr gut gelungen. 15,99 Euro, über [www.frida-fritz.de](http://www.frida-fritz.de)



## Alles nicht echt

Doris Dörrie mag süße Illusionen – etwa Weißwurst und Brezn aus Marzipan oder die Werke der türkischen Zuckerbäckerin Tuba Geçkil. Insgeheim hofft sie sogar, dass sich unsere düstere Realität als **köstlicher Fake** entpuppen könnte

**M**it diesem Mitbringsel habe ich in anderen Ländern verlässlich Erfolg: eine bayerische Brotzeitplatte mit Weißwurst, Brezn und einem Radi – alles perfekt nachgebildet aus Marzipan. Die Freude ist immer groß: Das ist ja gar nicht echt! Ganz abgesehen von meinen eigenen kindlichen Versuchen, aus Fimo-Knete winzige Obststeller und Brathühner zu formen, sind all die handgeschnitzten Papayas und Mangos aus Indonesien, Gummieintrauben und die unvermeidlichen Porzellanzitronen aus Italien, die fantastischen Plastik-Sushi am Ende nur schwache Epigonen des seltsamen Prachtbanketts für den jungen König Heinrich III. in Venedig 1574. Es war in seiner Extravaganz schier unvorstellbar. Im Dogenpalast warteten dreitausend Gäste auf ihn und auf ein ganz besonderes, nur für ihn komponiertes Mahl. Er setzte sich, von all den vorhergehenden Festbanketten wahrscheinlich leicht angeödet, an seinen Platz, griff routiniert nach der Serviette – und sie zerfiel unter seinen Händen zu Staub. Sie war aus Zucker! Wie die Teller, die Gläser, die Löffel, Messer, Gabeln und selbst das Tischtuch. Alles nur Illusion.

Und eine besonders luxuriöse noch dazu, denn der Preis für Zucker war ins Astronomische gestiegen, seit Venedig Zypern mit seinen Zuckerrohrplantagen an das Osmanische Reich verloren hatte. Die Illusion und Lüge waren ein gigantischer Erfolg, in ihrer Nachfolge wurden ganze Hirsche aus Zuckerteig hergestellt, sogar mit dem Pfeil in der Flanke, der sie erlegt hatte. Wenn man den Pfeil herauszog, ergoss sich eine Flut von Blut aus rotem Sirup. Man hört förmlich das Oh und Ah und das beglückte Kichern: Das ist ja gar nicht echt! Es macht uns so einen Spaß, optisch hereingelegt zu werden. In unserer digitalen, auf Optik fokussierten Welt spielt der Fake-Effekt eine gewaltige Rolle. Die Food-Fotografie hat immer schon mit Tricks gearbeitet – zum Beispiel Wassertropfen auf frischem Obst mit Glyzerin ersetzt –, aber zunehmend wird das Foto wichtiger als das Essen an sich. Die Illusion ersetzt die Realität, und sie macht auch deutlich mehr Spaß.

Es gibt ein köstliches Truthahnvideo, wo man erst auf den zweiten Blick erkennt, dass es sich um einen Menschen in einem braun glänzenden Mantel in einer Art Yoga-Pose handelt. Oder die

Arbeit der phänomenalen türkischen Zuckerbäckerin Tuba Geçkil, die Zitronen, Apfelsinen, Sellerie, Sandwiches, Brokkoli und einen Fisch gebacken hat, ebenso wie eine rote Crocs-Sandale, Klopapier, ein Stück Seife, einen Teekocher – und erst wenn sich ein großes Messer in das jeweilige Objekt versenkt, wird klar, dass es sich um eine Illusion handelt. Alles nicht echt. Alles nur Zucker. Damit kassiert die Zuckerbäckerin Millionen von Likes. Sehnen wir uns vielleicht alle gerade danach, dass sich unsere doch ziemlich düstere Realität als köstlicher Fake entlarvt, als Zuckerwerk, als ganz großer Kuchen? Dass wir befreit kichern dürfen, weil alles gar nicht echt ist? Ach, wäre das schön. Man reiche mir ein Messer, und als Erstes schneide ich das Handy, den Fernseher, die Zeitungen mit den schlechten Nachrichten entzwei – und back mir meine Welt. Eine neue, schönere, süßere. —

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



AH 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.



### Schüttelbrot

Geschüttelt oder handgeformt erhalten, die Fladen ihre Form. Kümmel, Fenchel, Koriander und Schabzigerklee geben die charakteristische Würze. **Rezept Seite 36**

# MIT HERZ UND HAND

Im gebirgigen Gefilde gedeihen Rezepte für die Ewigkeit: rote Knödel und grüne Spätzle zu Saibling und zu Kalb, Tafelspitz mit Apfelkren und Buchteln zum Ragout. Wir servieren kulinarische Himmelsstürmer – und Sie lernen, wie man Schüttelbrot backt





## Schwarzwurzelsuppe mit Petersilienöl

Geschmeidig, cremig, frisch: Gedünstete Schwarzwurzeln dienen der Suppe als Basis, frittierte Chips als knuspriger Sidekick. Mit würzig-frischem Petersilienöl und einem Hauch Zitrone. Wohltuend!

Rezept Seite 36



## Gebratener Saibling mit Rohnenknödel

Schön zünftig: Zum Saibling auf der Haut gebraten gibt's Röst-Spitzkohl und eine Spielart vom Serviettenknödel: mit Roter Bete – nebst Meerrettichsauce. **Rezept Seite 39**



## Kalbsgeschnetzeltes mit Spinat-Spätzle und Schalotten

Zürcher Filetstückchen: sautiertes Kalbfleisch im Champignonrahm mit Butter-Schalotten und handgemachten Spätzle. Darauf schwören nicht nur Eidgenossen! **Rezept Seite 39**





## Kastaniennudeln mit Rosenkohl und Haselnüssen

Um den Finger gewickelt: Mit Kastanien-Bandnudeln aus der Nudelmaschine, mild gedünstetem Rosenkohl und knackigen Nüssen ist das ein Leichtes. **Rezept Seite 40**

## Tafelspitz mit Wurzelgemüse und Apfelmus

Echt spitze: Das gekochte Prachtstück aus dem Rinderschlegel wird zum Suppengemüse im Sud serviert. Mit Meerrettich-Apfelmus, versteht sich, und frischer Spinatsauce!

**Rezept Seite 42**





Foto Seite 31

## Schwarzwurzelsuppe mit Chips und Petersilienöl

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

**PETERSILIENÖL**

- 30 g glatte Petersilienblätter
- 100 ml neutrales Pflanzenöl (z. B. Maiskeimöl)

**SUPPE**

- 1 Zitrone
- 700 g Schwarzwurzeln
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 1,2 l Gemüsebrühe (siehe Tipp)

- 1 Lorbeerblatt
- 200 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer

**SCHWARZWURZEL-CHIPS**

- 2 dicke Schwarzwurzeln
- 400 ml Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl)
- Salz

Außerdem: Küchenthermometer, fein justierbarer Gemüsehobel

**1.** Für das Petersilienöl Petersilienblätter grob hacken. Petersilie und Öl mit dem Stabmixer fein pürieren. Mischung im Topf langsam und unter häufigem Umrühren auf ca. 70 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), in ein feines Sieb geben und ca. 45 Minuten abtropfen lassen. Rückstände im Sieb ausdrücken.

**2.** Inzwischen für die Suppe eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. 2 EL Zitronensaft beiseitestellen, restlichen Saft (ca. 3 EL) in die Schüssel geben. Schwarzwurzeln schälen (Küchenhandschuhe benutzen!), die Enden entfernen. Schwarzwurzeln waschen und sofort in das Zitronenwasser legen, damit die Stangen nicht oxidieren.

**3.** Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Schwarzwurzeln aus dem Wasser nehmen und in feine Scheiben schneiden. Zu den Schalotten in den Topf geben und 2–3 Minuten mitdünsten. 1 EL vom beiseitegestellten Zitronensaft zugeben, Brühe angießen, Lorbeer zugeben. Suppe 1-mal aufkochen, bei geringer Hitze ca. 30 Minuten leise kochen. Sobald die Schwarzwurzeln weich gegart sind, Sahne angießen, aufkochen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, bis sie homogen und geschmeidig ist. Suppe mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Zitronensaft abschmecken, eventuell etwas Wasser oder Brühe zufügen, sodass die Suppe die gewünschte Konsistenz hat.

**4.** Inzwischen für die Chips Schwarzwurzeln mit einem Schwamm sorgfältig unter fließendem Wasser reinigen, Enden entfernen. Schwarzwurzeln der Länge nach mit einem fein justierbaren Gemüsehobel in hauchdünne Streifen hobeln.

**5.** Frittieröl in einem kleinen Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen, Schwarzwurzelstreifen darin portionsweise hellbraun frittieren, aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Chips mit Salz würzen und bis zum Servieren beiseitestellen.

**6.** Schwarzwurzelsuppe in Suppenteller oder -schalen füllen, mit etwas Petersilienöl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren. Chips separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde**PRO PORTION** (mit 1 EL Petersilienöl) 4 g E, 40 g F, 5 g KH = 448 kcal (1880 kJ)

**Tipp** Wer die Gemüsebrühe durch Geflügelbrühe ersetzt, erhält eine etwas herzhaftere (nicht mehr vegetarische) Suppe.



Foto Seite 30

## Schüttelbrot

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Fladen

**VORTEIG**

- 10 g frische Hefe
- 125 g Roggenmehl (Type 1150)

**HAUPTTEIG**

- 10 g frische Hefe
- 10 g Salz
- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

- 180 g Roggenmehl (Type 1150)

- 3 g Fenchelsaat
- 3 g Kümmelsaat
- 2 g Koriandersaat
- 3 g gemahlener Schabzigerklee (z. B. Über [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de)), ersatzweise gemahlene Bockshornkleesaat

**1.** Für den Vorteig Hefe in 125 g lauwarmem Wasser (ca. 30 Grad) auflösen, mit Roggenmehl in einer Schüssel verrühren. Anschließend den Teig abgedeckt an einem warmen, zuggeschützten Ort 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Für den Hauptteig Hefe in 425 ml lauwarmem Wasser (ca. 30 Grad) auflösen. Vorteig, Salz und restliche Zutaten zugeben und mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Teig 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen, anschließend in 8 ca. 140 g schwere Portionen teilen und nebeneinander mit etwas Abstand auf bemehlte Küchentücher legen.

**3.** Teiglinge zu dünnen Fladen formen, Teiglinge dafür entweder nacheinander auf ein flaches, breites und bemehltes Brett setzen und so lange das Brett schütteln und drehen, bis die Fladen flach sind und ca. 25 cm Ø haben. Alternativ Teiglinge vorsichtig mit leicht bemehlten Fingerspitzen von innen nach außen flach drücken und zu dünnen, runden Fladen formen. Fladen auf gut bemehlte Küchentücher setzen, weitere 20 Minuten gehen lassen.

**4.** Backofen auf 230 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. 2 Fladen nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Das Backblech auf der 2. Schiene von oben in den heißen Ofen schieben und rasch 100 ml Wasser auf den Boden des Backofens gießen, Ofentür sofort schließen. Nach 10 Minuten Backzeit die Ofentür öffnen und den Wasserdampf entweichen lassen. Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Die Schüttelbrote weitere 12–15 Minuten backen, bis sie gleichmäßig gebräunt und durch und durch knusprig sind.

**5.** Restliche Fladen ebenso backen. Schüttelbrot passt z. B. zu Suppe (siehe vorheriges Rezept) oder als Beilage einer Jause.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Ruhe- und Gehzeiten 1:50 Stunden plus Backzeit 1:40 Stunden

**PRO STÜCK** 6 g E, 1 g F, 45 g KH = 229 kcal (962 kJ)

**Tipp** Das Schüttelbrot hält sich möglichst trocken und luftig gelagert mehrere Tage. Sollte es am nächsten Tag etwas weich und zäh sein, bei 120–140 Grad ca. 5 Minuten im Ofen aufbacken und vollständig abkühlen lassen.



## Wildschwein-Pilz-Ragout mit Buchteln

Wo geschmort wird, locken Saucen!  
Und hier schmort die Schulter im Rotweinfond. Mit Kräuterseitlingen und luftigen Buchteln – die restlos glücklich machen. **Rezept Seite 42**





## Graupen-Risotto mit Wirsing und Tiroler Speck

Herrliches Rührstück: Gerste oder Weizen ersetzen den Reis, Speck und Käse sind als Beigaben gesetzt, und nach 45 Minuten ist der schlanke Italiener perfekt.

**Rezept Seite 43**





Foto Seite 32

## Gebratener Saibling mit Rohnenknödel, Spitzkohl und Meerrettichsauce

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### ROHNNENKNÖDEL

- 150 g gekochte Rote Bete (Rohnen)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Butter (weich)
- 1 El Anissaat
- 200 g Brötchen (vom Vortag)
- 200 ml Milch
- 3 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer

### MEERRETTICHSAUCE

- 80 g Schalotten
- 20 g Butter plus 80 g Butter (kalt; in Würfel geschnitten)
- 250 ml Weißwein
- 200 ml Fisch- oder Gemüsefond

- 3 El Sahnemeerrettich
- Salz
- Pfeffer

### SPITZKOHL

- 1 kleiner Spitzkohl
- 2 El Ahornsirup
- 4 El Himbeeressig
- 3 El Butter (30 g; zerlassen)
- Salz
- Pfeffer

### SAIBLING

- 3 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 4 Saiblingsfilets (à ca. 150 g; mit Haut)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Butter (10 g)
- frische Meerrettichwurzel nach Belieben

1. Für die Rohnenknödel Rote Bete grob raspeln (Küchenhandschuhe benutzen!). Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Rote Bete, Anissaat und Petersilie zugeben, 1 Minute mitdünsten und beiseitestellen.

2. Brötchen in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch aufkochen, über die Brötchen gießen und die Schüssel mit einem Deckel oder Teller abdecken. Eier trennen, Eiweiße kalt stellen. Eigelbe und restliche weiche Butter (50 g) mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Mit der Rote-Bete-Masse unter die Brötchenmasse heben. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

3. Inzwischen für die Meerrettichsauce Schalotten halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 20 g Butter im Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Nach ca. 5 Minuten Weißwein angießen und fast vollständig einkochen lassen. Fond angießen und auf ca. die Hälfte einkochen lassen. Fond durch ein feines Sieb gießen, dabei die Schalotten gut ausdrücken. Kalte Butter (80 g) mit dem Stabmixer in den heißen Fond mixen. Sauce mit Sahnemeerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Meerrettichsauce beiseitestellen.

4. Für die Rohnenknödel Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers zu cremigem Eischnee schlagen und mit einem Teigschaber unter die Knödelmasse heben. Knödelmasse in 2 Portionen teilen. Beide Portionen jeweils auf einen Bogen Frischhaltefolie geben, zu einer ca. 20 cm langen Rolle formen und in die Folie einschlagen. Die Rollen auf der Arbeitsfläche jeweils so oft in eine Richtung rollen, bis die Folie ganz stramm ist und die Enden so eingedreht sind, dass sie nicht mehr aufgehen (ca. 7 cm Ø). Rollen in Alufolie einwickeln. Mit einer Gabel jeweils ein paarmal einstechen.

5. Wasser in einem passenden Topf oder Bräter aufkochen, salzen. Rohnenknödel hineinlegen, Deckel auflegen, Hitze reduzieren und die Knödel knapp unter dem Siedepunkt 30 Minuten gar ziehen lassen, dabei 1-mal wenden.

6. Inzwischen für den Spitzkohl die äußeren Blätter des Kohls entfernen und den Spitzkohl in ca. 4 cm breite Spalten schneiden. Spalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Ahornsirup, Himbeeressig und zerlassene Butter mit etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Marinade gleichmäßig über die Kohlspalten gießen. Spitzkohl im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten garen.

7. Gekochte Rohnenknödel-Rollen mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abkühlen lassen. Folien entfernen, Knödel jeweils in 4 Scheiben schneiden. Nach Belieben die Scheiben kurz vor dem Servieren in Butter anbraten.

8. Für die Saiblingsfilets Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen. Filets mit etwas Backpapier belegen und mit einer etwas kleineren Pfanne (oder einem Topf beschweren), beides nach 30 Sekunden abnehmen und die Filets weiterbraten, bis die Haut knusprig ist. Saiblingsfilets wenden, Butter zugeben und in ca. 30 Sekunden fertig braten.

9. Meerrettichsauce erhitzen, mit dem Stabmixer aufschäumen.

10. Knödelscheiben, Spitzkohl, Saiblingsfilets und Meerrettichsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben etwas frischen Meerrettich auf den Saibling hobeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Garzeit 30 Minuten**

**PRO PORTION** 44 g E, 66 g F, 46 g KH = 1008 kcal (4221 kJ)



Foto Seite 33 und Titel

## Kalbsgeschnetzeltes mit Spinat-Spätzle und gebackenen Schalotten

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SPINAT-SPÄTZLE

- 250 g TK-Blattspinat • Salz
- 400 g Spätzle-Mehl (ersatzweise Weizenmehl Type 405)
- 4 Eier (Kl. M)
- 2–3 El Butter (20–30 g; weich)

### GEBACKENE SCHALOTTEN

- 6 Schalotten (à ca. 50 g)
- 2 El Butter (20 g; weich)
- Salz
- Pfeffer

### KALBSGESCHNETZELTES

- 800 g Kalbfleisch (Filet oder aus der Keule)
  - 200 g braune Champignons
  - 5 El Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - Salz • Pfeffer
  - 1 El Mehl
  - 150 ml Kalbsfond
  - 200 ml Schlagsahne
  - 1–2 El Zitronensaft
- Außerdem: ofenfeste Pfanne, Spätzlehobel- oder -presse

1. Für die Spätzle den Spinat in sprudelnd kochendes Salzwasser geben, 1-mal aufkochen und in ein Sieb abgießen. Spinat abschrecken und abtropfen lassen, anschließend in einen Rührbecher geben und mit 100 ml kaltem Wasser mit dem Stabmixer fein pürieren.

2. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken und Spinatpüree, Eier und 1 TL Salz zugeben. Alles mit einem

Holzlöffel oder den Knethaken des Handrührers zu einem zähen, klebrigen Teig verarbeiten. Dabei möglichst viel Luft unter den Teig schlagen. Sobald der Teig Blasen wirft, die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

**3.** Inzwischen für das Geschnetzelte das Fleisch in ca. 1,5 cm breite und 3–4 cm lange Streifen schneiden. Champignons putzen und halbieren.

**4.** Für die gebackenen Schalotten die Schalotten längs halbieren. Eine ofenfeste Pfanne mit weicher Butter ausstreichen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und die Schalotten mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne setzen. Schalotten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen, bis sie weich und die Schnittflächen goldbraun sind.

**5.** Für die Spätzle reichlich gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Spätzleteig mit einem Spätzlehobel, einer Spätzlepresse oder von Hand auf einem kleinen Küchenbrett mit dem Rücken eines großen Küchenmessers portionsweise ins kochende Wasser hobeln, drücken oder schaben. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und gleichmäßig auf einem gebutterten Backblech verteilen, ein paar Butterflöckchen darüber verteilen, mit Backpapier abdecken. Zum Warmhalten die Spätzle auf die unterste Schiene im Backofen zu den Schalotten geben.

**6.** Für das Geschnetzelte 2 EL Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen, Kalbfleischstreifen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze rundum ca. 3 Minuten goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl (3 EL) in die Pfanne geben und die Champignons darin scharf anbraten. Sobald sie leicht gebräunt sind und keine Flüssigkeit mehr austritt, Mehl über die Champignons stäuben und kurz mitrösten.

**7.** Fond und Sahne angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen. Kalbfleisch zugeben und 1–2 Minuten darin kochen lassen, bis die Fleischstücke vollständig gar, aber noch saftig sind. Das Geschnetzelte mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**8.** Kalbsgeschnetzeltes und Spinatspätzle auf vorgewärmten Tellern anrichten. Schalotten darauf verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 64 g E, 50 g F, 81 g KH = 1061 kcal (4443 kJ)

**Nach dem Gebrauch reinigt man Spätzlepresse oder -hobel am besten mit kaltem Wasser. Die zähen Teigreste lassen sich dann problemlos entfernen.“**

»e&t«-Profi-Tipp

Foto Seite 34

## Kastaniennudeln mit Rosenkohl und Haselnüssen

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

Für 4 Portionen

### KASTANIENNUDELN

- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 100 g Kastanienmehl (z.B. Bauckhof; Naturkostladen)
- 3 Eier (KI. M)
- 1 EL Meersalz für das Nudelwasser
- 2 EL Olivenöl

### ROSENKOHL

- 600 g Rosenkohl

### • Salz

- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 250 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer

### GERÖSTETE HASELNÜSSE

- 3 EL Haselnusskerne
- 1 EL Butter (10 g)

Außerdem: Nudelmaschine

**1.** Für den Nudelteig die Mehle in eine Schüssel sieben und mittig eine Mulde hineindrücken. Eier in die Mulde geben und alles erst mit den Knethaken des Handrührers, dann ca. 5 Minuten mit den Händen zum homogenen, elastischen Nudelteig kneten, eventuell noch 1 EL Wasser zugießen. Nudelteig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Inzwischen für den Rosenkohl Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Rosenkohl in sprudelnd kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch fein würfeln und beiseitestellen.

**3.** Für die gerösteten Haselnüsse Nüsse grob hacken, mit der Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne goldbraun rösten. In einer Schale abkühlen lassen.

**4.** Nudelteig in 4 Portionen teilen. Teigstücke flach drücken (ca. 1 cm dick) und nacheinander durch die glatte Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–4 drehen. Teig dabei immer wieder mit etwas Mehl bestäuben. Ausgerollten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Auf eine Platte oder ein Backblech geben, mit einem Küchentuch abdecken und beiseitestellen.

**5.** Für den Rosenkohl ca. 15 Minuten vor dem Servieren in einer breiten Pfanne oder einem Bräter Butter erhitzen und den Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden braten, bis er leicht gebräunt ist. Rosmarin, Schalotten und Knoblauch zugeben und 5 Minuten mitbraten. Gemüsebrühe angießen, erneut aufkochen und ca. 5 Minuten kochen, bis der Rosenkohl gar ist, aber noch etwas Biss hat. Rosenkohl mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Für die Kastaniennudeln reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen, salzen und die Nudeln darin 1–2 Minuten bissfest garen. Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen, zurück in den Topf geben, Olivenöl zugeben und alles 1-mal durchschwenken.

**7.** Kastaniennudeln und Rosenkohl auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Mit gerösteten Haselnüssen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 19 g E, 31 g F, 62 g KH = 632 kcal (2655 kJ)



## Semmelknödelsalat mit Schnittlauch-Vinaigrette

Kalt erwischt: Mit seinen knackigen Radieschen, den Gürkchen und der Schnittlauch-Vinaigrette ist dieser feine „Brot“-Salat gewiss nicht von gestern.  
Rezept Seite 43



Foto Seite 35

## Tafelspitz mit Wurzelgemüse und Apfekren

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### TAFELSPITZ UND GEMÜSE

- Salz • 5 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Gewürznelke
- 1 große Zwiebel (100 g)
- 1,2 kg Tafelspitz
- 4 Möhren (ca. 350 g)
- 350 g Petersilienwurzeln
- 200 g Knollensellerie
- 2 Stangen Lauch
- 400 g mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 5 Stiele glatte Petersilie

### SPINATSauce

- 250 g Blattspinat

- 1 Schalotte (ca. 30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Butter (30 g)
- 100 ml Tafelspitzbrühe
- Salz
- Pfeffer

### APFELKREN

- 1 Boskop-Apfel (250 g)
- 20 ml Apfelsaft (ersatzweise Wasser)
- 60 g frische Meerrettichwurzel plus etwas zum Bestreuen
- 1 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

**1.** Für den Tafelspitz 3 l Wasser in einem großen Topf mit 1 El Salz, Pfefferkörnern, Lorbeer und Nelke aufkochen. Zwiebel mit Schale halbieren und in einer Pfanne ohne Fett auf der Schnittseite bräunen. Tafelspitz mit gebräunter Zwiebel in den Topf geben, Hitze reduzieren und Tafelspitz unterm Siedepunkt 3–4 Stunden garen, bis das Fleisch zart und weich ist.

**2.** Inzwischen Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie putzen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Vom Lauch äußeres Blatt und Wurzelansatz entfernen. Lauch mittig aufschneiden, sorgfältig waschen und in ca. 8 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren.

**3.** Für die Spinatsauce Blattspinat putzen und sorgfältig waschen. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Butter im Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Tafelspitzbrühe angießen, kurz aufkochen. Spinat zugeben und aufkochen, bis er in sich zusammenfällt. Mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinatsauce abgedeckt beiseitestellen.

**4.** Für den Apfekren Boskop schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Äpfel und Apfelsaft in einem Topf mit Deckel bei mittlerer Hitze weich kochen, dann pürieren. Meerrettich schälen, fein reiben und mit dem Zitronensaft unter das Apfelmus rühren. Apfekren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Sobald der Tafelspitz weich ist, das Fleisch herausnehmen, auf eine Platte geben und mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Vorbereitetes Gemüse und Petersilie in den Topf zurückgeben und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weich garen.

**6.** Inzwischen vom Tafelspitz mit langem, scharfem Messer den Fettdeckel entfernen. Fleisch quer zur Faser in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden, in die Brühe geben und darin erwärmen.

**7.** Gemüse mit Brühe und Tafelspitz in tiefen Tellern anrichten. Mit Spinatsauce und Apfekren servieren. Tafelspitz nach Belieben mit fein geriebenem, frischem Meerrettich bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Garzeit 3–4 Stunden

**PRO PORTION** 70 g E, 23 g F, 36 g KH = 666 kcal (2786 kJ)



Foto Seite 37

## Wildschwein-Pilz-Ragout mit Buchteln

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### BUCHTELN

- 300 g Mehl (Type 405 oder 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 15 g frische Hefe
- 150 ml Milch (lauwarm)
- Zucker • Salz
- 2 Eier (Kl. M)
- 120 g Butter (weich) plus 1 El zum Fetten der Form

### WILDSCHWEINRAGOUT

- 1,2 kg Wildschweinfleisch aus der Schulter (beim Metzger vorbestellen)
- 6 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

- 2 Zwiebeln

- 1 Knoblauchzehe
  - 1 El Tomatenmark
  - 1 El Mehl
  - Salz • Pfeffer
  - 750 ml Rotwein
  - 2 Lorbeerblätter
  - 10 Wacholderbeeren (grob zerstoßen)
  - ½ Zweig Rosmarin
  - 800 ml Wildfond
  - 200 g Kräuterseitlinge
  - 2 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: Wildpreiselbeeren aus dem Glas, Auflaufform (ca. 20 x 25 cm)

**1.** Für den Hefeteig der Buchteln Mehl in eine große Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe in 70 ml lauwarmen Milch auflösen und mit 1 Prise Zucker in die Vertiefung geben. Etwas Mehl vom Rand auf die Hefe-Milch-Mischung geben und die Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort 10 Minuten stehen lassen.

**2.** 1 Ti Salz und restliche Milch (80 ml) zugeben und mit den Knethaken des Handrührers unterrühren. Erst Eier, dann 70 g weiche Butter unterrühren, bis ein glatter, elastischer Teig entstanden ist. Teig erneut abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat (dauert ca. 40 Minuten).

**3.** Inzwischen für das Ragout Wildschweinfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. 3 El Öl in einem breiten Topf oder Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. (Die Fleischstücke sollten dabei nebeneinander im Topf bzw. Bräter Platz haben. Sonst portionsweise nacheinander anbraten.) Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

**4.** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und im verbliebenen Bratfett im Bräter hellbraun braten. Tomatenmark zugeben, mit Mehl bestäuben und ca. 1 Minute mitrösten. Fleisch zurück in den Bräter geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Rotwein angießen, Lorbeer, Wacholderbeeren und Rosmarin zugeben. Kurz aufkochen und mit Deckel bei milder Hitze 20 Minuten leise kochen lassen. Wildfond angießen und das Ragout 1–1:30 Stunden bei milder Hitze leise schmoren lassen, bis das Fleisch weich und zart ist.

**5.** Inzwischen Kräuterseitlinge putzen und je nach Größe halbieren oder in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze im restlichen Öl (3 El) scharf anbraten und 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit zum Wildragout geben.

**6.** Für die Buchteln gegangenen Hefeteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit den Händen gut durchkneten und zur Rolle formen. Rolle mit einem scharfen Messer in etwa 20 gleich große Stücke schneiden. Jedes Teigstück zu einem runden Bällchen formen.

7. Restliche Butter (50 g) erhitzen. Passende Auflaufform oder Bräter mit 1 El Butter fetten. Buchteln nebeneinander in die Form setzen und mit der flüssigen Butter bepinseln. Buchteln zugeschützt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten goldbraun backen.

8. Petersilienblätter abzupfen, grob schneiden und übers Ragout streuen. Die fertigen Buchteln aus dem Backofen nehmen und mit dem Ragout servieren. Wildpreiselbeeren separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Geh-, Gar- und Backzeiten ca. 2 Stunden  
**PRO PORTION** (mit 1 El Preiselbeeren) 76 g E, 73 g F, 84 g KH = 1377 kcal (5776 kJ)



Foto Seite 38

## Graupen-Risotto mit Wirsing und Tiroler Speck

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| • 300 g Wirsing          | • 250 g Perlgraupen  |
| • Salz                   | • 100 ml Weißwein    |
| • 800 ml-1 l Gemüsebrühe | • 60 g Bergkäse      |
| • 1 Zwiebel              | • 60 g Tiroler Speck |
| • 1 Knoblauchzehe        | • 20 g Butter        |
| • 3 El Sonnenblumenöl    | • Pfeffer            |

1. Für den Wirsing Wasser im Topf aufkochen. Wirsing putzen und in einzelne Blätter teilen. Die feste Mittelrippe entfernen und die Blätter in ca. 2 cm breite Quadrate schneiden. Wasser salzen und Wirsing im kochenden Salzwasser 1 Minute blanchieren, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Gemüsebrühe in einem Topf kurz aufkochen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Graupen zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Nach und nach die heiße Brühe angießen und bei milder bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 30 Minuten kochen, bis die Graupen gar sind, aber noch Biss haben. Nach 20 Minuten Garzeit den Wirsing zugeben.

3. Inzwischen den Bergkäse in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen. Tiroler Speck in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten, beiseitestellen.

4. Butter und die Hälfte des Bergkäses zum Graupen-Risotto geben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch etwas Flüssigkeit angießen (Gemüsebrühe oder Wasser). Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen. Speckscheiben darauf verteilen, mit restlichem Bergkäse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 21 g F, 47 g KH = 467 kcal (1957 kJ)

**Tipp** Wer den Risotto vegetarisch bevorzugt, verzichtet auf den Tiroler Speck und wählt einen Bergkäse, der statt mit tierischem Lab mit mikrobiellem Lab hergestellt wurde.



Foto Seite 41

## Semmelknödelsalat mit Schnittlauch-Vinaigrette

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SEMMELEKNÖDEL

- 200 g Semmeln, Brötchen oder Schrippen (vom Vortag)
- 160 ml Milch
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 Zwiebel (60 g)
- 2 El Butter (20 g)
- 30 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 3 Eier (Kl. M)

### VINAIGRETTE UND GARNITUR

- 6 El Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 El mittelscharfer Senf
- 8 El Traubenkernöl
- 1 kleine Schalotte (20 g)
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Bund Radieschen
- 60 g Gewürzgurken
- 50 g Bergkäse (in Scheiben)

1. Für die Semmelknödel Semmeln in ca. 2 cm breite Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch aufkochen und die Semmeln damit begießen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Petersilie zugeben, kurz mitdünsten. Mit dem Mehl zu den Semmeln geben. Knödelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier leicht verquirlen und vorsichtig unter die Knödelmasse rühren. Knödelmasse 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

2. Reichlich Wasser in einem breiten Topf aufkochen, salzen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse 8 Knödel formen, in das siedende Salzwasser geben und die Hitze reduzieren. Sobald die Knödel an der Oberfläche schwimmen, Knödel halb zugedeckt 15–20 Minuten gar ziehen lassen. (Achtung: Das Wasser darf dabei nicht kochen!).

3. Die fertig gegarten Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf eine Platte geben. Knödel mit einem feuchten Küchentuch abdecken und abkühlen lassen.

4. Inzwischen für die Vinaigrette Essig mit Salz, Pfeffer, Senf und Traubenkernöl verrühren. Schalotte in feine Ringe schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit den Schalotten zugeben und unterrühren.

5. Radieschen putzen, waschen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Bergkäse in ca. 1 cm breite und ca. 5 cm lange Streifen schneiden.

6. Die abgekühlten Knödel in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden (dazu ein scharfes Messer verwenden und zwischendurch befeuchten, um das Schneiden zu erleichtern). Knödelscheiben auf einer Platte verteilen. Radieschen, Gewürzgurken und Bergkäse darüber verteilen. Mit der Schnittlauch-Vinaigrette beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Ruhezeit 30 Minuten plus Garzeit 15–20 Minuten

**PRO PORTION** 16 g E, 36 g F, 38 g KH = 557 kcal (2333 kJ)

**Tipp** Für den Semmelknödelsalat können Sie auch übrig gebliebene Knödel verwenden (1–3 Tage alt).

# Wir bitten zu Fisch!

Als Einstimmung eine Mousse aus Räucheraal, im Hauptgang gebratener Skrei mit gefüllter Pasta. Unser Menü feiert den Fisch in all seinen Facetten. Zum Finale erwartet Sie ein Traum aus Schokolade und Biskuit – und der Applaus Ihrer Gäste!





---

## VORSPEISE

### **Räucherfisch-Mousse mit Gurken-Relish**

Bühne frei: Aalstückchen, Forellenkaviar und frischer Meerrettich verhelfen der Mousse zu einem aufsehenerregenden Auftritt.

**Rezept Seite 48**

---

## DAS MENÜ

## VORSPEISE

### **Räucherfisch-Mousse mit Gurken-Relish**

---

## HAUPTSPEISE

### **Skrei mit Beurre rouge und Brandade-Tortellini**

---

## DESSERT

### **Schoko-Ganache-Schnitte mit Birnen**

HAUPTSPEISE

*Skrei mit  
Beurre rouge und  
Brandade-Tortellini*

Kulinarisches Quartett: Die kräftige Rotweinbutter bereichert das Trio aus Fisch, gefüllter Pasta und sahnigem Lauchgemüse aufs Beste.

**Rezept Seite 50**





## DESSERT

### *Schoko-Ganache-Schnitte mit Birnen*

Süßer Schlussakkord: Eine berückende Komposition aus Schokoladencreme und zartem Haselnuss-Biskuit, flankiert von vanillig pochierten Birnenspalten.

**Rezept Seite 52**





**ACHIM ELLMER** >e&t<-Küchenchef

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Räucherfisch-Mousse zubereiten, in Gläser füllen und kalt stellen
- Schalottensud für das Gurken-Relish einkochen lassen, binden und kalt stellen
- Rotweinsud für die Beurre rouge einkochen lassen, Reduktion kalt stellen
- Ganache-Kuchen zubereiten und kalt stellen

### VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Birnen pochieren, im Sud abkühlen lassen
- Nudelteig zubereiten und kalt stellen
- Brandade zubereiten und kalt stellen

### ZWEI STUNDEN VORHER

- Nudelteig ausrollen, Tortellini füllen und formen. Auf einem mit Mehl bestäubten Blech oder Tablett abgedeckt beiseitestellen
- Gurken-Relish fertigstellen
- Lauchgemüse zubereiten, beiseitestellen

### KURZ VOR BEGINN

- Vorspeise anrichten

### NACH DER VORSPEISE

- Tortellini garen
- Skrei-Filet braten
- Rotweinreduktion für die Beurre rouge erhitzen und mit Butter binden
- Lauchgemüse erwärmen
- Hauptgang anrichten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Ganache-Kuchen in Stücke schneiden
- Dessert anrichten

## **VORSPEISE** Foto Seite 44/45

### *Räucherfisch-Mousse mit Gurken-Relish*

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

#### **MOUSSE UND GARNITUR**

- 1 geräucherter Aal (ca. 650 g); ergibt ca. 300 g Filet und ca. 300 g Gräten; ersatzweise geräucherte Forelle)
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Stange Staudensellerie
- 1–2 Ei neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 200 ml Wermut (z.B. Nolly Prat)
- 200 ml Weißwein (z.B. Riesling)
- 400 ml Fischfond
- 1 TL Speisestärke • Salz
- 200 ml Schlagsahne
- 20 g Meerrettichwurzel

- 1 Scheibe Pumpernickel (ca. 50 g)
- 50 g Forellenkaviar

#### **GURKEN-RELISH**

- 100 g Schalotten
- 50 ml Apfelsaft
- 50 ml Aceto balsamico bianco
- ½ TL Speisestärke
- 30 g helle Senfsaat
- 1 Salatgurke (ca. 400 g)
- 6 Stiele Dill
- „Mélange Noir“ (Pfeffermischung von Ingo Holland; [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
- Salz

Außerdem: Eiswürfel

**1.** Für die Mousse vom Aal den Kopf abschneiden, Aal entlang der Hauptgräte halbieren, die Haut vorsichtig abziehen. Filets von der Hauptgräte lösen. Tran auf den Filets mit einem Messerrücken abkratzen und entsorgen. Gräten der Bauchlappen mit einem Messer herauslösen. Eventuell noch vorhandene größere Gräten mit einer Pinzette aus den Filets ziehen. Filets in mundgerechte Stücke schneiden, abgedeckt kalt stellen. Hauptgräte in 2–5 cm große Stücke schneiden und zum Aalkopf geben.

**2.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schalotten in feine Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und darin Schalotten, Staudensellerie, Aalgräten und -kopf bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Wermut und Wein zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Fond zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Fond durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mit Salz abschmecken, dabei leicht überwürzen (da später noch geschlagene Sahne hinzukommt).

**3.** Sahne mit den Quirlen des Handrührers nicht ganz steif schlagen. Fond in einer Schüssel mit Eiswasser kalt rühren. Sobald der Fond leicht zu gelieren beginnt, ½ der Sahne mit dem Schneebesen unterrühren. Restliche Sahne vorsichtig unterheben und Masse auf 4 kleine Glasschalen verteilen. Mousse mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

**4.** Für das Gurken-Relish Schalotten sehr fein würfeln. Schalotten mit Apfelsaft und Essig in einem kleinen Topf geben und auf ½ einkochen lassen. Schalottensud mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden und auskühlen lassen. Senfsaat 2–3-mal in frischem Wasser aufkochen. In ein Sieb abgießen und zum Schalottensud geben. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Gurke in sehr feine Würfel schneiden. Dillästchen von den Stielen

# WEINGENUSS

## DES MONATS JANUAR

GRATIS

beim Kauf  
von 5 Flaschen  
6. Flasche gratis

 GALLO FAMILY  
VINEYARDS –  
NR. 1 WEINMARKE  
AUS ÜBERSEE  
IN DEUTSCHLAND

 Kalifornien  
 Rotwein,  
halbtrocken  
zu Grillfleisch,  
Pastagerichten,  
Schokoladen-Desserts  
und kräftigem  
Käse

Gallo  
Family Vineyards  
Cabernet Sauvignon  
0,75 Liter (4,65 / l)  
bei Kartonverkauf  
(3,88 / l)

-30%

**3.49**

UVP 4.99

**2.49**

(3.32 / l)



auch  
online



CABERNET SAUVIGNON AUS DEM  
WELTGRÖSSEN WEINGUT UND VOM  
GRÖSSEN WEINPRODUZENTEN DER WELT

 WEINGUT DES  
JAHRES VINAL  
SUPER 2019/2021

 Italien,  
Toscana  
 Rotwein,  
halbtrocken  
zu Tapas  
und Pizza

Piccini  
Mario Primo  
Rosso  
0,75 Liter (5,32 / l)  
bei Kartonverkauf  
(4,43 / l)

-20%

**3.99**

UVP 4.99

**2.99**

(3.99 / l)



auch  
online

Noch mehr ausgezeichnete Weine in unserer  
Weinwelt unter [netto-online.de/weinwelt](http://netto-online.de/weinwelt)

**Samstag, 01.01.22 – Montag, 31.01.22**

 Artikel mit diesem Hinweis sind im Aktionszeitraum auch bestellbar unter [netto-online.de](http://netto-online.de).  
Preise (inkl. MwSt.) u. Verkaufseinheiten (Stückzahl/Mengeneinheit) können abweichen, zzgl. 4,95 € Versandkosten  
(versandkostenfrei ab 60 € Warenwert, sofern keine abweichenden Angaben bei einzelnen Artikeln im Online-Shop).

Die abgebildeten Artikel sind nicht in allen Filialen erhältlich und können wegen des begrenzten Angebots schon am ersten Tag ausverkauft sein.

\*Erhältlich bei Netto City (nicht in allen Sorten). Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof

**Netto**  
Marken-Discount

abzupfen und 16–20 davon beiseitestellen. Restliche Dillästchen fein schneiden und mit den Gurkenwürfeln zum Schalottensud geben, mischen und anschließend mit etwas „Melange Noir“ und Salz abschmecken.

**5.** Für die Garnitur Meerrettich putzen, schälen und in feine Späne raspeln. Pumpernickel zerbröseln. Gurken-Relish, Aalfilets und etwas Forellenkaviar auf der Mousse anrichten. Mit Pumpernickel, Meerrettich und Dillästchen bestreuen. Mit restlichem Forellenkaviar servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden  
**PRO PORTION** 25 g E, 52 g F, 42 g KH = 779 kcal (3262 kJ)

## HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 46

# Skrei mit Beurre rouge und Brandade-Tortellini

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### NUDELTEIG

- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 70 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß (Semola di grano duro rimacinata)
- 1 Ei (Kl. M)
- 10 ml Olivenöl
- Salz

### BEURRE ROUGE

- 200 g Schalotten
- 1 TL Zucker
- 400 ml trockener Rotwein
- $\frac{1}{2}$  TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Stiel Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- $\frac{1}{2}$  TL Speisestärke
- 100 g Butter

### BRANDADE

- 80 g Skrei-Abschnitte (ohne Haut und Gräten; z.B. vom Schwanzstück)
- 100 ml Milch
- 100 ml Schlagsahne

- 2 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- fein abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- Pfeffer

### LAUCHGEMÜSE UND SKREI

- 1 Stange Lauch
- 40 g Butter
- 2 TL Pinienkerne
- 50 ml Schlagsahne
- 4 Stiele Estragon
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 4 Skrei-Filets (à 140 g; küchenfertig; ohne Haut)
- 2 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$  Beet Atsina-Kresse
- Außerdem: Nudelmaschine, runder Ausstecher (10 cm Ø)

**1.** Für den Nudelteig Mehl, Grieß, Ei, Olivenöl, 1 Prise Salz und 80 ml kaltes Wasser mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Inzwischen für die Beurre rouge Schalotten fein schneiden und in einem kleinen Topf mit Zucker, Wein, Pfeffer, Thymian und Lorbeer auf ca.  $\frac{1}{2}$  einkochen lassen. Rotweinreduktion mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Durch ein feines Sieb in eine Sauteuse gießen und beiseitestellen. Butter in kleine Würfel schneiden und kalt stellen.

**3.** Für die Brandade Skrei-Abschnitte in Milch und Sahne mit Thymian und Lorbeer kurz aufkochen lassen, mit Salz würzen, beiseitestellen und 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Kartoffeln schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch fein

schneiden. Fischabschnitte in ein Sieb gießen, dabei die Milch-Sahne-Mischung in einer Sauteuse auffangen. Fischabschnitte abtropfen lassen und beiseitestellen. Kartoffeln mit Knoblauch in der Milch-Sahne-Mischung bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 15 Minuten weich kochen.

**4.** Kartoffel-Knoblauch-Mischung in ein Sieb abgießen, dabei die Milch-Sahne-Mischung auffangen. Kartoffel-Knoblauch-Mischung und Fischabschnitte in eine Schale geben, mit einer Gabel fein zerdrücken und vermischen. 2–3 EL der Milch-Sahne-Mischung zugeben, um die Masse geschmeidig zu machen. Brandade mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

**5.** Nudelteig in 4 Portionen in der Nudelmaschine von Stufe 1–6 zu dünnen Bahnen ausrollen, dabei mit Mehl bestäuben. Aus den Teigbahnen auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem runden Ausstecher 12 Kreise ausstechen. Jeweils 1 TL Brandade mittig daraufgeben. Ränder dünn mit Wasser bepinseln. Teigkreise jeweils zu Halbkreisen zusammenklappen und die Ränder fest andrücken. Die Spitzen der Halbkreise jeweils aufnehmen, übereinanderlegen und gut zusammendrücken. Tortellini auf die bemehlte Arbeitsfläche legen. Für die Tortellini in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

**6.** Inzwischen für das Lauchgemüse Lauch putzen, längs halbieren, waschen, trocken schütteln und quer in feine Streifen schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Pinienkerne darin 2–3 Minuten dünsten. Sahne zugeben und leicht sämig einkochen lassen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und zum Lauch geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abgedeckt warm stellen.

**7.** Tortellini im leicht kochenden Salzwasser 5–6 Minuten garen. Inzwischen Skrei leicht salzen. Olivenöl und restliche Butter (20 g) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin den Skrei bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Rotweinreduktion kurz aufkochen lassen und Butterwürfel nach und nach mit dem Schneebesen einrühren (nicht mehr kochen lassen!). Kresse vom Beet schneiden.

**8.** Tortellini mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und mit Lauchgemüse, Fisch und Beurre rouge auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer und Kresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:30 Stunden

**PRO PORTION** 37 g E, 61 g F, 46 g KH = 920 kcal (3855 kJ)

„Wem das Formen der Tortellini zu aufwendig ist, klappt die Teigkreise nur zu halbkreisförmigen Taschen zusammen.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



# Nur aus Norwegen: Der Skrei ist da!



Nach seiner langen Reise ist der Skrei an der Küste Nordnorwegens angekommen. Damit beginnt auch für die junge norwegische Fischerin Sisilie Skagen die Skrei-Saison, die von Januar bis April andauert. Trotz Kälte und Dunkelheit fährt sie auf das oft stürmische Meer hinaus zum Fischen des einmaligen norwegischen Winterkabeljaus.

**Folgen Sie Sisilie live von den Lofoten:**



SEA FROM NORWAY 

## Schoko-Ganache-Schnitte mit Birnen

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### BISKUIT

- 25 g Butter
- 2 Eier (Kl. M)
- 50 g Zucker
- Salz
- 50 g Mehl
- ½ Pk. Backpulver
- 5 g Speisestärke
- 25 g gemahlene Haselnüsse

### BIRNENREDUKTION

- 20 g Puderzucker
- 200 ml Birnsaft
- 3 El Zitronensaft
- 3–4 El Birnengeist

### GANACHE

- 300 ml Schlagsahne

- 30 g Zucker
- 360 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao; z. B. von Valrhona)
- 40 g Butter

### POCHIERTE BIRNEN

- 2 El Zucker
- 200 ml Weißwein
- 1 Vanilleschote
- 1 Tl Speisestärke
- 4 Birnen (à ca. 130 g; z. B. Abate Fetel oder Conference)
- 2 Stiele Minze

Außerdem: rechteckige Backform (20 x 30 cm)

**1.** Für den Biskuit Butter zerlassen und beiseitestellen. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten weiß-schaumig aufschlagen. Mehl, Backpulver und Stärke mischen, darübersieben und unterrühren. Haselnüsse unterheben. 5 El der Biskuitmasse abnehmen und mit hand-warmer, flüssiger Butter verrühren. Diese Mischung unter die restliche Biskuitmasse heben. Rechteckige Backform mit Backpapier auslegen. Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten backen. Biskuit in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**2.** Inzwischen für die Birnenreduktion Puderzucker und Birnsaft in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze auf  $\frac{1}{2}$  einkochen lassen, beiseitestellen und abkühlen lassen. Zitronensaft und Birnengeist unterrühren.

**3.** Für die Ganache Sahne und Zucker in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Kuvertüre grob hacken, zugeben und unter Rühren in der heißen Sahne auflösen. Butter zugeben und gut unterrühren. Ganache beiseitestellen.

**4.** Biskuit aus der Form lösen und quer halbieren (ergibt 2 rechteckige Böden à 15 x 20 cm). Die Form säubern und mit Frischhaltefolie auslegen. 1 Biskuitboden wieder in die Form legen und mit der Hälfte der Birnenreduktion beträufeln. Die Hälfte der Ganache auf dem Biskuit gleichmäßig verteilen und im Kühlschrank 15–20 Minuten leicht fest werden lassen. Den 2. Biskuitboden darauflegen, leicht andrücken, mit restlicher Birnenreduktion beträufeln und die restliche Ganache darauf verteilen. Ganache-Kuchen im Kühlschrank mindestens 6 Stunden kalt stellen.

**5.** Für die pochierten Birnen Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen. Mit Wein ablöschen und aufkochen lassen. Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und zum Wein geben. Weinsud mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Birnen schälen, längs vierteln,



### FEINER REGELBRUCH

*„Weißwein zu Fisch ist nicht immer die beste Wahl: Zur komplexen Beurre rouge und den Röstnoten des Skrei hat der leichte rote „Voyeur“ von Niepoort die Nase vorn – mit Frische und schöner Beerenfrucht bei wenig Alkohol und Gerbstoff.“*

Niepoort „Voyeur“ 2018, 21,95 Euro, über [www.pinard-de-picard.de](http://www.pinard-de-picard.de)

entkernen und in 2 cm breite Spalten schneiden. Birnenspalten im Weinsud bei milder bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten (je nach Reifegrad) gar ziehen lassen.

**6.** Kuchen mithilfe der Folie aus der Form heben. In 8 schmale Rechtecke (à 15 x 2,5 cm) schneiden. Je 1–2 Ganache-Schnitten mit pochierten Birnenspalten und etwas Weinsud auf flachen Tellern anrichten. Mit abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren. Übrig gebliebene Ganache-Schnitten halten sich im Kühlschrank 3–4 Tage.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Kühlzeiten mindestens 6 Stunden  
**PRO PORTION** (mit 1 Schnitte) 7 g E, 38 g F, 73 g KH = 707 kcal (2951 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](http://www.schweizerkaese.de)

# 7 Tage, 7 Teller

Das Gemüseangebot im Winter ist zu spärlich, um abwechslungsreich zu kochen? Unsere Köche beweisen das Gegenteil. Sie jonglieren gekonnt mit Wurzeln, Kürbis und Rüben und kombinieren sie zu spannenden Gerichten ohne großen Aufwand



**MARIANNE ZUNNER**  
»e&t«-Redakteurin

## Feine Extras

**Beluga-Linsen** Auch wenn die schwarz schimmernden kleinen Kugelchen der teuren Kaviarsorte stark ähneln, diese Hülsenfrüchte kann sich jeder leisten. Sie sehen nicht nur attraktiv aus, sondern zeichnen sich auch durch einen feinrassigen Geschmack aus. Weil sie beim Kochen nicht zerfallen, sondern einen schönen Biss behalten, verwendet man sie gern für Salate (Montag).

**Rote Bete** Man kann sie vorgegart und vakuumiert kaufen, das spart Zeit. Aber frisch verarbeitet schmeckt Rote Bete einfacher besser. Und wenn sie vor dem Garen klein geschnitten wird (Mittwoch), geht's ziemlich schnell. Tipp: Rote Bete raspeln und mal als Rohkost servieren.

**Ziegenweichkäse** Seine Konsistenz ähnelt der von Camembert, er ist mild-würzig und der ideale Partner von Früchten und Chutneys. Kurzes Überbacken oder Übergrillen sorgt für zusätzlichen Schmelz und eine goldene Kruste – eine tolle Bereicherung für Sattmachersalate (Samstag). Tipp: Ziegenkäse vor dem Überbacken mit etwas Honig beträufeln.





45 Min.  
Montag

## Lauwarmer Linsensalat mit Kürbis und Feta

\* EINFACH, SCNNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)
- 1 Bio-Orange • Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 Pk. Vanillezucker • 1 El Honig
- 1 Zwiebel (60 g) • 1 Knoblauchzehe
- 6 El Rapsöl • 250 g Beluga-Linsen
- 500 ml Gemüsefond • 30 g Walnusskerne
- $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch • 6 Stiele Kerbel
- 6 El Weißweinessig • Zucker
- 100 g Feta-Käse

**1.** Kürbis waschen, halbieren. Kerne und weiches Inneres mit einem Esslöffel herausschaben. Kürbis in 2 cm dicke Spalten schneiden. Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Kürbis in einer Auflaufform mit Salz, Pfeffer, Muskat, Vanillezucker, Honig, Orangensaft und -schale mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen.

**2.** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 1 El Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Linsen zugeben, Fond angießen und 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze offen kochen lassen, bis die Linsen die Flüssigkeit vollständig aufgenommen haben und gar sind.

**3.** Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden, 2 El beiseitestellen. Kerbelblätter abzupfen und fein schneiden. Linsen mit Essig, restlichem Rapsöl (5 El), Schnittlauch und Kerbel mischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Kürbis mit Sud und Linsen auf Tellern anrichten. Feta zerbröseln, mit restlichem Schnittlauch (2 El) darübergeben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 27 g F, 53 g KH = 587 kcal (2459 kJ)



45 Min.  
Dienstag



## Kartoffel-Steckrüben-Rösti mit Fenchelsalat

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 5 Stiele Thymian
- 250 g Steckrübe
- 350 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 Fenchel (250–300 g)
- Saft von 2 Limetten
- 8 El Sonnenblumenöl
- Zucker
- 150 g Mayonnaise
- 1 Ei (Kl. M)
- 1–2 El Mehl

**1.** Für die Rösti Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Steckrübe und Kartoffeln schälen, waschen. Auf der groben Seite der Vierkantreibe raspeln und mischen. Thymian zugeben, Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**2.** Für den Salat Fenchel waschen, putzen und das Grün beiseitelegen. Fenchel der Länge nach mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Die Hälfte vom Limettensaft und 2 El Öl zum Fenchel geben und gut mischen. Salat mit Salz, Pfeffer und 1 guten Prise Zucker würzen.

**3.** Mayonnaise mit restlichem Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Rösti-Masse mit den Händen leicht ausdrücken und die austretende Flüssigkeit abgießen. Ei und Mehl untermischen.

**5.** 3 El Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Rösti-Masse mit einem Esslöffel in 4 Portionen in die Pfanne geben, etwas flach drücken und rund formen. Bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Vorsichtig wenden und weitere 3–4 Minuten braten. Rösti auf einen Teller geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) warm stellen. Restliches Öl (3 El) in der Pfanne erhitzen und aus der restlichen Rösti-Masse 4 weitere Rösti braten.

**6.** Je 2 Rösti mit etwas Fenchelsalat und etwas Limetten-Mayo auf 4 Tellern anrichten. Mit Fenchelgrün bestreuen. Restliche Mayo und restlichen Fenchelsalat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 5 g E, 50 g F, 22 g KH = 586 kcal (2460 kJ)



45 Min.

Mittwoch



## Schwarzwurzeln aus dem Ofen mit Rote-Bete-Dip

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 kg Schwarzwurzeln
  - Salz • Pfeffer
  - 100 ml Weißwein • 1 Bio-Zitrone
  - 8 Stiele Thymian • 100 g Butter
  - 400 g Rote Bete • 3 TL Brotgewürz
  - 125 ml Apfelsaft • 2 EL Crema di balsamico
  - 1 TL Honig (z.B. Waldhonig)
  - 30 g Zwieback • 4 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: Auflaufform

**1.** Schwarzwurzeln waschen, putzen, schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in eine Auflaufform geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, den Weißwein angießen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Zitronenscheiben, Thymian und 50 g Butter (in Flöckchen) auf den Schwarzwurzeln verteilen. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten garen. Alufolie entfernen und Schwarzwurzeln weitere 15 Minuten garen.

**2.** Inzwischen Rote Bete waschen, schälen (Küchenhandschuhe benutzen!), fein würfeln und in einem Topf mit Brotgewürz, Salz und Pfeffer mischen. Apfelsaft angießen, aufkochen und 10–12 Minuten mit halb geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze weich kochen. Rote Bete mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Crema di balsamico und Honig abschmecken.

**3.** Zwieback grob zerbröseln. Restliche Butter (50 g) in einer Pfanne erhitzen und darin den Zwieback 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und zugeben.

**4.** Zwiebackbrösel über die Schwarzwurzeln geben und mit dem Rote-Bete-Dip servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 4 g E, 22 g F, 24 g KH = 379 kcal (1593 kJ)

40 Min.  
Donnerstag

## Pasta mit Feldsalat-Pesto und Möhren

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g Bundmöhren • 2 El Butter (20 g)
- Salz • 200 ml Orangensaft
- Pfeffer • w400 g kurze Nudeln (z. B. Castellane von Barilla)
- 40 g Pinienkerne • 120 g Feldsalat
- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 140 ml Olivenöl • 2 Tl Zitronensaft

**1.** Möhren schälen, dabei 2 cm Grün stehen lassen. Möhren längs halbieren. Butter in einem flachen breiten Topf erhitzen und Möhren darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten, mit Salz würzen. Mit Orangensaft ablöschen, Hitze stark reduzieren und Möhren mit Deckel 8–10 Minuten garen. Mit Pfeffer würzen, warm stellen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

**2.** Inzwischen für den Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, auf einem Teller etwas abkühlen lassen. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. 20 g beiseitestellen. 50 g Salat in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und gut ausdrücken. 30 g Pinienkerne, 40 g Käse, 50 g frischen sowie den blanchierten Salat mit Olivenöl und Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Nudeln abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln mit  $\frac{3}{4}$  vom Pesto mischen, eventuell etwas Kochwasser untermischen. Restlichen Feldsalat (20 g) unterheben. Nudeln und Möhren auf Tellern anrichten, mit restlichem Pesto beträufeln, mit restlichen Pinienkernen (10 g) und restlichem Käse (20 g) bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 48 g F, 84 g KH = 897 kcal (3756 kJ)



# Kabeljau mit Graupotto und Zucchini

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 100 g Butter (weich)
- 3 El Tomatenmark
- 2½ El Weißweinessig
- 1 Tl Honig (z.B. Blütenhonig)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 800 ml Gemüsefond
- 250 g Perlgraupen
- 100 ml Weißwein
- 2 Zucchini (à 250–300 g)
- Zucker
- 3 El Olivenöl
- 4 Kabeljaufilets (mit Haut; à 150 g)
- 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)

**1.** Für die Tomatenbutter 60 g Butter mit den Quirlen des Handrührers 4–5 Minuten cremig aufschlagen. Tomatenmark unterrühren und mit ½ El Essig, Honig, Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Für den Graupotto Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Fond in einem Topf aufkochen. 20 g Butter in einen Topf erhitzen und darin Graupen, Schalotten und Knoblauch 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen lassen. Mit so viel kochend heißem Fond aufgießen, dass die Graupen knapp bedeckt sind. Graupen unter Rühren 15–17 Minuten garen. Dabei nach und nach den restlichen heißen Fond zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

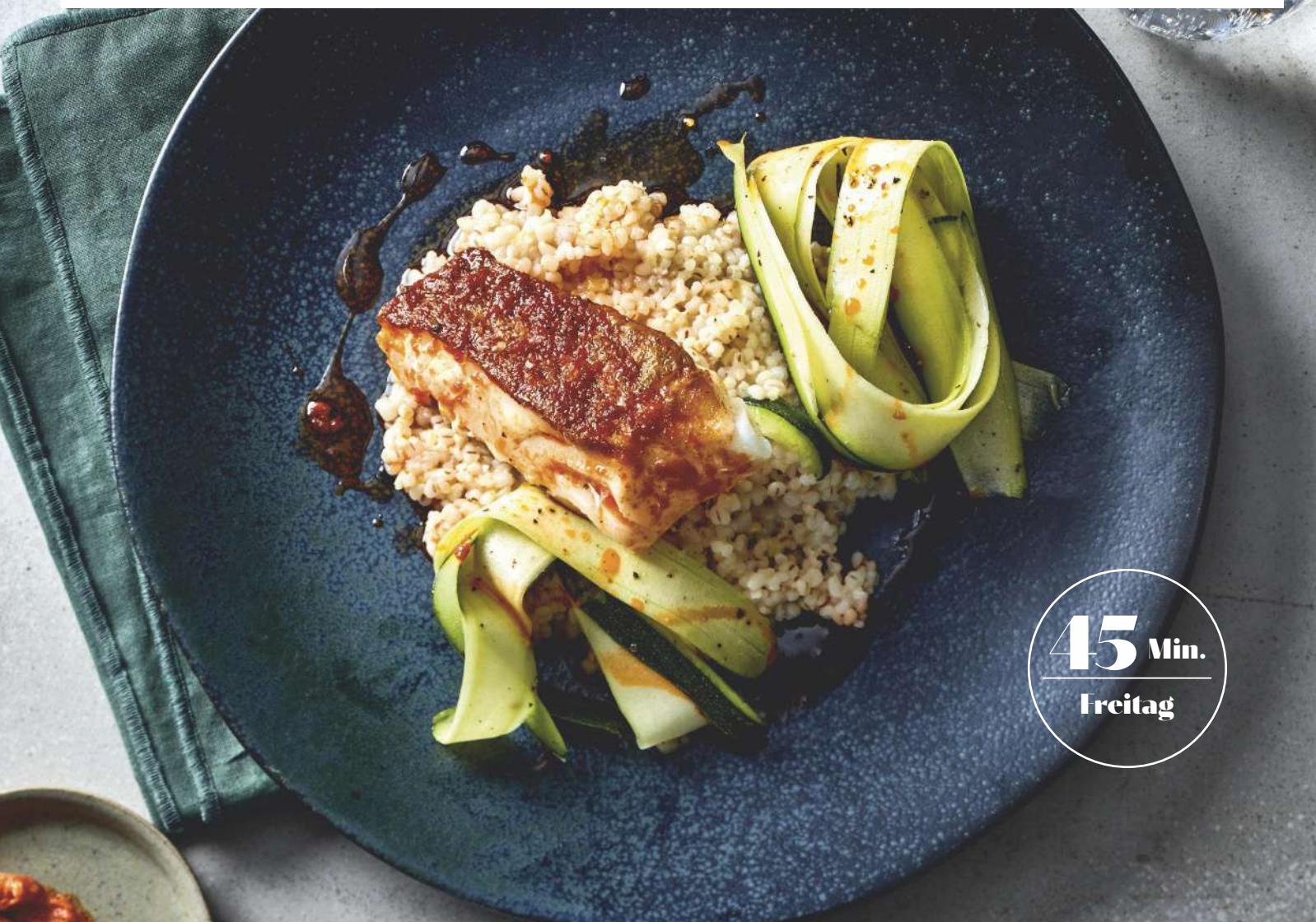
**3.** Inzwischen Zucchini waschen, putzen und der Länge nach rund um das Kerngehäuse mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. 1 El Olivenöl und restlichen Essig (2 El) zugeben, alles mischen und beiseitestellen.

**4.** Restliches Olivenöl (2 El) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets trocken tupfen, mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten knusprig braten. Fisch wenden, 2 El Tomatenbutter zugeben, Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch 2 Minuten gar ziehen lassen. Fisch mit der heißen Tomatenbutter beträufeln.

**5.** Restliche Butter (20 g) und geriebenen Käse unter den Graupotto rühren und 2 Minuten ziehen lassen. Graupotto, Zucchini und Fisch auf Tellern anrichten. Mit Tomatenbutter aus der Pfanne beträufeln und sofort servieren. Übrig gebliebene Tomatenbutter hält sich mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank bis zu 2 Wochen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 41 g E, 34 g F, 51 g KH = 706 kcal (2957 kJ)



45 Min.  
Freitag

# Römersalat mit Ziegenkäse, Birne und Mandel-Topping

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL grober Senf
- 3 EL Honig (z.B. Blütenhonig)
- 7 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Römersalatherzen (à 80 g)
- 1 Birne (150 g)
- 50 g geschälte Mandelkerne
- 1 Msp. Piment d'Espelette
- 2 Rollen Ziegenweichkäse (à 150 g)

**1.** Für das Dressing Zitronensaft, Senf, 2 EL Honig und 4 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Römersalat putzen, waschen und trocken schleudern.

**2.** Birne waschen, längs vierteln und entkernen. Birnenviertel in dünne Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Birnen darin bei starker Hitze von beiden Seiten 1–2 Minuten braten. Restlichen Honig (1 EL) zugeben, Birnen salzen und pfeffern. Pfanne vom Herd nehmen.

**3.** Für das Mandel-Topping Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, auf einem Teller etwas abkühlen lassen, grob hacken. Mandeln, Piment d'Espelette und

restliches Öl (2 EL) vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Ziegenkäse in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von oben 3–4 Minuten goldbraun backen.

**5.** Römersalat mit Birnen auf Tellern anrichten und mit Dressing beträufeln. Ziegenkäse daraufgeben. Mandel-Topping darüber verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 19 g E, 39 g F, 15 g KH = 509 kcal (2132 kJ)

30 Min.  
Samstag



45 Min.  
Sonntag



## Kasseler mit Gurken und Kartoffel-Speck-Dressing

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 mehligkochende Kartoffel (100 g; z.B. Bintje)
- Salz • 100 g durchwachsener Speck
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 El Weißweinessig • 20 g Pinienkerne
- 50 g Butter • Pfeffer
- 200 g Feldsalat • 50 g Frisée-Salat
- 1 Bio-Salatgurke (450–500 g)
- 4 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 4 Kasseler Koteletts (à ca. 240 g)

1. Für das Dressing Kartoffel schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten weich garen.

2. Inzwischen den Speck in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. Mit Brühe und Essig ablöschen, kurz aufkochen, vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, beiseitestellen. Warmen Specksud durch ein feines Sieb in eine Schale gießen.

3. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Kartoffeln und Butter in Stückchen zum Speck-Essig-Sud geben und mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Feld- und Frisée-Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Gurke waschen, trocken tupfen und längs vierteln. Gurkenviertel jeweils in 3 gleich große Stücke schneiden.

5. 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Kasseler Koteletts bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Koteletts auf einen großen Teller geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene warm stellen. Restliches Öl (2 El) in die Pfanne geben und darin die Gurken auf den Schnittflächen bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Koteletts mit Gurken und etwas Salat auf Tellern anrichten. Salat mit etwas Dressing beträufeln und mit Pinienkernen bestreuen. Mit restlichem Salat und Dressing servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 39 g E, 40 g F, 7 g KH = 560 kcal (2346 kJ)



HAPPY NEW YEAR

# Wir feiern das chinesische Neujahrsfest!

Am 1. Februar 2022 beginnt für die Chinesen das neue Jahr. Da machen wir mit, denn es gibt kulinarische Köstlichkeiten, die nicht nur gut schmecken, sondern mit ihrer symbolischen Bedeutung auch Gutes für die Zukunft bringen. Dass wir die ganz einfach nachkochen können, verdanken wir Lee Kum Kee, der authentischen chinesischen Saucenmarke

**D**rachentanz und Feuerwerk, rote Laternen und Papierschnitte gehören zum chinesischen Neujahrsfest ebenso dazu wie das große Festessen im Kreise der Familie, bei dem bedeutungsvolle und glückbringende Gerichte aufgetischt werden. Diese feierliche Begrüßung des neuen Jahres hat eine mehr als 3.800 Jahre alte Geschichte. Auf eine lange Tradition können auch die kulinarischen Highlights des Events und einige ihrer Zutaten zurückblicken – so wie die authentische chinesische Saucenmarke Lee Kum Kee. Die entstand nämlich so: Im Jahr 1888 kochte ein Gastwirt namens Lee Kum Sheung aus Südchina einen Topf mit Austernsuppe und vergaß sie, bis sie zu einer dicken Sauce eingekocht war. Er probierte und war von dem Geschmack begeistert. Ein kleiner Fehler führte also zur Erfindung der Austernsauce, die inzwischen in China zu den Grundnahrungsmitteln zählt. Und der Wirt? Er gründete das Unternehmen Lee Kum Kee, das mit seinen Saucen und Gewürzen die Küchen dieser Welt erobert und Genießer geschmacklich überzeugt hat. Denn authentisch chinesisches Essen besteht nicht aus Hähnchen süßsauer mit klebrigem Reis. Es ist vielfältig, frisch, gut fürs Wohlgefühl und ganz einfach zuzubereiten. Denn die raffinierten aromatischen Saucen und Gewürze machen aus Fleisch, Fisch und/oder Gemüse im Nu kreative Köstlichkeiten. Da brauchen wir keine Glückskekse mehr, um happy zu sein!



## MIT DER KRAFT DES TIGERS

**Am 1. Februar 2022 beginnt nach dem chinesischen Horoskop das Jahr des Tigers. Und das gilt als Jahr der Extreme. Doch die Hochs und Tiefs machen uns stärker. Im Tigerjahr können lang gehgte Träume und gewollte Veränderungen realisiert werden.**

## DIE BASICS FÜR DAS FESTESSEN

### Teigtaschen

Die chinesischen Dumplings mit kreativer Füllung werden traditionell an Neujahr gegessen. Ihr chinesischer Name „jiaozi“ bedeutet „Wechsel der Jahre“. Die am häufigsten verwendeten Füllungen sind Hackfleisch oder eine ganze Garnele, mariniert mit Sojasauce und Austernsauce, sowie gehacktes Gemüse.

### Nudeln

Ob Eiernudeln, Reisnudeln oder Glasnudeln – für Chinesen symbolisieren sie Langlebigkeit. Aus diesem Grund werden sie zu wichtigen Festen und Geburtstagen serviert. Für die beliebten Bratnudeln werden vorgekochte Nudeln mit frischen Zutaten gebraten und mit Sojasauce, Hoisin Sauce sowie Chiu Chow Chiliöl gewürzt.

### Tofu

Auf Chinesisch heißt diese proteinreiche Speise „dou fu“. Das klingt so ähnlich wie die Beschreibung für „Jeder ist glücklich“. Deshalb darf Tofu beim Neujahrsessen natürlich nicht fehlen. Er schmeckt im Salat mit Frühlingszwiebeln, in der Suppe mit Seetang und Sojabohnensauce, geschmort mit Austern- und Sojasauce oder gebraten mit Gemüse.



IN CHINA KLINGT DIE ÜBERSETZUNG VON FISCH WIE „YU“, WAS ÜBERFLUSS UND GLÜCK BEDEUTET. DIESES GERICHT SOLL UNS IM NEUEN JAHR MEHR GELD BRINGEN

AUTHENTISCHES REZEPTE

Gedämpfter Wolfsbarsch mit Zitronengras-Topping



Zutaten für 2 Portionen

- 2 Wolfsbarschfilets, jeweils etwa 150-200 g, mit Haut und ohne Gräten
- 1 Handvoll frische Korianderblätter
- 1-2 EL Pflanzenöl

TOPPING

- 1 Stängel Zitronengras, in feine Scheiben geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
- 1 große rote Chilischote, in feine Scheiben geschnitten

DRESSING

- 2 EL Lee Kum Kee Helle Sojasauce Supreme
- 2 EL Limonensaft
- 2 TL feiner Zucker
- 4 EL heißes Wasser

Zubereitung

1. Die Toppingmischung in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Als Nächstes in einer weiteren Schüssel alle Dressing-Zutaten verrühren und zuletzt das heiße Wasser hinzugeben, damit sich der Zucker vollständig auflöst.
2. Auf einer feuerfesten Platte, die in einen Bambus-Dampfgarer passt, die Wolfsbarschfilets übereinanderlegen – jeweils mit der Haut nach außen, als wäre der Fisch noch im Ganzen. Dann die obere Seite gut mit dem Zitronengras-Topping bedecken.
3. Den Fisch je nach Größe 8 bis 10 Minuten in einem Wok dämpfen, der mindestens zu einem Drittel, maximal bis zur Hälfte, mit kochendem Wasser gefüllt sein sollte. Den Fisch herausnehmen, 1 bis 2 Esslöffel Pflanzenöl hineingeben und erhitzen.
4. Den Fisch mit dem Koriander bestreuen und das heiße Öl darübergießen. Zum Schluss das Dressing über den Fisch gießen und mit gedämpftem Reis servieren.

Tipp für noch mehr Würze:

Zum Schluss 1 EL Chiu Chow Chiliöl über den Fisch träufeln.



Chiu Chow Chiliöl

Aus feinsten Chilis besteht dieses sehr scharfe Öl, das gern als Dip oder für pikante Pfannen- und Nudelgerichte verwendet wird.



Hoisin Sauce

Als Klassiker der kantonesischen Küche gilt die süßlich-pikante Hoisin Sauce. Sie wird aus gemahlenen Sojabohnen und chinesischen Gewürzen hergestellt.



Dunkle Sojasauce

Die Augen essen mit: Um Nudelgerichten, Geschmortem oder Saucen eine satte Farbe zu verleihen, wird die dunkle Sojasauce – sparsam – eingesetzt. Sie ist deutlich milder, etwas süßer und viel zähflüssiger als die helle Version.



Helle Sojasauce

Mit ihrem intensiven Aroma gibt die helle Version der Sauce nahezu allen Gerichten einen Umami-Geschmack. Sie eignet sich perfekt für Marinaden, Saucen, Kurzgebratenes, Dressings und zum Würzen.



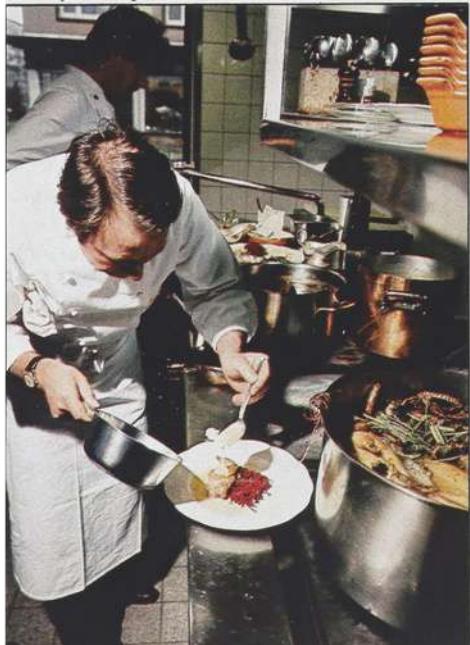
Panda Austernsauce

Die reichhaltige, herzhafte Würzsauce ist mit ihrem „xian wei“ (Umami-Geschmack) die geheime Zutat vieler chinesischer Spitzenköche.

Lee Kum Kee gibt's bei REWE, EDEKA, Metro, Amazon und in chinesischen Supermärkten.



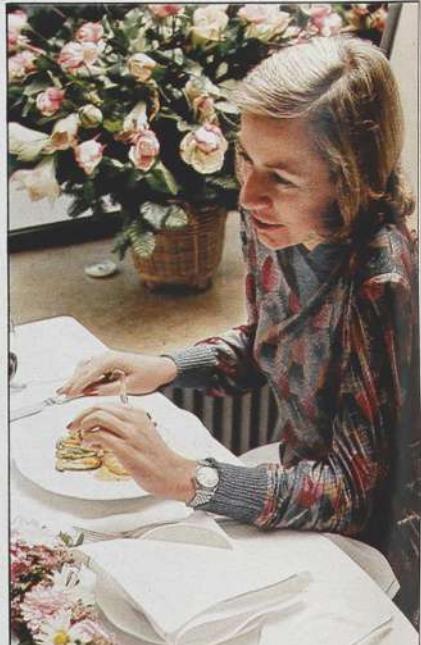
Genüßlich speisen vor surrenden Fernsehkameras: Angelika Jahr und Walter Scheel lassen sich beim Essen und Trinken nicht stören



Drei Michelin-Sterne: Eckart Witzigmann



Feinschmecker des Jahres: Walter Scheel



Liebt essen & trinken: Angelika Jahr

# DEUTSCHE KÜCHE DRINGEND GESUCHT

Ende der Siebziger, Anfang der Achtziger macht sich »essen & trinken« Gedanken über Deutschlands neue kulinarische Identität. Und entwickelte dabei immer mehr seinen eigenen Charakter

TEXT FERDINAND DYCK

**E**s ist die Frage aller kulinari- schen Fragen, und im Mai 1979 hält Angelika Jahr die Zeit für reif, sie zu stellen. Mit einem Leitartikel wendet sich die Chefredakteurin des damals sieben Jahre alten »essen & trinken« an ihre Leserinnen und Leser. Damals durfte man ihn ruhig als Brandbrief verstehen.

Wer wie sie viel auswärts esse, so schreibt Angelika Jahr, werde das Gefühl kennen: Man habe „mit reizvoller Abwechslung gegessen, griechisch, italienisch, chinesisch oder gar japanisch“, doch dann überkomme einen irgendwann der „Heißhunger, die urtümliche Lust auf landsmannschaftliche deutsche Küche“. Und doch beggne einem im Landgasthof bloß die immer gleiche Nouvelle Cuisine.

Würden die Deutschen nun „nach japanischer Unterhaltungselektronik und US-Hamburger vom französischen Küchenfortschritt überrollt?“, fragt sie besorgt. Und fordert im selben Atemzug nicht weniger als „die neue deutsche

Küche“. Was einen schnurstracks zur Frage der Fragen führt: Was soll das sein – deutsche Küche?

Für die »e&t«-Redaktion war die Sache damals, Ende der Siebziger, klar. Mit einem Mal setzt es Hausmannskost: Im Februar 1979 kommt eine „Einladung zur Schlachtplatte“ auf den Titel. In den Jahren drum herum: ein Sonderteil zu Sauerkraut. Außerdem: Knödel und Klöße, Weißkohl-Delikatessen und Hausmacher-Wurst. Alles Eckpfeiler der deutschen Küche, zweifellos, nur: Was genau war an ihnen neu? Außer vielleicht der Hinweis, dass Rotkohl „nicht nur als Beilage passt, sondern auch mal als Füllung im Strudel“.

Fragt man Experten nach dem Kern des deutschen Kochens, atmen sie erst einmal tief durch. „Es gibt ja Leute, die meinen, schon die Reformation habe die deutsche Esskultur ruiniert“, antwortet etwa der Kulturwissenschaftler Peter Peter, erkennbar amüsiert. Der Autor von „Kulturgeschichte der deutschen Küche“ hält die Sache mit der Reformation zwar

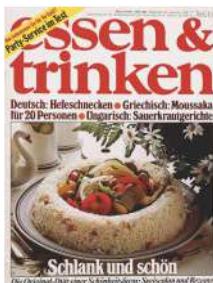
für übertrieben. Und komplett ruiniert wurde die deutsche Küche seiner Meinung nach auch nie. Die historischen Voraussetzungen für den großen Schmaus seien in der jungen Bundesrepublik allerdings alles andere als vielversprechend gewesen.

## HIN ZUR INNEREN EINKEHR

Spätestens seit die Preußen sich bei der Gründung des Deutschen Reichs 1871 durchgesetzt hätten, sei der Militarismus wichtiger gewesen als der Genuss, schreibt Peter. Leberwurstbrot statt Lebenslust – so könne man die Sache verkürzt zusammenfassen. Auch in Weimar habe es dann eigentlich nichts Gutes zu essen gegeben. Danach kamen erst Krieg und Hunger, dann die Fresswellen des Wirtschaftswunders und irgendwann der sehnsuchtsvolle Blick in die Welt.

In »essen & trinken« ging es in den ersten Jahren vor allem um die kulinarischen Reize der Ferne, um Ananas, Schweinefilet süßsauer, Couscous. Doch nun soll sie anscheinend her, die große

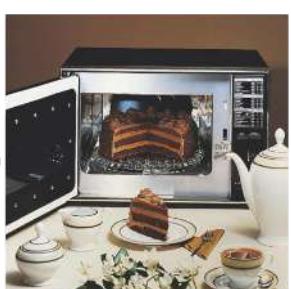
1977



Ein Kessel Bunter im März: Sauerkraut, Moussaka für 20 Personen und Diätrezepte



Endlich! In der 19. Folge der Serie „Der Mann am Herd“: Karl Lagerfeld backt Apfelstrudel



Die erste Mikrowelle „M 690“ von Miele kommt in den Handel

# Der große Rinderzungen-Triumph



In der April-Ausgabe 1978 triumphierte »e&t« über die Zeit: Die Rinderzunge wurde im Schnellkochtopf in 53 Minuten gegart. „Normalerweise“, so die Redaktion, „braucht sie zwei bis drei Stunden.“

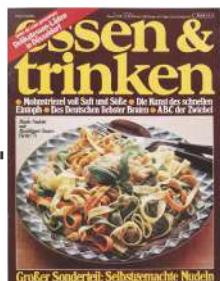
53 Minuten Kochzeit müssen Sie für eine Rinderzunge im Schnellkochtopf ansetzen. Das ist immer noch wenig, wenn man bedenkt, daß Zunge normalerweise zweieinhalb bis drei

Stunden Garzeit hat. Zunge wird im Schnellkochtopf besonders zart und läßt sich auch sehr leicht häuten. Ob man sie dann (wie auf unserem Foto) mit einer Kapernsauce serviert oder in einer Burgundersauce, ist Geschmacksache.

Falls Sie nicht alles aufessen: Ein Rezept für Zungen-Salat finden Sie zusammen mit den anderen Rezepten auf Seite 137.



1978

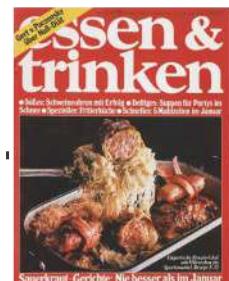


Im Januar klärt die Redaktion über Eintöpfe, Braten und die Zwiebel auf

Start der Serie „Karrierefrau am Herd“ mit der Kabarettistin Lore Lorentz (rechts)



1979



Suppen für Partys im Schnee offeriert »e&t« in der ersten Ausgabe des Jahres

Das „Aubergine“ von Eckart Witzigmann in München erhielt als erstes deutsches Restaurant drei Michelin-Sterne

innere Einkehr. Am ehesten lässt sich das, was die Redaktion um Angelika Jahr im Sinn hat, anhand einer Rezept-Serie nachvollziehen, die Anfang der Achtziger beginnt: In „Neue Deutsche Küche“ präsentieren Spitzenköche allmonatlich Menüs. Das „raffinierte Menü“ – kreiert von Eckart Witzigmann, einem Österreicher –, wird im Mai 1981 hochoffiziell von Chefredakteurin Jahr und dem ehemaligen Bundespräsidenten Walter Scheel verkostet. Jahr hatte damals auch eine Sendung im ZDF, in der sie nacheinander mit den Ministerpräsidenten der elf Länder über Regionalküchen diskutierte. Das Thema war erkennbar staatstragend angelegt.

## DEUTSCH? NICHT GANZ...

Witzigmann servierte zum Beispiel Feldsalat mit lauwarmem Ochsengau men, Lammlunge mit Wachtelspiegelei und Spanferkelschinken auf Linsen und Schalotten. Doch ein Blick auf die Fotos der Gerichte reicht im Grunde, um zu verstehen, warum der Ansatz ins Leere laufen musste: Sie schauen zwar irgendwie deftig und „deutsch“ aus – hinter dem Spanferkelschinken etwa verbirgt sich genau das: der gesamte Oberschenkel des Ferkels am Stück, der Knochen ragt über den Tellerrand hinaus. „Urtümlich, landsmannschaftlich“, wie es Angelika Jahr im Leitartikel gefordert hatte, sind sie aber in Wahrheit nicht. Im Grunde folgen sie sogar dem Stil der von ihr so argwöhnisch beäugten französischen Nouvelle Cuisine – der Idee, sich auf einige wenige hochwertige, gern regionale Zutaten zu beschränken und deren Aromen und Texturen selbstbewusst wirken zu lassen. Kein Wunder:

## Der Blick in die Welt ist kein Widerspruch zur deutschen Küchen-Identität, keine Bedrohung. Er ist eine Ergänzung und eine Bereicherung

Witzigmann gilt bis heute als der Türöffner des neuen französischen Stils in Deutschland. Und das Rebhuhn auf gegrillten Steinpilzen oder die Lachsforelle auf Blattspinat hatte der Meister wohl kaum im norddeutschen Landfrauenkochbuch entdeckt.

Schon im Laufe der Achtziger verschwindet beides wieder aus dem Heft: die schwere Hausmannskost wie das intellektuelle Sinnieren über kulinarische Restauration. Der Blick richtet sich wieder nach außen. Italienische Einflüsse wechseln sich mit provenzalischen, japanischen und peruanischen ab.

## DIE WELT BEI UNS ZU GAST

Der Hunger der Deutschen nach neuen kulinarischen Reizen war und ist nicht temporär. Er bleibt bis heute einer der entscheidenden Treiber der Entwicklung dessen, was in Deutschland von Deutschen gegessen wird. Vor allem: Der Blick in die Welt ist kein Widerspruch zur deutschen Küchen-Identität, auch keine Bedrohung. Er ist eine Ergänzung und eine Bereicherung.

Deutschland liegt mitten in Europa. Zwischen slawischer und römischer

Historie, kaltem Norden und warmem Süden, Meer und Bergen. Immer wieder seien Menschen von außerhalb durch Deutschland gezogen, drückt es Ursula Heinzemann in ihrem Buch „Was is(st) Deutschland – Eine Kulturgeschichte über deutsches Essen“ aus. Sie brachten ihre Essgewohnheiten mit und haben ihre Spuren hinterlassen. Die Offenheit und Aufnahmefähigkeit gegenüber diesen Einflüssen ist bis heute ein entscheidendes Merkmal unseres kulinarischen Wesens. Statt sich verzweifelt an Statisches zu klammern, das unbedingt bewahrt werden muss, wie etwa die Haute Cuisine im Fall der Franzosen, hätten die Deutschen ständig Neues angenommen, ihre Esskultur den veränderten Bedingungen immer wieder angepasst. Currywurst hin oder her, so Heinzemann, „wir haben nicht nur keine nationale Haute Cuisine, sondern nicht einmal ein Nationalgericht.“

Diese kulinarische Anpassungsfähigkeit ist übrigens auch im Sinne von Angelika Jahr. Niemand hat »essen & trinken« so geprägt wie sie. 15 Jahre leitete sie die Redaktion. 1991 gab sie den Chefposten ab. Es reicht ein Blick in einige der letzten von ihr verantworteten Hefte, um zu verstehen, wie sehr sie die Entwicklung des deutschen Kochens zu einer modernen Küche vorangetrieben hat: verwurzelt in ihren Traditionen und Produkten, eingebettet in die große weite Welt. Eine New England Chowder steht neben Lammkeule mit Bohnengemüse, Mozzarella neben gepökelter Zunge. Auf die Frage nach ihrem Lieblingsgericht antwortet Jahr 2012 zum vierzigsten Geburtstag des Magazins: „Pasta in allen Variationen.“

Angelika Jahr



Im Mai-Heft fordert Angelika Jahr eine Erneuerung der deutschen Küche

## Gesucht: Die neue deutsche Küche

Die erste 5-Minuten-Terrine von Maggi kommt in die Supermärkte

1980



Heute ein Hit, damals unbekannt: »e&t« liefert erstmals das Rezept für Caprese

„Seafood from Norway“ bringt den Lachs nach Japan



# SCHLEMM DICH SCHLANK!

Ende der Siebziger geht es, neben der großen Frage nach der deutschen Küchen-Identität, auch um ein nicht minder gewichtiges Thema: Die Diäten erobern »essen&trinken«. Fast keine Ausgabe kommt mehr ohne das schuldbewusste Grübeln darüber aus, wie sich die vielen Köstlichkeiten auf die Linien der Leserinnen und Leser auswirken könnten.

Kalorien werden zwar nicht gezählt. „Schlank“ soll auf einmal aber alles Mögliche machen. Nicht jede Empfehlung der »e&t«-Redaktion hält der Prüfung jüngerer ernährungswissenschaftlicher Forschung stand. Den Rat „Für Mollige: Diät mit Fertigkost“ etwa hört man heute selten. Auch die „Oktober-Diät: Schlanker durch Kartoffeln“, der Titel: „Schlank schlemmen mit Tiefkühlkost“, die Rezeptstrecke „Eintöpfe und Aufläufe zum Schlankwerden“ oder „Die Brot-Diät – Schlankheitsplan ohne Verzicht“ dürfen als zweifelhaft gelten.

Der Traum vom Schlanksein war natürlich nichts Neues. Und an fragwürdigen Methoden hatte es auch nie gemangelt. Der griechische Arzt Hippokrates etwa empfahl übergewichtigen Patienten schon um 400 vor Christus, auf Sex zu verzichten, der mache müde und träge. Im Europa des 19. Jahrhunderts mussten dann vor allem Frauen leiden: Die Wespentaille, im Korsett

zusammengeschnürt, galt von Zeit zu Zeit als Schönheitsideal.

Nie war das Problem aber größer als in den immer reicher werdenden westlichen Industrienationen seit dem Zweiten Weltkrieg. Denn mit dem Wohlstand wuchsen auch die Bäuche. Nahrung war im Übermaß vorhanden und musste dank Fertiggerichten und Fast Food

nicht mal aufwendig zubereitet werden. Aus den USA schwappten Ursachen wie vermeintliche Lösungen der Gewichtszunahme nach Europa. 1971 eröffnete in München die erste deutsche McDonald's-Filiale. In den Siebziger und Achtziger boomten

Fitnessstudios, in denen die Deutschen den Traumfiguren von Arnold Schwarzenegger und Jane Fonda nachjagten.

Gelöst ist das Problem bis heute nicht, im Gegenteil: Die Deutschen werden immer übergewichtiger. Dass Hauruck-Diäten schaden und nicht helfen, ist klar. Als geradezu modern und richtungsweisend könnte man rückblickend eine Empfehlung verstehen, die die »e&t«-Redaktion im März 1981 auf den Titel druckte: „China-Diät. Und Brot-Diät. Und Gemüse-Diät. Und Fisch-Diät“. Vier Diäten in einem Heft. Anders gesagt: Essen Sie halt, was Sie mögen. Von allem ein bisschen, von nichts allzu viel, am besten frisch zubereitet. Dann passt es schon.



Zwei chinesische Gerichte empfiehlt »e&t« 1981 zum Abnehmen: Bami Goreng und Chop Suey

## BEWÄHRTES UND NEUE IDEEN ZWISCHEN 1977 UND 1981



**Eiskalter Fortschrittsglaube** „Gut Ding will Weile haben, gute Pizza nicht“, verspricht die »e&t«-Redaktion im August 1977 und rät: Tiefgekühlte Pizza wird üppiger, wenn man sie mit Schnecken aus der Dose, Wermut und Käse verfeinert. Die aktualisierte Empfehlung: Bitte nicht nachmachen!



**Fettaufnahme** Im Juni 1981 verkündet »e&t« stolz: „Für Sie entdeckt – italienisches Olivenöl aus der Toskana“. Obwohl man es heute kaum glauben mag, wurde Olivenöl in Deutschland erst ab den Neunziger populär: Der Verbrauch lag 1990 bei 100 Gramm pro Kopf, 2020 bei 800 Gramm.

**Rolle rückwärts nach vorn** Ab Januar 1978 verrät allmonatlich nicht mehr ein „Mann am Herd“ sein Lieblingsrezept, sondern eine „Karrierefrau“, etwa die von 1976 bis 1982 amtierende Gesundheitsministerin Antje Huber und die Schauspielerin Nicole Heesters.



**Von wegen albacken** Das Marmorkuchen-Rezept (mit zehn Eiern!) von Oktober 1980 wird noch heute regelmäßig beim »e&t«-Leserservice nachgefragt.

1981

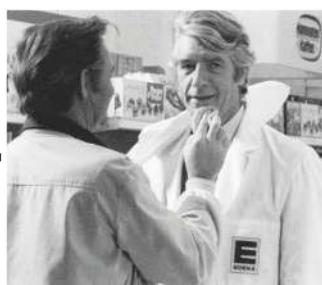


Rezeptideen für Lamm, Wild, Kartoffelpuffer und Äpfel im Oktober



Unter der Leitung von Heinz Winkler wurde das „Tantris“ in München mit drei Michelin-Sternen ausgezeichnet

Von 1977 bis 1982 singt Showmaster, Sänger und Schauspieler Rudi Carrell im Fernsehen für die Supermarktkette Edeka



EIN RAUM SAGT MEHR ALS  
1000 WORTE.  
„VOR ALLEM ÜBER MICH.“



SCHÖNER WOHNEN gibt Ihrer Persönlichkeit mehr Raum!  
Lassen Sie sich inspirieren und verwirklichen Sie Ihren individuellen Wohnstil.  
Jetzt mit dem aktuellen Magazin, digital oder mit den Produkten der  
SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION. [schoener-wohnen.de](http://schoener-wohnen.de)

**SCHÖNER  
WOHNEN**

## RAHMSPINAT MIT SPIEGELEI UND TRÜFFEL

Eine sahnige Trüffel-Gefügelsauce und eine kräftige Kalbsjus umschmeicheln Ei und Spinat. Darüber wird großzügig weiße Trüffel gehobelt. Im Hintergrund das Restaurant „Aubergine“, das Witzigmann zwischen 1978 und 1995 führte. **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 »e&t« widmen wir solchen kulinarischen Geniestreichen eine Serie. Im zweiten Teil geht es um ein scheinbar einfaches Essen, erfunden von Eckart Witzigmann, Deutschlands erstem Drei-Sterne-Koch

## Folge 2: Rahmspinat mit Spiegelei und Trüffel



Manche Menschen teilen ihre Erinnerungen ein – in die Zeit vor dem „Tantris“ und nach dem „Tantris“. Davor: Leipziger Allerlei aus der Dose, Jägerschnitzel, Salzkartoffeln. Danach: rosa gebratenes Lamm, auf den Punkt gegartes Gemüse, Bressehuhn und Hummer. Diese Zeitrechnung verdanken wir Eckart Witzigmann, dem ersten Chefkoch des Restaurants. Später wurde er in seinem eigenen Restaurant „Aubergine“ (Foto) Deutschlands erster Drei-Sterne-Koch. Die Kombination Trüffel und Ei ist eine seiner genialen Erfindungen. Im „Tantris“ setzte er in den 1970er-Jahren Rührei mit Trüffel auf die Karte. Legendär wurde die Kombination, als er noch Rahmspinat ergänzte.

## RAHMSPINAT MIT SPIEGELEI UND TRÜFFEL

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 4 sehr frische Eier (Kl. M)
- 1 weiße Trüffel (45–50 g; z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- 500 g Blattspinat • 70 g Butter
- 1 Schalotte • 1 frische Knoblauchzehe
- 280 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 250 ml heller Geflügelfond
- 150 g Crème double
- 200 ml dunkler Kalbsfond (z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- 2–3 Ei Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 1 Ei neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Außerdem: Weckglas (1 l), Trüffelhobel

1. 2 Tage vorher Eier (unaufgeschlagen) und Trüffel in ein Weckglas geben, verschließen und an einem kühlen Ort ziehen lassen.
2. Am Tag der Zubereitung Spinat putzen (dabei die Stiele entfernen), waschen und gut abtropfen lassen. Spinat in kochendem Wasser kurz blanchieren, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Spinat mit den Händen gut ausdrücken. 40 g Butter in einem kleinen Topf zerlassen und bräunen lassen. Braune Butter beiseitestellen.
3. Schalotte und Knoblauch fein würfeln und in einem Topf in 20 g Butter andünsten. 200 ml Sahne zugeben und cremig einkochen. Spinat zugeben, 1-mal aufkochen und mit dem Stab-

mixer fein pürieren, dabei die braune Butter zugeben. Rahmspinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Beiseitestellen.

4. In einem Topf Gefügefond mit Crème double cremig einkochen lassen, mit Salz würzen. Kalbsfond in einem kleinen Topf zu einer dicklichen Kalbsjus (ca. 60 ml) einkochen lassen. Restliche Sahne (80 ml) steif schlagen und kalt stellen.
5. Trüffel aus dem Glas nehmen und sehr sorgfältig putzen, sodass Erde oder Sandreste vollständig entfernt werden (eventuell mit einem feuchten Tuch nacharbeiten, jedoch auf keinen Fall waschen). 5 g Trüffel fein würfeln und in einem kleinen Topf in restlicher Butter (10 g) farblos andünsten. Mit Wermut ablöschen und einkochen lassen. Mit der Geflügelsauce auffüllen, kurz aufkochen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
6. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Eier einzeln aufschlagen und darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten zu Spiegeleien braten (das Eigelb sollte eher flüssig als wachsweich oder gar fest sein).
7. Spinat eventuell nochmals kurz erwärmen. Den Spinat und die Spiegeleier auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit wenig Pfeffer würzen. Trüffelsauce mit dem Stabmixer schaumig aufmixen und geschlagene Sahne unterheben. Spinat und Ei mit etwas Trüffelsauce umgießen und mit Kalbsjus beträufeln. Restliche Trüffel mit dem Trüffelhobel in feinen Scheiben darüberhobeln und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Ziehzeit 2 Tage**  
**PRO PORTION 14 g E, 57 g F, 7 g KH = 625 kcal (2619 kJ)**

# LANGSAM? ABER SICHER!

Im Winter ist ein Teller Suppe Gold wert. Und wer sich die Zeit für eine richtig gute Brühe nimmt, wird reich belohnt. Etwa mit indischer Hühnersuppe, Dashi-Gemüsebrühe mit Reisbällchen oder Minestrone mit Kräuter-Pesto

In der Ruhe liegt die Kraft: Der Faktor Zeit spielt beim Kochen einer Brühe die Hauptrolle

Weniger „fleischig“, dafür mit feiner Süße vom Wurzelgemüse: Gemüsebrühe ist mehr als nur eine vegetarische Alternative

## HÜHNERBRÜHE GRUNDREZEPT

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für ca. 3,5 l Hühnerbrühe

- 1 Suppenhuhn (ca. 1,8 kg)
- 1 Gewürznelke
- 10 schwarze Pfefferkörner • Salz
- 2 Möhren (ca. 200 g)
- 300 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln (ca. 200 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 1 Stiel Thymian

**1.** Suppenhuhn in einem großen Topf mit 5–6 l kaltem Wasser bedecken. Nelke, Pfeffer und 1 El Salz zugeben und zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren und 2 Stunden bei milder Hitze leise offen kochen, dabei aufsteigende Trübstoffe immer wieder zwischendurch mit der Schaumkelle abschöpfen.

**2.** Inzwischen Möhren und Knollensellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen, erst quer, dann längs halbieren und sorgfältig waschen.

**3.** Gemüse mit Lorbeer, Petersilie und Thymian nach 1:20 Stunden Garzeit zum Suppenhuhn geben. Evtl. noch etwas Wasser angießen, sodass alle Zutaten bedeckt sind.

**4.** Huhn vorsichtig aus der Brühe heben und auf eine Platte legen. Hühnerbrühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in einen anderen Topf gießen. Brühe nochmals kurz aufkochen und mit Salz abschmecken. Brühe nach Belieben weiterverwenden. Suppenhuhn anderweitig verwenden (z.B. für Hühnerfrikassee).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Garzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** (250 ml) 1 g E, 1 g F, 1 g KH = 17 kcal (70 kJ)

Low  
Carb

## GEMÜSEBRÜHE GRUNDREZEPT

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB, VEGAN

Ergibt ca. 2 Liter

- 2 Möhren
- 2 Pastinaken
- 300 g Knollensellerie
- 1 Fenchelknolle
- 4 Strauchtomaten
- 1 Stange Lauch
- 5 Champignons
- 2 Zwiebeln
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 1 Gewürznelke
- Meersalz

**1.** Möhren, Pastinaken und Sellerie schälen, Fenchel und Tomaten putzen, waschen. Lauch putzen, erst quer, dann längs halbieren und waschen. Champignons putzen. Gemüse grob in Würfel bzw. Scheiben schneiden.

**2.** Gemüse mit Petersilie, Lorbeer, Pfefferkörnern, Nelke und 1 TL Meersalz in einen Topf geben, mit 3,5 l kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren und bei milder Hitze 40 Minuten leise offen kochen lassen.

**3.** Gemüsebrühe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, mit Salz abschmecken und nach Belieben weiterverwenden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Garzeit 40 Minuten  
**PRO PORTION** (250 ml) 1 g E, 0 g F, 1 g KH = 8 kcal (36 kJ)

# HÜHNERSUPPE MIT FRITTATEN

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

## FRITTATEN

- 120 g Mehl
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 250 ml Milch • Salz
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- 60 g Butter

## AROMATISIERTE BRÜHE

- 5 g getrocknete Steinpilze
- 3 Wacholderbeeren

- ½ Bund Liebstöckel
  - 4 Strauchtomaten
  - 1,5 l Hühnerbrühe (siehe Grundrezept Seite 73)
  - 100 g Knollensellerie
  - 100 g Lauch
  - ½ Bund Schnittlauch
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem: beschichtete Pfanne (24 cm Ø)

1. Für die Frittaten Mehl, Ei, Eigelb und Milch in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und mit etwas Salz würzen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, unter den Teig heben. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen für die aromatisierte Brühe Steinpilze für 10 Minuten in 50 ml Wasser einweichen. Wacholderbeeren im Mörser grob zerstoßen. Liebstöckel grob hacken. 2 Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen und grob in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze keilförmig herausschneiden.
3. Hühnerbrühe mit Steinpilzen, Einweichwasser, Wacholder, Liebstöckel und Tomatenstücken in einen großen Topf geben, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und mit Deckel 15 Minuten ziehen lassen.
4. Für die Frittaten 15 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen,  $\frac{1}{4}$  des Teigs in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten von beiden Seiten zu einem dünnen Pfannkuchen ausbacken. Mit restlicher Butter und restlichem Teig 3 weitere Pfannkuchen backen. Pfannkuchen aufrollen, in dünne Streifen schneiden und abgedeckt beiseitestellen.
5. Für die Suppe restliche Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen und die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomatenhaut auf der gegenüberliegenden Seite kreuzförmig leicht einritzen. Tomaten in sprudelnd kochendem Wasser 30–45 Sekunden blanchieren, mit einer Schaumkelle herausheben und abschrecken. Tomatenhaut mit einem kleinen Messer abziehen. Tomaten vierteln, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und beiseitestellen.
6. Sellerie putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
7. Zum Servieren Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Sellerie und Lauch zugeben, kurz aufkochen, dann Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten leise kochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Tomatenwürfel zugeben, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Frittaten in tiefen Tellern anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 10 g E, 19 g F, 27 g KH = 333 kcal (1395 kJ)

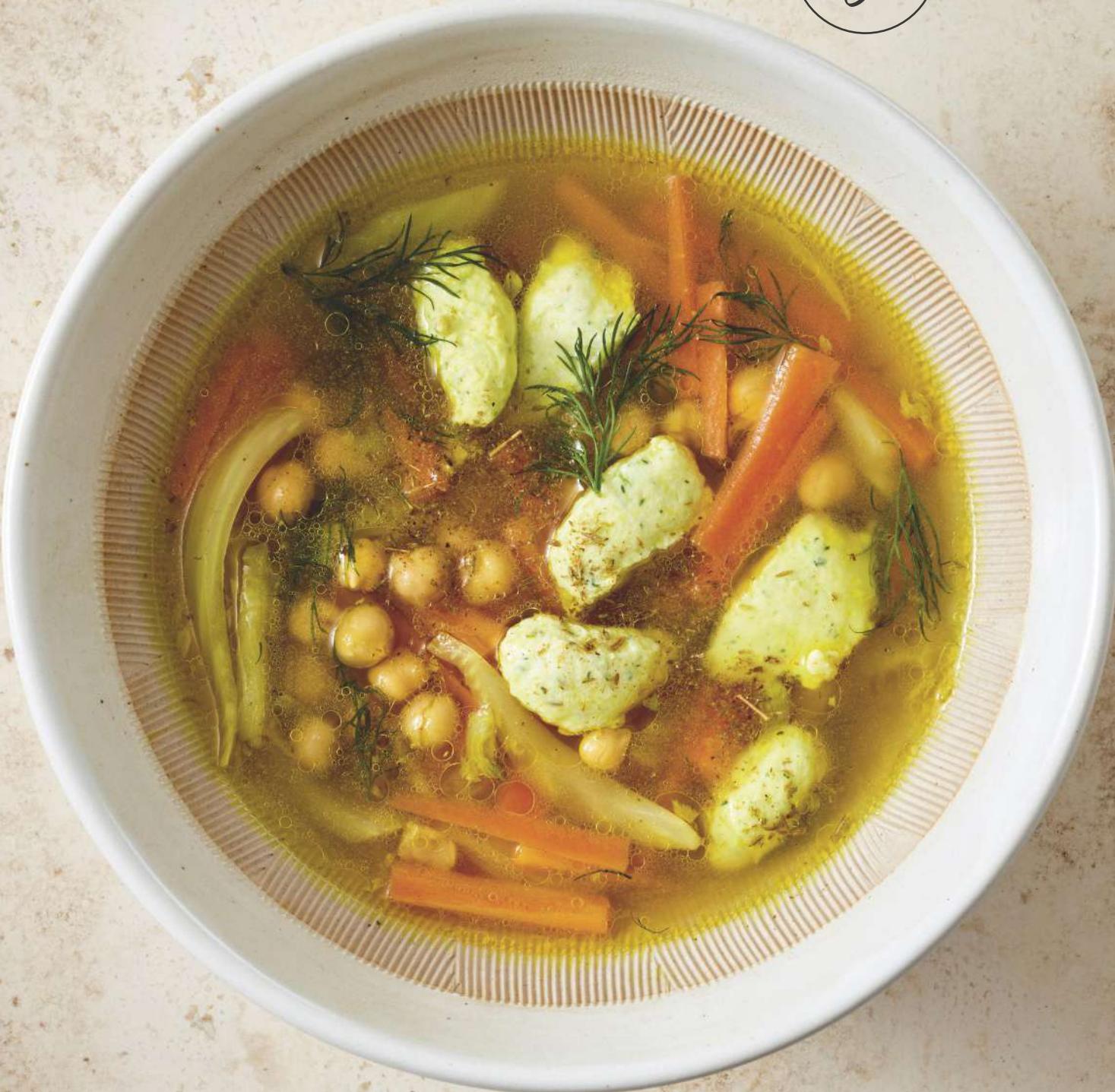
Wacholderbeeren und getrocknete Steinpilze sind die Perlen im Vorrat – sie verleihen Brühen geschmackliche Tiefe

## HÜHNERSUPPE MIT FRITTATEN

Kleiner Kniff, große Wirkung: Fein geschnittene Tomatenwürfel verpassen dem Alm-Klassiker eine angenehm fruchtige Frischzellenkur. **Rezept links**



Low  
Carb



## INDISCHE HÜHNERSUPPE MIT GEFLÜGELNOCKEN

Hühnersuppe ist ohne Zweifel gut für die Seele – zarte Nocken und der Duft nach orientalischen Gewürzen verstärken die Wirkung noch zusätzlich.

**Rezept rechts**



## INDISCHE HÜHNERSUPPE MIT GEFLÜGELNOCKEN

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für 4 Portionen

### AROMATISIERTE BRÜHE

- 2 Sternanis
- 1 TL Kardamomkapseln
- 1 TL Koriandersaat
- 1,5 l Hühnerbrühe (siehe Grundrezept Seite 73)
- 50 g frischer Ingwer
- 10 g frische Kurkumawurzel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ milde Chilischote
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 300 g Möhren
- 1 große Fenchelknolle
- 2 EL Olivenöl

### • 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)

- Salz • Pfeffer
- 2–3 EL Orangensaft
- 2 Stiele Dill

### KLÖSSCHEN

- 100 g Hühnerbrust (ohne Haut) • Salz
- 100 ml eiskalte Schlagsahne
- 1 EL Kreuzkümmelsaat
- 4 Stiele Dill
- 1 Eiweiß (KL. M)
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale • Pfeffer

1. Für die Brühe Sternanis, Kardamom und Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen und in einem Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Brühe angießen.

2. Ingwer und Kurkuma schälen (Küchenhandschuhe benutzen!), fein hacken. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Chili putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer, Kurkuma, Knoblauch, Chili und Orangenschale zur Hühnerbrühe geben, kurz aufkochen, vom Herd ziehen, abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen für die Klößchen Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden, salzen. Fleisch und Sahne getrennt 15 Minuten tiefkühlen. Kreuzkümmel im Mörser fein zerstoßen. In einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt. Dillästchen abzupfen.

4. Hühnerbrust mit Eiweiß, Dill, der Hälfte des Kreuzkümmels und Zitronenschale in einer Küchenmaschine fein mixen. Nach und nach die eiskalte Sahne zugeben und in die Geflügelfarce einarbeiten. Die Farce soll homogen und glänzend sein. Farce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Probenocke kochen. Dafür mit dem Zeigefinger etwas Farce von einem Esslöffel in einen Topf mit leicht kochendem Wasser geben. Nocke 3–5 Minuten gar ziehen lassen. Eventuell die Farce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Hühnerfarce weitere Nocken formen und in leicht siedendem Wasser 3–5 Minuten gar ziehen lassen.

6. Für die Suppe Möhren schälen und in 4–5 cm lange und ca. 5 mm breite Stifte schneiden. Fenchel putzen, längs halbieren, den Strunk entfernen und die Fenchelhälften längs in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Möhren und Fenchel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Brühe durch ein feines Sieb zum Gemüse gießen und aufkochen lassen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und zur Suppe geben. Suppe 3–5 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.

7. Zum Servieren Suppe in 4 Suppenschalen füllen, Nocken darauf verteilen und mit abgezupften Dillästchen und restlichem Kreuzkümmel bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 15 g E, 17 g F, 20 g KH = 314 kcal (1318 kJ)



Dashi – klassisch eine Brühe auf Basis von Fischflocken und Algen – gehört zu den Grundzutaten der japanischen Küche. Wir haben sie mit Shiitake verfeinert

## DASHI-GEMÜSEBRÜHE MIT REISBÄLLCHEN UND LACHS

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

#### DASHI-BRÜHE

- 10 getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 l Gemüsebrühe (siehe Grundrezept Seite 73)
- 10 g Kombu-Algen (Asia-Laden)
- 5 g Katsuobushi (Bonito-Flocken; Asia-Laden)
- 2–3 El Shoyu (japanische Sojasauce; Asia-Laden)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Prisen Chiliflocken
- 1 El geröstetes Sesamöl

- evtl. violette Shiso-Kresse zum Garnieren

#### REISBÄLLCHEN

- 120 g Sushi-Reis
- Salz
- 20 ml Reisessig
- Zucker
- ¼ Nori-Algen-Blatt (Asia-Laden)
- 4 dünne Scheiben Lachs (à ca. 5 g; Sushi-Qualität)

1. Für die Dashi-Brühe Shiitake-Pilze mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und 30 Minuten einweichen.
2. Inzwischen für die Reisbällchen Sushi-Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser sorgfältig waschen und im Sieb abtropfen lassen. Reis in 200 ml leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen.
3. Reisessig mit 5 g Zucker und 3 g Salz in einem kleinen Topf leicht erwärmen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben.
4. Gekochten Reis in eine Schüssel geben, Reis-Essig-Mischung mit einem Kochlöffel vorsichtig unterziehen. Reis leicht abkühlen lassen und noch warm mit angefeuchteten Händen zu 4 gleich großen Kugeln formen. Nori-Alge in 1 cm breite Streifen schneiden und jedes Reisbällchen mit einem Algenstreifen umwickeln. Abgedeckt beiseitestellen.
5. Für die Dashi-Brühe Kombu-Algen zur Shiitake-Brühe-Mischung geben und langsam zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen, Katsuobushi zugeben und auf den Topfboden sinken lassen. Brühe nach 10 Minuten durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Mit Sojasauce abschmecken.
6. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne längs in ca. 8 cm lange, sehr feine Streifen schneiden.
7. Dashi-Gemüsebrühe erhitzen. Reiskugeln in 4 Schüsseln verteilen, jeweils 1 Scheibe Lachs darauflegen. Brühe angießen. Frühlingszwiebeln auf die Schüsseln verteilen. Zum Servieren mit je 1 Prise Chiliflocken bestreuen, mit wenig Sesamöl beträufeln. Nach Belieben mit Shiso-Kresse garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 4 g E, 4 g F, 26 g KH = 163 kcal (685 kJ)



## DASHI-GEMÜSEBRÜHE MIT REISBÄLLCHEN UND LACHS

Eine Suppe wie ein Gemälde: Puristischer Lachs thront auf einer Kugel aus Reis, umspült von einer Brühe, die den Duft des Meeres in sich trägt. **Rezept links**



# MINESTRONE MIT KRÄUTER-PESTO

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

## AROMATISIERTE BRÜHE

- 10 g getrocknete Tomaten
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 5 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1,5 l Gemüsebrühe (siehe Grundrezept Seite 73)
- 1 Stück Speckschwarte (ca. 50 g)
- 1 Stück Parmesanrinde (ca. 30 g)

## KRÄUTER-PESTO

- 40 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)

50 g gemischte Kräuterblätter (z. B. Basilikum, Petersilie, Estragon)

- 80 ml gutes Olivenöl
- 1 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

## MINESTRONE

- 1 kg Saisongemüse (z. B. Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzeln, Knollensellerie, Zucchini, Wirsing, Lauch, kleine Champignons)
- 2 El Olivenöl
- 150 g Suppennudeln (z. B. Gnocchetti sardi)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Zitronensaft

**1.** Für die aromatisierte Brühe getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Knoblauchzehen grob hacken. Rosmarinnadeln und Thymianblätter abzupfen und mit Lorbeerblättern grob schneiden, beiseitestellen. Gemüsebrühe mit Speckschwarte, Parmesanrinde, getrockneten Tomaten und Knoblauch in einem Topf zum Kochen bringen. 10 Minuten bei milder Hitze leise kochen. Rosmarin, Thymian und Lorbeer zugeben. Topf vom Herd ziehen, Brühe mit Deckel ca. 20 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen für den Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Knoblauch grob hacken. Käse fein reiben. Pinienkerne, Knoblauch, geriebenen Käse und Kräuterblätter mit Olivenöl im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Für die Minestrone das Gemüse putzen, je nach Sorte waschen oder schälen und in mundgerechte kleine Scheiben bzw. Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Aromatisierte Brühe durch ein Sieb zugießen. Suppe bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen kochen, bis das Gemüse bissfest gegart ist.

**4.** Inzwischen Suppennudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen.

**5.** Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln in 4 Suppentellern oder -schalen verteilen und mit der Minestrone auffüllen. Pesto auf die Teller verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 15 g E, 35 g F, 38 g KH = 557 kcal (2336 kJ)

Feinste Resteverwertung:  
Speckschwarte, Parmesan-  
rinde und getrocknete  
Tomaten sind natürliche  
Geschmacksverstärker

Text: Benedikt Ernst; Rezepte und Foodstyling: Susanne Walter | Fotos: Tobias Pankrath / Blueberry Food Studios; Kreatividee und Styling: Elisabeth Herzel, Meike Graf

## MINESTRONE MIT KRÄUTER-PESTO

So gut wie jedes Gemüse, das der Wochenmarkt gerade hergibt, eignet sich auch für die Minestrone – dank einer Extraportion Umami in der Brühe.

[Rezept links](#)



# Der Geschmack der Insel

Auf Mallorca gedeihen beste Produkte. Die drei Köchinnen María Solivellas, Macarena de Castro und Ariadna Salvador kreieren daraus wunderbare Gerichte – jede mit ihrem ganz eigenen Kochstil

TEXT VERENA LUGERT FOTOS JENS BOLDT

Die Cala Comtesa, unweit von Palma liegt verwunschen zwischen Felsen und Pinien



2020 eröffnete die Köchin Macarena de Castro ihr Restaurant „Andana“ in Palma

# „Wir verstehen uns als hyperlokal“

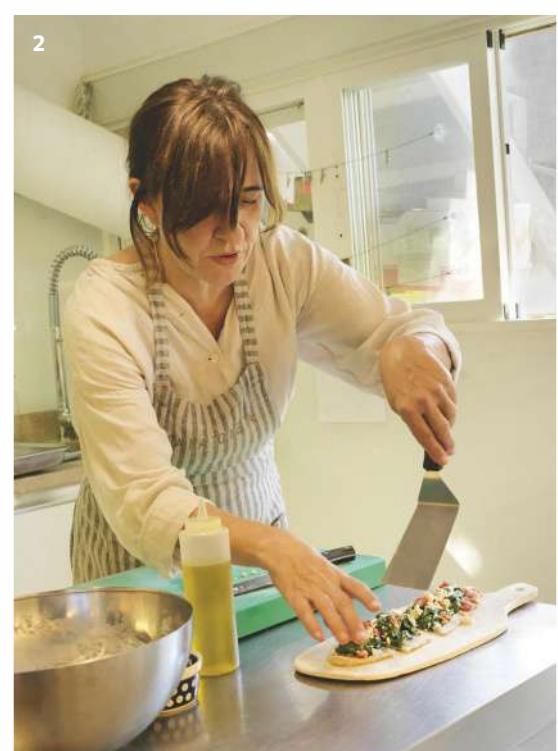
María Solivellas, Köchin im Restaurant „Ca na Toneta“, über den kulinarischen Reichtum der Insel und was es heißt, Köchin zu sein

„Ich glaube, ich habe meinen Beruf noch nie so sehr geliebt wie jetzt in dieser alles neu ordnenden Umbruchphase, dieser Corona-Zäsur. Ich hatte noch nie so viel Zeit, mir auf eine intensive Art Gedanken zu machen über das, was es heißt, Köchin zu sein. Was es bedeutet, ein Restaurant zu haben, nämlich einen Ort, der Menschen zusammenführt, sie nährt und ihnen Freude schenkt – und Kraft, die wir jetzt alle brauchen.“

Zum Kochen bin ich vor 20 Jahren gekommen, im Sommer 2001: Ich habe ihn bei meiner Familie auf Mallorca verbracht, es sollte für längere Zeit mein letzter Sommer in Spanien sein. Einige Jahre hatte ich auf dem Festland als Musik- und Theaterproduzentin gearbeitet und wollte ab Herbst 2001 einen Job in New York antreten. Erst einmal aber genoss ich diesen mallorquinischen Sommer. Ich verbrachte ihn in Caimari, meinem Heimatdorf, wo meine Mutter und meine Schwester Teresa ein Restaurant hatten. In meiner Familie liebte man Essen schon immer, die Küche war das Nervenzentrum des Hauses. Meine Mutter und Teresa konnten wunderbar kochen, auch wenn sie keine ausgebildeten Köchinnen waren. Das Buch ‚Bittersüße Schokolade‘ von Laura Esquivel, diese Ode ans Genießen, an die Sinnlich-



**1+2** Eben noch Orange, jetzt Orangen-Sorbet mit Brownie. In der kleinen Küche des Restaurants „Ca na Toneta“ verarbeitet María Solivellas, was auf der Insel wächst und gedeiht **3** Die Coca, die dünnen mallorquinischen Fladen, backt die Slow-Food-Aktivistin aus dem Urweizen Blat xeixa



## „Was haben wir für eine wunderbare Aufgabe als Köchinnen!“

keit und die Schönheit des Kochens, hatte die beiden dazu inspiriert, im Haus von meiner Tante Toneta gemeinsam ein Restaurant zu eröffnen. So nannten sie auch das Restaurant ‚Ca na Toneta‘, bei Toneta. In diesem Sommer also stand ich mit den beiden oft in der Küche und

ühlte mich dort jede Minute wohl. Trotz der Vorfreude auf New York wurde ich melancholisch bei dem Gedanken, bald schon so weit weg zu sein von meiner Familie in Caimari.

Und dann kam der 11. September 2001. Die Terroranschläge in den USA. Da war mir auf einmal sonnenklar, dass ich auf Mallorca bleiben und im ‚Ca na Toneta‘ mitarbeiten wollte. Also lernte ich kochen. Und beschäftigte mich mit den fantastischen Produkten, die wir auf der Insel haben: wunderbaren Fisch, grandioses Olivenöl, herrliche Früchte, wie zum Beispiel die zuckersüßen Aprikosen.



Maria Solivellas arbeitete früher als Musik- und Theaterproduzentin. Heute ist die Küche im „Ca na Toneta“ ihre Bühne

Die beste Reisezeit  
für Mallorca? Im  
Februar und März,  
wenn die Mandel-  
bäume blühen – wie  
hier vor Caimari





1



2

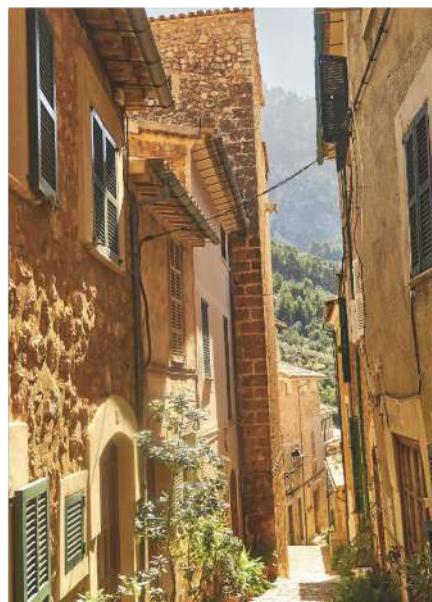


3

Oder den besonderen Weizen Blat xeixa, den wir für den Teig der Coca, einer Art mallorquinischer Pizza, verwenden. Und natürlich die schwarzen Artischocken, die Tap-de-cortí-Paprika und den mallorquinischen grünen Pfeffer.

Unseren Familiengarten haben wir über die Jahre um immer mehr Beete erweitert, um Gemüse anzubauen – darunter zehn alte, mallorquinische Tomatensorten. Fast 90 Prozent des Gemüses fürs ‚Ca na Toneta‘ kommt heute aus unserem Garten, auch die Kräuter für unseren Likör ziehen wir selbst. Wir möchten unseren Gästen den Geschmack der Insel erklären. Und wie ginge das besser als mit dem, was der Erde entspringt?

Unsere Lebensmittel sind Bio-Produkte, wir verstehen uns als hyperlokal: Alles, was wir in unserer Küche verwenden, kommt von hier: schwarzes Schwein, Fisch, Muscheln, der Wein, Zitronen, Öl,



Fornalux wird oft als eines der schönsten Dörfer Spaniens bezeichnet, und doch ist es selten überlaufen. Zum Meer ist es nicht weit: Eine Bergstraße führt von Sóller durch hübsche Orangenplantagen.

Salz... wir auf Mallorca sind gesegnet mit allem, was man zum Leben braucht.

In den vergangenen beiden Dekaden also haben wir gekocht, gegessen und Menschen zusammengebracht. Dann kam Corona. Nachdem wir nach der ersten harten Phase wieder öffnen durften, war mir klar, was es noch bedeutet, ein Restaurant zu haben: Das Wort Restaurant kommt von restaurieren – wieder aufrichten. Die vom Lockdown erschöpften Menschen kamen zu uns ins Dorf, saßen bei uns im Freien, aßen und tranken wieder in Gemeinschaft. Und waren so glücklich dabei. Menschen wieder aufrichten – was haben wir für eine wunderbare Aufgabe als Köchinnen und Wirtinnen!“

Ca na Toneta, Horitzó 21,  
07314 Caimari, Mallorca,  
Tel. 0034/971515226  
[www.canatoneta.com](http://www.canatoneta.com)

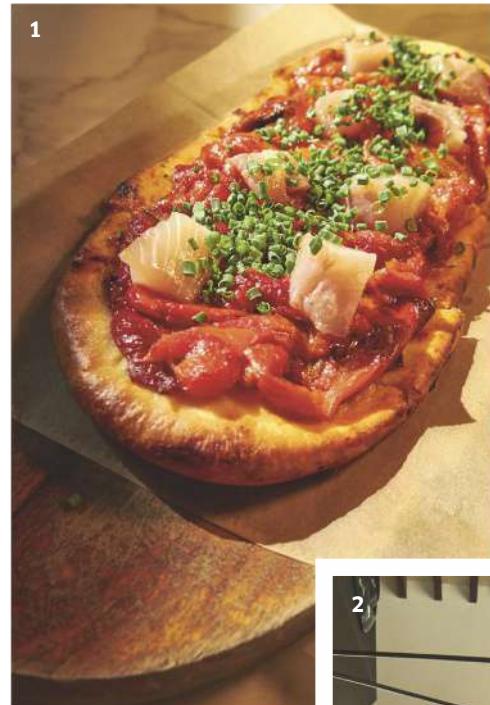
# La Mallorquina

Macarena de Castro ist die erste Köchin auf Mallorca, die einen Michelin-Stern erkochte. „Free Mallorcan Cooking“ nennt die 40-Jährige ihren Kochstil

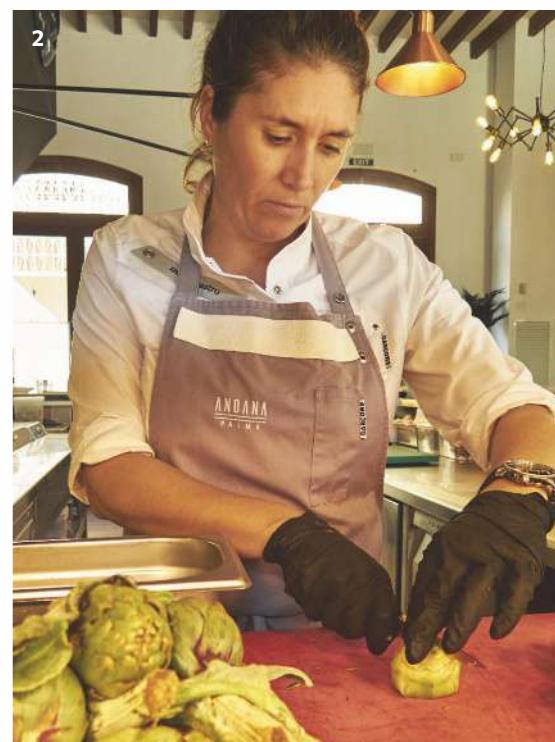
Zehn Gänge, jeder eine Offenbarung: das Pa amb tomàquet – mallorquinisches Tomatenbrot in einer Miniaturversion, kaum so groß wie eine Münze. Im Mund dann die Geschmacksexplosion: Der flüssige Kern aus Olivenöl, Tomate und Knoblauch schmeckt nach Inselsommer. Es folgt Tortilla mit Fleisch vom schwarzen Schwein, dazu eine Emulsion aus Schmalz und Olivenöl. Dann Trampa, das hiesige Ratatouille, bestäubt mit einer Bloody-Mary-Granita. Safran würzt das Gelbe vom Entenei. Und so geht es immer weiter und weiter. Rothen mit Lorbeer, confierte Tomate. Und zum Abschluss Ensaimada, Schmalzgebäck, dazu Aprikose und Vanillecreme, aromatisiert mit einer Essenz aus dem Kern der Frucht.

„Free Mallorcan Cooking“, so nennt Macarena de Castro ihre Art zu kochen. Sie selbst wird von ihren Gästen gern „La Mallorquina“ genannt, weil es ihr gelingt, das Wesen der Insel auf die Teller zu bringen. Freunde und Kollegen sagen auch einfach nur Maca, was zu ihrer beruflichen Haltung passt: „Ich sehe mich im Restaurant nicht als Boss, eher als Freundin meines Teams.“

Dabei trägt Macarena seit 2012 einen Michelin-Stern, kocht regelmäßig für die spanische Königsfamilie, auch Michelle Obama hat schon bei ihr gegessen. Ihr Restaurant „Maca de Castro“, das ehemalige „El Jardín“ in Port d’Alcúdia, ist ein Tempel der Kochkunst und meist die ganze Saison über ausgebucht. Sie betreibt es mit ihrem Bruder Daniel, dazu



1 Schwertfisch und Tomaten gebettet auf einem knusprigen Teigfladen 2+4 Den Snack von Macarena de Castro bekommen Neugierige in ihrem neu eröffneten „Andana“ in Palma 3 Grüntöne geben der Einrichtung einen frischen Look und bieten die perfekte Kulisse für das selbst eingelegte Gemüse



das „Bistró del Jardín“, einen Catering-Service, und die Gastro-Bar „Danny’s“. Und genau dort, im „Danny’s“, fing Mitte der 1990er-Jahre alles an: Als Teenager jobbte Macarena de Castro im Restaurant ihrer Eltern. Bald wollte sie mehr, wechselte in die Küche, ließ sich schließlich an der Restaurantfachschule in Palma zur Köchin ausbilden. Derweil hatte ihre Familie das Fine-Dining-Restaurant „El Jardín“ eröffnet, und Macarena begann, in der Küche ein feines Gespür für gute Produkte und ihre Zubereitung zu entwickeln. Außerhalb der Saison, wenn die Lokale der Familie geschlossen waren, lernte sie von den

besten Köchen der Welt, ging nach San Sebastián und Bangkok, nach New York und Las Vegas. „Ich brauche immer neue Herausforderungen, muss immer mal wieder woanders kochen“, sagt sie. Darum zieht die Belegschaft des „Maca de Castro“ jeden Winter für zwei Monate nach Uruguay in die südamerikanische Niederlassung des Restaurants in Punta del Este. Im Jahr 2017 hat sie in Düsseldorf das „20° Restobar“ eröffnet und 2020, mitten im Corona-Geschehen, ein Lokal in Mallorcias Hauptstadt Palma, in der Nähe des Bahnhofs. „Andana“ heißt es, Katalanisch für Bahnsteig – aber auch für Haus- und Küchengarten.



4

Tatsächlich zieht Macarena de Castro Früchte und Gemüse für ihre Lokale selbst, nicht im Garten, sondern auf Äckern. „Für das ‚Andana‘ habe ich neue Gerichte rund um unser Gemüse entwickelt“, erzählt sie.

Das „Andana“ will, das ist ihr wichtig, kein Restaurant für Besserverdienende sein. „Es ist ein einfaches Lokal, man kann auch nur auf ein Getränk oder einen Snack kommen“, sagt die Sterne-Köchin. Also serviert sie Linsen im Sa-Roqueta-Stil mit Garnelen und Meeresfrüchten, Kichererbsen mit Kaninchenschulter, Schnecken oder Fesol, weiße Bohnen mit gedünsteter Sepia – und Hotdogs, natürlich in hausgemachtem Brioche-Brot mit Würsten vom schwarzen Schwein. Macarena de Castro ist ja „La Mallorquina“.

- Maca de Castro** Carrer Tritons 4, 07400 Alcúdia, Mallorca  
Tel. 0034/971 89 23 91, [www.macadecastro.com](http://www.macadecastro.com)
- Bistró del Jardín** Carrer de Juno, 07400 Alcúdia, Mallorca  
Tel. 0034/971 89 31 26, [www.bistrodeljardin.com](http://www.bistrodeljardin.com)
- Danny's Gastrobar** Carrer dels Tritons 2, 07400 Alcúdia, Mallorca  
[www.dannysgastrobar.com](http://www.dannysgastrobar.com)
- Andana** Plaça d'Espanya 6, 07002 Palma, Mallorca  
Tel. 0034/971 10 02 01, [www.andanapalma.es](http://www.andanapalma.es)

# Reformhaus



**Reformhaus® –  
das Fachgeschäft für vollwertig  
natürliche Nahrungsmittel.**

## Köstlich wertvoll

Damit Sie auch im Winter nicht auf süße Früchte verzichten müssen, können Sie in Ihrem Reformhaus® ein großes Sortiment an getrockneten Köstlichkeiten entdecken.

Geschmacklich wertvoll und erstaunlich aromatisch – das sind die südfranzösischen Pflaumen aus Ihrem Reformhaus®. Die essfertigen Früchte sind ideal als Snack und feine Zutat für Müslis, Backwaren und Desserts. Nebenbei liefern sie wertvolle Ballaststoffe sowie Kalium für den Blutdruck\*.



**Lassen Sie sich geschmacklich überzeugen und fachkundig beraten –  
natürlich in Ihrem Reformhaus®.**

\*Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Hierzu täglich eineinhalb Portionen Linn Pflaumen (60g) genießen. Bitte achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.



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



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



Bars und kleine  
Restaurants  
beleben die Plaça  
del Mercat in  
Palmas Altstadt

## CLANDESTÍ TALLER GASTRONÒMIC

# Und Action!

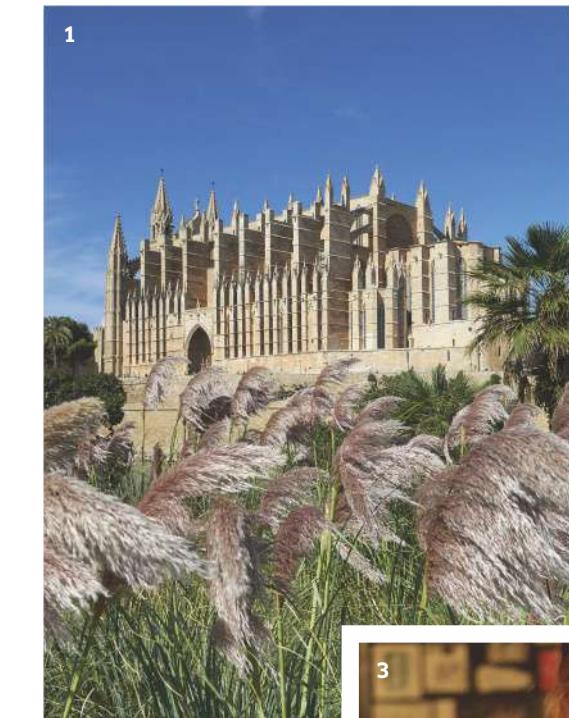
Ariadna Salvador und ihr Partner Pau Navarro lassen sich im „Clandestí Taller Gastronòmic“ beim Kochen zuschauen und servieren zu ihren Gerichten die passende Musik

»e&t«: Ihr Restaurant ‚Clandestí Taller Gastronòmic‘ heißt übersetzt ‚Geheime Kochwerkstatt‘. Was ist daran so geheim?

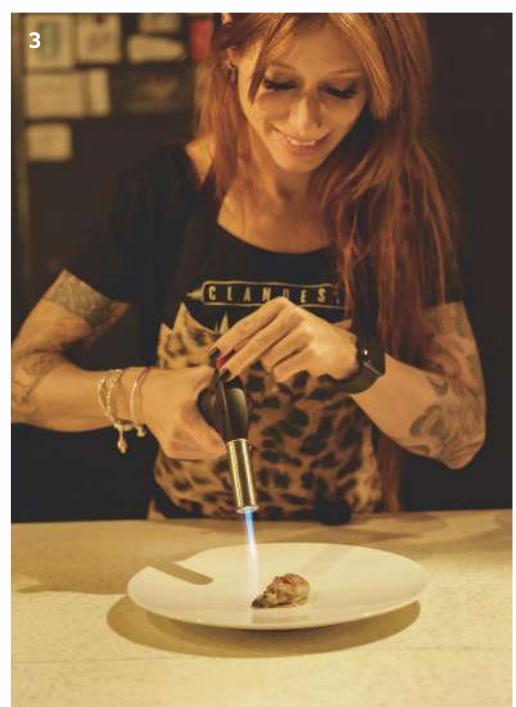
Ariadna Salvador: Alles – bis auf den Preis für die Menüs. Mein Partner Pau meint, dass die Leute schon gern vorab wissen wollen, wie viel sie am Ende zahlen müssen. Ansonsten steht ihnen ein Abend voller Überraschungen bevor. Wir legen Rockmusik auf, servieren Gerichte, die zu einem bestimmten Song passen, und arbeiten mit farbigem Licht. Und das direkte Feedback unserer Gäste finden wir herrlich!

### Wie kamen Sie auf die Idee für das Konzept?

Wir haben uns überlegt, was das Restauranterlebnis unserer Träume wäre, das uns beiden richtig Spaß machen würde. Nämlich: an einer Bar sitzen und dem Koch als Dompteur der Elemente zusehen. Wie das Feuer lodert und der Dampf aufsteigt – Küche in Aktion! Das alles nur mit einer Handvoll Gäste, maximal



1 Palmas Wahrzeichen, die Kathedrale „La Seu“, ist kaum zu übersehen: Sie hat eines der höchsten Kirchenschiffe der Welt  
2+3 Kleine Kunstwerke dagegen sind die Vorspeisen im „Clandestí Taller Gastronòmic“, zubereitet von Ariadna Salvador mit Liebe, Leidenschaft und manchmal auch Feuer



## Ein Menü, das die Produkte und die Küche der Insel feiert

zwölf pro Abend, sodass sie Fragen stellen und sich mit anderen Gästen unterhalten können. Dass eine Gemeinschaft entsteht, während ein großartiges Menü verspeist wird, das die Produkte und die Küche Mallorcás feiert.

### Wie viel Tradition und Mallorca steckt in Ihren Gerichten?

Im „Clandestí“ ist alles Mallorca. Pau geht täglich auf den Markt, wir arbeiten mit kleinen Produzenten und Kooperativen zusammen. Auch unsere Gerichte entspringen der mallorquinischen Kochtradition. Pau ist Mallorquiner, seine Großmutter war Köchin. Ich bin zwar als Tochter von Argentiniern in Valencia geboren, aber auf Mallorca aufgewachsen. Wir lieben unsere Insel!

Sie haben zuvor beide in großen spanischen Avantgarde-Küchen gearbeitet,



Ariadna Salvador  
studierte Mode-  
design und machte  
eine Ausbildung zur  
Pâtissière, bevor sie  
mit ihrem Partner  
das Restaurant  
„Clandestí Taller Gast-  
ronòmic“ eröffnete



1



2



3

**auch die „Clandestí“-Küche wirkt avantgardistisch. Wie passt das zur traditionellen mallorquinischen Küche?**

Wir nehmen die alten Rezepte und versetzen sie mit unserem Twist, verändern sie also mit modernen Techniken. So entsteht im Alten ständig etwas Neues. Die Basis aber ist mallorquinisch, etwa die mehr als sechs Stunden gekochten Brühen und Fonds. Ich habe Modedesign studiert. Die kreativen Prozesse beim Designen einer Kollektion und beim Neuerfinden eines Gerichtes ähneln sich. Auch in der Mode beruft man sich ja auf das Alte, interpretiert es aber neu.

#### **Wie kamen Sie zum Kochen?**

Ich hatte einen eigenen Modeladen und eine eigene Kollektion. Dann fing ich als Designerin bei einer internationalen Marke an und habe zur gleichen Zeit begonnen, Kuchen und Kekse zu backen.



Die Carrer Arabi ist nur eine der vielen ruhigen Seitengassen in der Altstadt von Palma. Cafés und Bars zum Pausieren gibt es trotzdem genug. Und vielleicht hat man Glück und ein Straßenmusiker schaut vorbei

Ich begann, meine süßen Sachen auf dem Markt zu verkaufen und hatte riesigen Spaß daran. Also beschloss ich, noch einmal eine Ausbildung zu machen: als Pâtissière. Irgendwann lernte ich bei einem Konzert Pau kennen, wir stellten uns vor – er: „Ich heiße Pau und bin Koch.“ Ich: „Ich bin Ari und Pâtissière.“ Das passte einfach zu gut, wir mussten beide lachen. Und sind heute ein Paar – zwei Clandestinos, mit ihrer geheimen Kochwerkstatt!

**Clandestí Taller Gastronòmic** Le Carrer de Guillem Massot 45, 07003 Palma, Mallorca  
Tel. 0034/663909053, [www.clandesti.es](http://www.clandesti.es)



2016 besuchte »e&t«-Autorin **Verena Lugert** für uns Mallorca auf der Suche nach den besten Tapas. Schon damals nahm sie sich vor, die Köchinnen der Insel zu porträtieren.

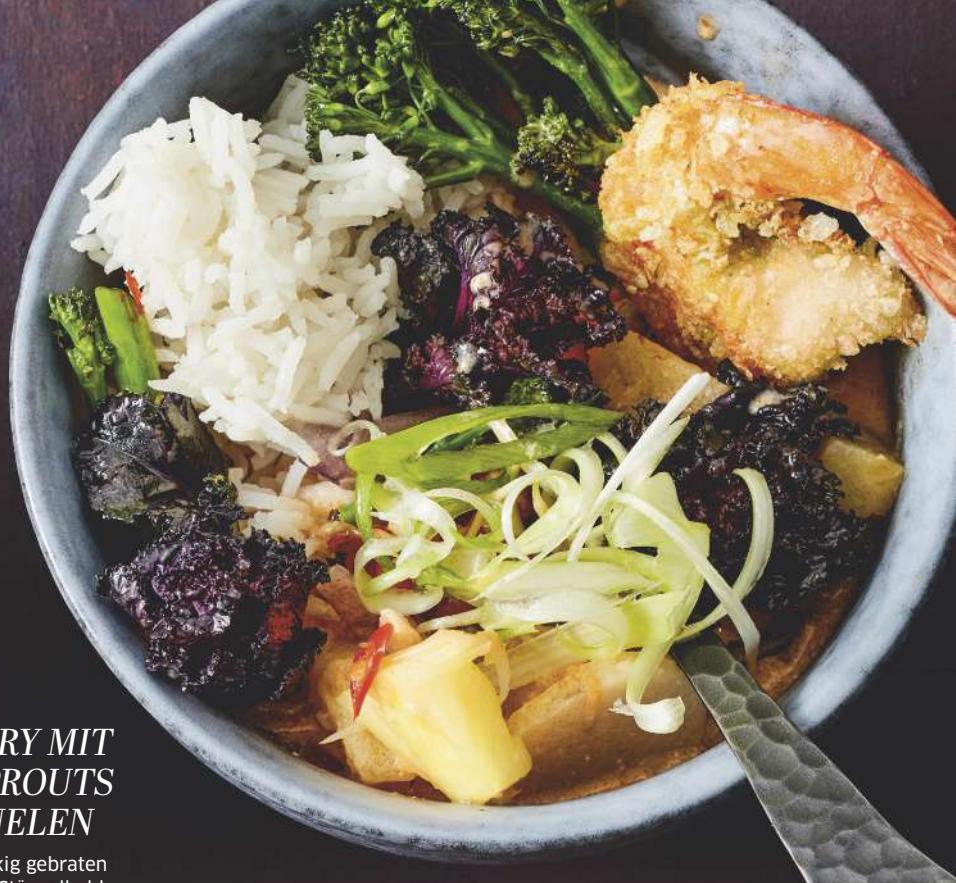
# Blühende LANDSCHAFTEN

Ob grün, ob schwarz, ob glatt, ob kraus: Er bringt uns durch den Winter. Fünf vielfältige Rezepte aus aller Welt: mit Feder-, Grün- und Rosenkohl, mit zartem Bimi, flotten Flower Sprouts – und warum Eier manchmal zwölf Stunden brauchen



## GRÜNKOHLSALAT MIT KALBSLEBER

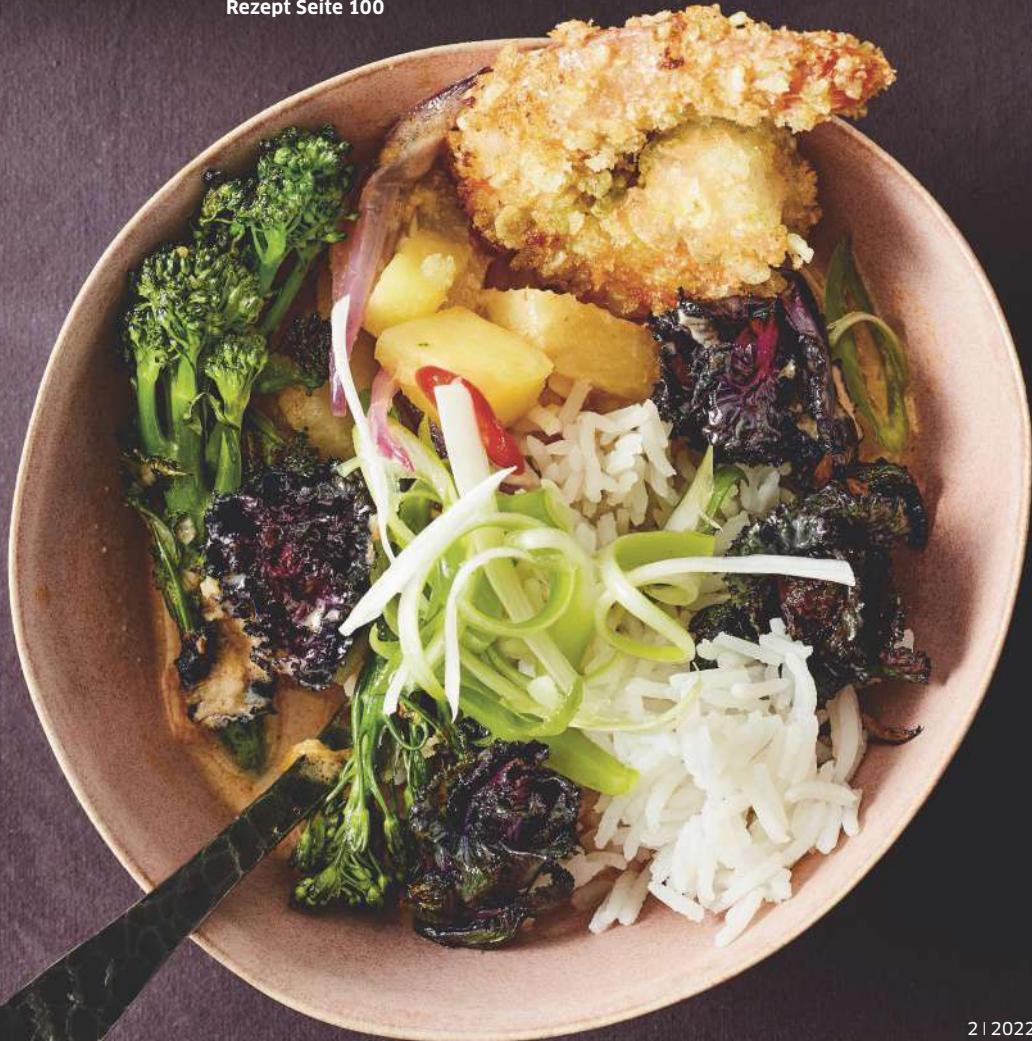
Knackig im Biss, lauwarm serviert: So modern kann Grünkohl schmecken, mit Schwarzkohl kombiniert und auf Berliner Art mit gebratener Leber, Zwiebeln und Apfel. **Rezept Seite 99**



## ROTES CURRY MIT FLOWER SPROUTS UND GARNELEN

Zwei à la Thai: Knackig gebraten topfen Bimi und die Stängelkohlsprossen das pikante Kokos-Curry. Mit panierter Garnelen, Frühlingszwiebeln und Koriandergrün.

**Rezept Seite 100**





## KIMCHI MIT SCHWEINEBAUCH

Koreanisch durchdacht: Der Chinakohl ist in zwei Stunden zum pikanten Kimchi fermentiert, die eingelegten Eier brauchen deutlich länger.

Pak choi und Reisnudeln komplettieren das proteinreiche Fleischgericht.

Rezept Seite 100



## LAMMRAGOUT MIT SCHWARZKOHL UND KURKUMA

Indisch komplex: Zum nussigen, leicht süßlichen „Cavolo nero“ reichen wir würziges Lammragout mit Joghurt und als authentische Beilage Chapati – idealerweise warm serviert.

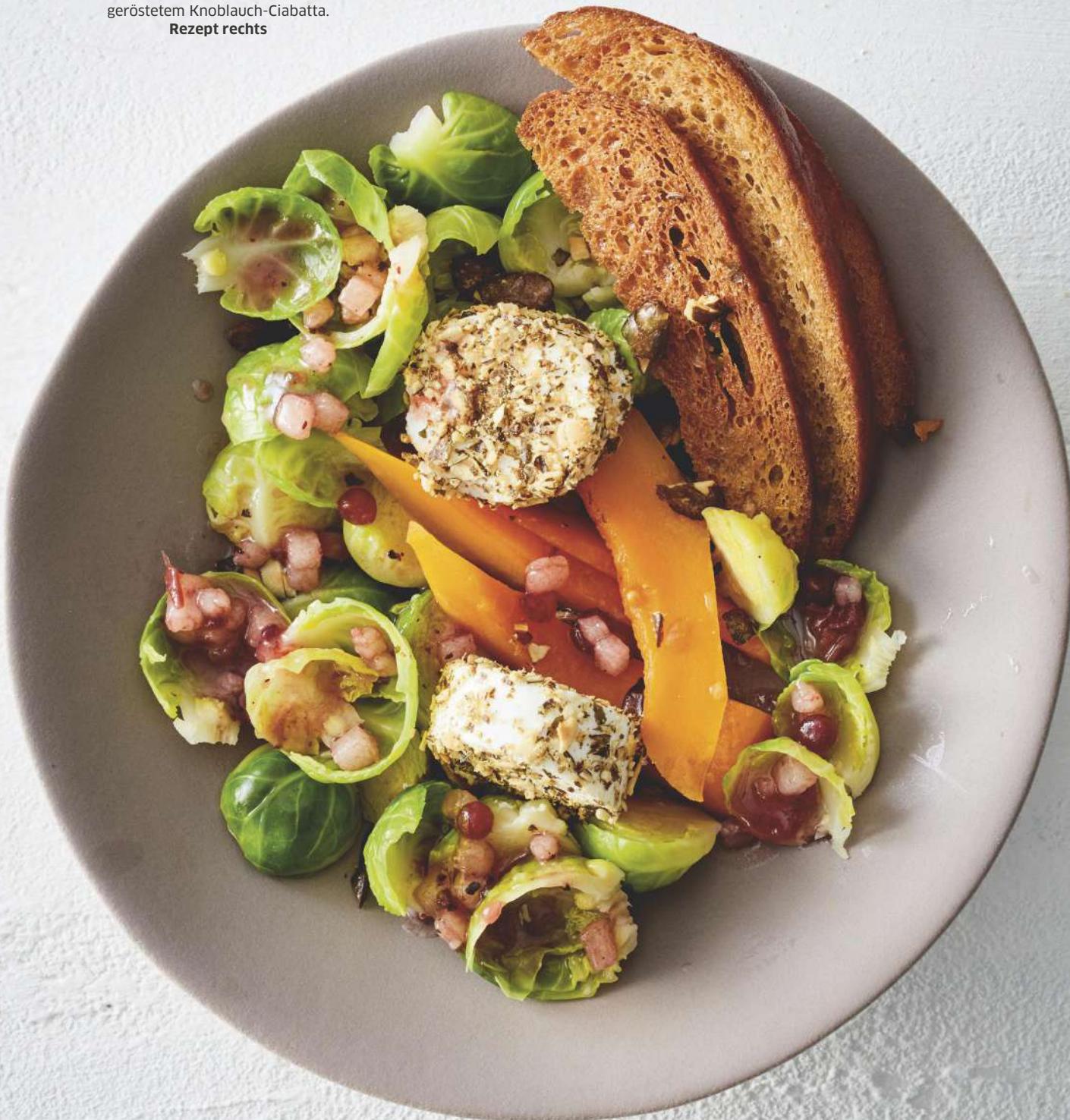
**Rezept Seite 102**



## ROSENKOHLSALAT MIT LARDO UND ZIEGENKÄSE

Lust auf Italien? Fetter Speck und Ziegenkäse mit Pistazien begleiten den knackig gegarten Rosenkohl. Mit süßsauer mariniertem Kürbis und geröstetem Knoblauch-Ciabatta.

**Rezept rechts**



## ROSENKOHL SALAT MIT LARDO, ZIEGENKÄSE UND EINGELEGTEM KÜRBIS

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

### EINGELEGTER KÜRBIS

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 200 ml Aceto balsamico bianco
- 80 g Zucker
- 1 El gelbe Senfsaat
- 4 Wacholderbeeren (angedrückt)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- Salz

### SALAT

- 2 El geröstete Kürbiskerne

- 4 Ziegenfrischkäse (à 40 g; z.B. Picandou)
- 4 El Olivenöl
- 4 Scheiben Ciabatta-Brot (Weißbrot)
- 1 frische Knoblauchzehe
- 250 g Rosenkohl
- Salz
- 60 g ital. Speck (z.B. Lardo oder Pancetta)
- Pfeffer
- 1 El Preiselbeerlkompott (aus dem Glas; z.B. von Staud's)
- 1 El Kürbiskernöl

**1.** Für den eingelegten Kürbis den Hokkaido-Kürbis putzen, waschen und die Kerne und das weiche Innere mit einem Löffel herausschaben. Kürbis in ca. 1,5 cm dicke Spalten schneiden. Essig, Zucker, Senfsaat, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Pfefferkörner,  $\frac{1}{2}$  Tl Salz und 200 ml Wasser mit den Kürbisspalten in einen Topf geben und aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Kürbis im Sud abkühlen lassen und 1 Stunde ziehen lassen.

**2.** Inzwischen für den Salat Kürbiskerne im Blitzhacker nicht zu fein hacken. In eine Arbeitsschale geben und die Ziegenkäsetaler von allen Seiten darin wenden.

**3.** 3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten hellbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und die Schnittflächen mit der Knoblauchzehe einreiben.

**4.** Rosenkohl putzen, Strunk knapp abschneiden. Die äußeren Kohlblätter vorsichtig im Ganzen ablösen. Restliche Rosenkohlköpfe halbieren. Kohl in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Speck fein würfeln.

**5.** Restliches Olivenöl (1 El) in einer breiten Pfanne erhitzen. Lardo darin bei starker Hitze kurz anbraten. Rosenkohl zugeben und kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen. Preiselbeeren und Kürbiskernöl zugeben und ganz locker unterrühren. Rosenkohl auf Tellern mit den Ziegenkäsetälern, eingelegtem Kürbis und den gerösteten Brotscheiben anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Marinierzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 30 g E, 51 g F, 78 g KH = 933 kcal (3913 kJ)



## LAUWARMER GRÜNKOHLSALAT MIT ZWIEBELN, ÄPFELN UND KALBSLEBER

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### EINGELEGTE ZWIEBELN

- 2 rote Zwiebeln
- 50 ml Aceto balsamico bianco
- 50 g Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren (angedrückt)
- 1 Sternanis
- Salz

### GRÜNKOHLSALAT MIT VINAIGRETTE

- 3 El geräuchertes Olivenöl (z.B. Finca La Barca; z.B. über [www.stayspiced.com](http://www.stayspiced.com))
- 4 El Olivenöl
- 1 Tl grobkörniger Senf
- 1 El Rotweinessig

- 2 El Ahornsirup

- Salz

- 1 Tl fermentierter Pfeffer (z.B. von Ankerkraut)
- 400 g Grünkohl und Federkohl (siehe Zutaten-Info; ersatzweise nur Grünkohl)
- 1 kleiner Apfel
- Pfeffer

### LEBER

- 2 El Mehl
- 4 dicke Scheiben Kalbsleber (à 120 g)
- 1–2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Salz

**1.** Für die eingelegten Zwiebeln die Zwiebeln in schmale Streifen schneiden. Essig, Zucker, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Sternanis, 100 ml Wasser und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Zwiebeln zugeben, aufkochen und im Sud abkühlen lassen. 2 El Essigsud beiseitestellen (für die Vinaigrette)

**2.** Für die Vinaigrette das Räucheröl und 2 El Olivenöl mit Senf, Essig, Ahornsirup, 2 El Essigsud (von den Zwiebeln), 2 El Wasser, 1 Prise Salz verrühren. Fermentierten Pfeffer zugeben.

**3.** Für den Kohl Grün- und Federkohl putzen, sehr dicke Stiele dabei entfernen. Kohl in einem großen Topf in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen. In ein Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und mit den Händen gut ausdrücken.

**4.** Apfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Stifte hobeln. Zu den eingelegten Zwiebeln geben.

**5.** Restliches Olivenöl (2 El) in einem breiten Topf erhitzen. Kohl darin bei milder bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen.

**6.** Für die Leber Mehl auf einen Teller geben und die Kalbsleber darin wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Leber darin von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Mit Salz würzen. Leber aus der Pfanne nehmen und die Scheiben halbieren. Leber mit dem Kohl, Zwiebeln und Äpfeln auf Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren. Nach Belieben mit frittierten Kartoffelstreifen garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 22 g F, 24 g KH = 404 kcal (1699 kJ)

**Zutaten-Info** Federkohl alias „Nero di Toscana“ ist eine alte Schwarzkohlsorte aus Italien. In der Schweiz ist die Bezeichnung Federkohl für Grünkohl gebräuchlich.



Foto Seite 95

## ROTES CURRY MIT BIMI, FLOWER SPROUTS UND PANIERTEN GARNELEN

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 300 g Ananas
- 1 rote Chilischote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 10 El neutrales Öl (à 10 ml; z.B. Maiskeimöl)
- 1 Tl rote Curtypaste
- 200 ml Gemüsefond
- 400 ml Kokosmilch
- 3–4 El Fischsauce (z.B. Red Boat)
- 200 g Bimi (ersatzweise junger Brokkoli)
- 200 g Flower Sprouts
- 12 Riesengarnelen (à 30 g; roh, ohne Kopf, mit Schale)
- 80 g Panko-Brösel
- 2 Eiweiß (Kl. M.) • Salz
- 1 Bio-Limette
- ½ Bund Koriandergrün

**1.** Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch fein würfeln. Zwiebel in Streifen schneiden. Ananas sorgfältig schälen, vierteln, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Chili putzen, waschen und mit Kernen (je nach Schärfegrad) in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs in feine lange Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in kaltes Wasser legen.

**2.** 2 El Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anbraten. Curtypaste einrühren. Mit Gemüsefond und Kokosmilch auffüllen und aufkochen. Ananas und Chili zugeben und mit Fischsauce abschmecken. Beiseitestellen.

**3.** Bimi und Flower Sprouts putzen (dabei die Stielenden nur knapp abschneiden), waschen und in einem Durchschlag gut abtropfen lassen. Garnelen mit einem scharfen Küchenmesser am Rücken vorsichtig einschneiden, entdarmen, abspülen und abtropfen lassen. Panko-Brösel in einer Arbeitsschale verteilen. Eiweiße in einer Schale verquirlen. Garnelen salzen, erst im Eiweiß, dann in den Bröseln wenden. Brösel gut andrücken. Limette heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Korianderblätter abzupfen und grob zerzupfen. Frühlingszwiebeln abtropfen lassen. Curry erhitzen.

**4.** 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Bimi und Flower Sprouts darin 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest braten. Mit Salz würzen.

**5.** Restliches Öl (6 El) in einem breiten Topf erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten hellbraun und knusprig braten. Garnelen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Curry mit Bimi, Flower Sprouts, Garnelen, Frühlingszwiebeln in Schalen anrichten. Limetten heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Mit Korianderblättern servieren. Dazu passt Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 22 g E, 22 g F, 38 g KH = 456 kcal (1900 kJ)



Foto Seite 96

## KIMCHI MIT SCHWEINEBAUCH UND EINGELEGTEM EI

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### EIER

- 2 Eier (Kl. S)
- 2 El Sojasauce
- 1 El Mirin (japanischer Reiswein)

### KIMCHI

- 1 kleiner Chinakohl (ca. 800 g) • 1 Bio-Apfel
- 40–50 g grobes Meersalz
- 100 ml Apfelsaft
- 1 Tl Speisestärke
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 50 ml Fischsauce (z.B. Red Boat) • Zucker
- 25 g Gochugaru (koreanische Chiliflocken; Asia-Laden)
- ½ Bund Schnittlauch

### SCHWEINEBAUCH

- 800 g Schweinebauch (mit Schwarte, ohne Knorpel)

- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 30 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 2 Stangen Zitronengras
- Salz
- 100 ml Mirin
- 100 ml Sojasauce
- 50 g Miso-Paste
- 2 El geröstetes Sesamöl

### BEILAGEN

- 4 Stangen Frühlingszwiebeln
  - 100 g breite Reisnudeln
  - 4 Mini-Pak-choi
  - 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Außerdem: verschließbare Gefrierbeutel, kleiner Bräter (ca. 25 x 15 cm) oder Schmortopf (24 cm Ø)

**1.** Am Vortag für die eingelegten Eier die Eier in kochendem Wasser 6–7 Minuten kochen. Eier abschrecken, pellen und mit Sojasauce, Mirin und 6 El Wasser in einen kleinen verschließbaren Gefrierbeutel geben und möglichst ohne Luft im Beutel verschließen. Mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank marinieren lassen.

**2.** Am Tag danach für das Kimchi Chinakohl putzen, waschen, längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel putzen, waschen und um das Kerngehäuse herum auf der groben Seite der Vierkantreibe grob raspeln. Kohl in eine große Schüssel geben, Salz zugeben und mit den Händen kneten. Apfeleraspel zugeben, mit kaltem Wasser aufgießen, bis der Kohl bedeckt ist, und 20 Minuten marinieren lassen. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.

**3.** Inzwischen Apfelsaft und Stärke in einem Topf unter Rühren mit dem Schneebesen aufkochen, binden und beiseitestellen. Knoblauch und Ingwer fein reiben und mit Fischsauce, 1 Tl Zucker und Chiliflocken im Blitzhacker zu einer Chili-Paste mixen. Schnittlauch in 2–3 cm lange Stücke schneiden.

**4.** Abgetropften Kohl in einer Schale mit gebundenem Apfelsaft, Schnittlauch und Chili-Paste gut mischen. In einen passenden Gefrierbeutel füllen, verschließen und mindestens 2 Stunden marinieren lassen (siehe Tipp).

**5.** Für den Schweinebauch die Schwarte vom Schweinebauch mit einem scharfen Messer in ca. 1 cm Abstand kreuzweise einritzen. Knoblauch und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Ingwer, Chili und Zitronengras putzen und in feine Würfel oder Scheiben schneiden. Alles im Bräter oder Schmortopf verteilen.



VIVA CON AGUA

ANDERE ZÄHLEN  
KALORIEN.  
FÜR DICH ZÄHLEN  
NUR GEBOHRTE  
BRUNNEN!

EIN VORSATZ, VON DEM ALLE ETWAS HABEN: DEINE DAUERSPENDE FÜR WASSERPROJEKTE.

Viva con Agua setzt sich dafür ein, dass alle Menschen weltweit Zugang zu sauberem Trinkwasser haben. Als Fördermitglied unterstützt du uns dabei – langfristig, jederzeit kündbar und schon ab 5 Euro im Monat. Be part of the family! Mehr Infos unter:

[VIVACONAGUA.ORG/GUTERVORSATZ](http://VIVACONAGUA.ORG/GUTERVORSATZ)



Schweinebauch mit der Schwarze darauflegen, ca. 300 ml leicht gesalzenes Wasser angießen (Schwarze muss im Wasser liegen) und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene ca. 1 Stunden garen.

**6.** Nach ca. 1 Stunde das Fleisch herausnehmen. Mirin, Soja-sauce, Miso-Paste und Sesamöl in den Bräter geben, gut mischen und das Fleisch mit der Schwarze nach oben wieder in den Bräter legen. Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) erhöhen und den Schweinebauch auf der mittleren Schiene weitere 45 Minuten garen. Nach der Garzeit die Grillfunktion einschalten und weitere 10–15 Minuten backen, bis eine krosse Schwarze entsteht (Vorgang beobachten, die Schwarze kann schnell verbrennen!).

**7.** Für die Beilagen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Pak choi putzen, waschen, gut abtropfen lassen, längs halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Pak choi darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Gegarte Nudeln in ein Sieb abgießen.

**8.** Kimchi mit Nudeln und Pak choi in vorgewärmten Schüsseln anrichten. Schweinebauch in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden und mit halbierten Eiern und Frühlingszwiebeln auf dem Kimchi anrichten. Sauce aus dem Bräter durch ein feines Sieb gießen und darüber verteilen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Marinierzeit mindestens 14 Stunden plus Garzeit ca. 2 Stunden

**PRO PORTION** 47 g E, 72 g F, 51 g KH = 1077 kcal (4519 kJ)

**Tipp** Das Kimchi braucht nur 2 Stunden Marinierzeit, man kann es aber auch deutlich länger fermentieren lassen.



**ACHIM ELLMER** »e&t«-Küchenchef

**„Der Braten kann auch vom Vortag sein: Fleisch dann in Scheiben schneiden und in der Sauce sanft erwärmen. So lässt sich ein etwas aufwendigeres Gericht auch gut 1–2 Tage im Voraus zubereiten.“**



Foto Seite 97

## INDISCHES LAMMRAGOUT MIT SCHWARZKOHL, KURKUMA UND CHAPATI

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### CHAPATI

- 500 g Weizenvollkorn plus etwas zum Bearbeiten
- Salz

### RAGOUT

- 1 kg Lammschulter (ohne Knochen)
- 500 g Schwarzkohl (siehe Tipp)
- 80 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln (ca. 200 g)
- 5 El Ghee (ersatzweise Butterschmalz)
- 1 TI Tomatenmark

- 2 TI gemahlene Kurkuma
  - 1 TI gemahlene Koriandersaat
  - 1 TI gemahlene Kreuzkümmelsaat
  - 1 kleine Zimtstange (ca. 6 cm Länge)
  - 800 ml Lammfond
  - 300 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
  - Salz • Pfeffer
  - 2 Bio-Zitronen
  - Zucker
- Außerdem: möglichst gusseiserne Pfanne

**1.** Für den Chapati-Teig Mehl in einer Schüssel mit  $\frac{1}{2}$  TI Salz und ca. 300 ml lauwarmem Wasser mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder mit den Knethaken des Handrührers) zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Für das Ragout Fleisch in walnussgroße Stücke schneiden. Kohl putzen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. 4 El Ghee in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze 3–4 Minuten rundum braun anbraten. Hitze reduzieren und Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Kurkuma, Koriandersaat, Kreuzkümmelsaat, Zimt und  $\frac{1}{2}$  vom Schwarzkohl zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Lammfond auffüllen und ca. 50 Minuten bei mittlerer Hitze mit halb aufgelegtem Deckel kochen lassen.

**3.** Chapati-Teig in 8 gleich große Stücke teilen. Teigstücke auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen und zu 2–3 mm dicken Fladen ausrollen. Eine große, am besten gusseiserne Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Fladen darin einzeln bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite backen, bis sie auf der Unterseite braune Flecken und Blasen bekommen. Gebackene Fladen mit einem Küchentuch abdecken.

**4.** 200 g Joghurt in das fertig gegarte Ragout rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.

**5.** Restliches Ghee (1 El) in einer Pfanne erhitzen und restlichen Kohl ( $\frac{1}{2}$ ) darin ca. 2 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Lammragout mit Schwarzkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichem Joghurt (100 g), Chapati und Zitronenspalten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1:30 Stunden plus Ruhezeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 72 g E, 42 g F, 90 g KH = 1081 kcal (4527 kJ)

**Tipp** Wer keinen Schwarzkohl bekommt, kann ersatzweise Grünkohl verwenden.

# LOW CARB

## EINFACH, SCHNELL UND LECKER

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

GENIESSEN & ABNEHMEN

**LO**

Nr. 4/2022  
Mit 28-Tage-Planer und 63 neuen Rez

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

**LOW CARB**

Nr. 1/2022  
Mit 28-Tage-Planer und 61 neuen Rezepten

**DEFTIGES** Mittags sind auch Carbs erlaubt

**SÜSSES** Sugar Dessert dürfen Sie sich gönnen

**CURRIES** Gesund, würzig, einfach köstlich

**KUCHEN** Von Schoko-Brownie bis Limettentorte

GENIESSEN & ABNEHMEN

**Gut dab**

Mit unserem b  
Lauter figurfr

**So leicht war  
Abnehmen noch nie**

Neues Jahr – neues Gewicht! Mit unserem Low-Carb-Prinzip purzeln die Pfunde von allein. Und Sie essen sich dabei lecker satt.



2 Hefte

für nur **8,30 €**



Jetzt online oder telefonisch bestellen:  
**[www.low-carb.de/mini](http://www.low-carb.de/mini)** | Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 043M013

HEUTE FÜR MORGEN



Die  
Zukunft ist  
nachhaltig

Michael Braungarts  
Ideen stellen alles  
auf den Kopf, was wir  
unter Nachhaltigkeit  
verstehen

# Die Natur als Vorbild

Was nicht im Kreislauf bleibt, endet als Müll. Deshalb müssen wir Produkte neu denken, sagt Michael Braungart. Er ist einer der Entwickler des Cradle-to-Cradle-Prinzips – eines Konzepts für eine Wirtschaft ohne Müll

**»e&t«: Herr Braungart, wie würden Sie einen Herd nach dem Cradle-to-Cradle-Prinzip (von Wiege zu Wiege; C2C) gestalten?**

Michael Braungart: Ich würde nicht nur einen Herd nach C2C gestalten, sondern die ganze Küche. Ich würde Ihnen für 15 Jahre eine „Küchen-Nutzung“ verkaufen. Für den Herd wäre es sinnvoll, ihn nach acht Jahren auszutauschen, weil es dann wohl neue technische Entwicklungen gibt. Das heißt, dass ich als Hersteller alles wieder zurücknehme. Dieser Herd ist dann so konstruiert, dass er leicht in seine einzelnen Komponenten zerlegt werden kann, um sie wiederzuverwenden oder etwas Neues, Gleichwertiges daraus herzustellen.

**C2C haben Sie mit dem Architekten William McDonough entwickelt. Gab es einen Anlass?**

Vorher gab es durchaus wissenschaftliche Veröffentlichungen zu verschiedenen Komponenten von C2C. Zusammen mit unseren eigenen Forschungsergebnissen haben wir daraus 2002 ein allgemein verständliches Grundlagenbuch verfasst. Anlass, sich mit dem Konzept auseinanderzusetzen, waren die großen Chemiekatastrophen. Ich war 1984 in Bhopal, Indien, wo es Tausende Tote und Hundertausende schwer verletzte Menschen gab. Nach der Baseler Chemiekatastrophe von 1986 machten sich Behörden, Politiker und Industrie darüber Gedanken, wie es weitergeht mit der Chemie in Basel. Daraus ist ein großes C2C-Forschungsprojekt entstanden. Wir wollten schauen, wie man das

Verhältnis zwischen Mensch und Natur in Zukunft anders gestalten kann. Ich konnte viele Menschen dazu befragen. Den Dalai Lama und Michael Gorbatschow zum Beispiel, auch viele Naturvölker.

**Sie haben eine Eiscremeverpackung erfunden, die biologisch abbaubar ist und Samen seltener Pflanzen enthält. Ein Prototyp, oder kann ich die Eiscreme in dieser Verpackung kaufen?**

Leider ist es nicht zur Realisierung gekommen. Wir beklagen, viele Menschen hätten kein Umweltbewusstsein. Das ist aber nicht so, wir haben nur die falschen Verpackungen. Diese Eiscremefolie baut sich auf dem Hamburger Rathausmarkt in weniger als zwei Stunden ab. Und: Durch das Wegwerfen tragen Sie zur Artenvielfalt bei.

**Sie kritisieren unseren gängigen Umweltgedanken, der auf Reduzierung etwa des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks des Konsums basiert. Warum?**  
Wenn man etwas weniger zerstört, indem man weniger Müll macht, dann

schützt man die Umwelt nicht, man zerstört sie nur weniger. Wir müssen lernen, nützlich für diesen Planeten zu sein, statt mit gutem Gewissen zu verzichten. Ich plädiere stattdessen für Öko-Effektivität. Die Natur produziert völlig uneffizient, aber effektiv. Ein Kirschbaum bringt Tausende von Blüten und Früchten hervor, ohne die Umwelt zu belasten. Sobald sie zu Boden fallen, werden sie zu Nährstoffen.

**20 Jahre sind seit dem Erscheinen Ihres Buches vergangen. Ihr Resümee?**  
Ich hätte nicht gedacht, dass sich C2C so schnell durchsetzt. Letztes Jahr stellte die EU-Kommissionspräsidentin eine von uns nach den C2C-Prinzip entwickelte Waschmaschine vor.

## PERSON & PROJEKT

Der Chemiker und Verfahrenstechniker Professor **MICHAEL BRAUNGART** (63) ist Mitbegründer und wissenschaftlicher Geschäftsführer der EPEA (Environmental Protection Encouragement Agency). Das Hamburger Institut berät Unternehmen, forscht und entwickelt Produkte nach dem Prinzip Cradle to Cradle, was übersetzt „von Wiege zu Wiege“ bedeutet. Dabei sollen sich die Produkte nahtlos in einen biologischen oder technischen Kreislauf einfügen. Im biologischen Kreislauf zirkulieren Materialien wie Lebensmittel und Verpackungen, die sich schadstofffrei kompostieren lassen. Im technischen bewegen sich Stoffe, die so entwickelt worden sind, dass sie in den industriellen Kreislauf zurückgelangen.

*„Wenn man etwas weniger zerstört, dann schützt man die Umwelt nicht, man zerstört sie nur weniger.“*

# Besonders Weinberge in Steillagen sind von Bodenerosion betroffen. Kann man sie retten?



Verdichteter, nackter Boden im Weinberg fördert Verschlammung

## DAS PROBLEM

### WENN ERDE VERSCHWINDET

Weltweit verlieren die Menschen im wahrsten Sinne des Wortes immer mehr den Boden unter ihren Füßen. Rund 24 Milliarden Tonnen fruchtbare Ackerland gehen jährlich weltweit durch falsche Nutzung verloren. Die Ursachen für die Zerstörung sind vielfältig: Versiegelung etwa, aber auch Bodenerosionen, die durch heftige Winde und Niederschläge verursacht werden. Letztere sind für manche Steilhanglagen im Weinanbau fatal. Wenn starker Regen auf nicht bepflanzte und intensiv bearbeitete Erde

zwischen den Reben trifft, kann das Wasser nach kürzester Zeit nicht mehr versickern. Es bildet sich Schlamm, der an der Oberfläche abfließt. Durch die steile Lage entwickelt sich nun ein Strom. Je größer und länger die Hangneigung, desto schneller fließt der Schlamm ab und desto mehr Erde wird abgetragen. Für die Weinbaubetriebe in Deutschland können solche Erosionen existenzbedrohend sein, denn es dauert Tausende Jahre, bis sich wieder eine dünne Schicht fruchtbarer Oberboden bilden kann.

## LÖSUNG 1

### PFLANZKULTUR

Wissenschaftler sind sich einig, dass ein ganzjähriger Bewuchs von Ackerflächen vor Verschlammung und Erosion schützt, denn die Pflanzen sorgen für eine stärkere Durchwurzelung, die die Erde stabilisiert. Untersuchungen eines Forscherteams der Universität Trier zeigen, dass konventionell bewirtschaftete Weinberge viermal anfälliger für Erosion sind als biologisch bewirtschaftete mit Bodenbedeckung. Dabei wird auch untersucht, welche Pflanzen sich gerade für den Weinanbau in Steillagen am besten eignen, schließlich sollen die Gewächse zwischen und unter den Reben keine Wasser- und Nährstoffkonkurrenten sein. Auf einem Weinberg an der Saar pflanzten die Wissenschaftler der Uni Trier zwischen den Rebstöcken und darunter Thymian und Oregano. Die überraschenden Erkenntnisse veröffentlichten sie Anfang 2021: Zwar ist der Erntertrag ein wenig zurückgegangen. Die Kräuter haben aber womöglich die Weinqualität verbessert. Im direkten Vergleich wurde ein ausgewogeneres Verhältnis von Säure- und Zuckergehalt im Most nachgewiesen.

## LÖSUNG 2

### QUERKULTUR

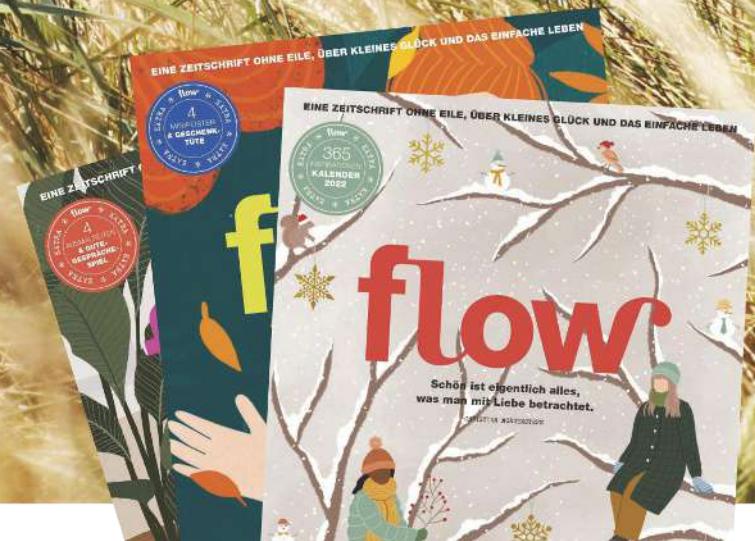
Terrassierte Steillagen prägen jahrhundertelang die deutsche Weinlandschaft. Tausende kleine Terrassen wurden quer zum Hang angelegt und mit Trockenmauern gesichert. Nur so konnten die Hänge bepflanzt, die Reben per Hand gepflegt und geerntet werden. Mit der Technisierung des Weinbaus verschwand oder zerfiel ein Großteil der kleinen Parzellen. Traktoren und Erntemaschinen brauchten Platz. Winzer legten die Weinstöcke neu an und pflanzten sie in Reihen mit viel Zwischenraum längs zum Tal herab. Doch extremer Regen zeigte, dass diese Anbauweise einen entscheidenden Nachteil gegenüber den Terrassen hat: Bei den von oben nach unten verlaufenden Reben, hat der Schlamm freie Bahn und kann sich unbehindert zu einem reißenden Strom entwickeln. Manche Winzer und Genossenschaften, etwa in Württemberg, besinnen sich zurück auf die Terrassierung, bauen Trockenmauern neu oder restaurieren sie. Zwar passen auf die Terrassen weniger Reben, doch der Ertrag ist höher, weil der Regen sie jetzt besser versorgt und nicht an ihnen vorbeistürzt.

# Lass die Eile doch warten.

**Einfach mal durchatmen mit der neuen FLOW.**

**EINE ZEITSCHRIFT  
OHNE EILE, ÜBER KLEINES  
GLÜCK UND DAS EINFACHE LEBEN**

DAS MAGAZIN GIBT ES ACHTMAL  
IM JAHR AM KIOSK. ODER EINFACH  
BESTELLEN UNTER:  
[WWW.FLOW-MAGAZIN.DE/ABO](http://WWW.FLOW-MAGAZIN.DE/ABO)



**flow**

**Das Magazin, das sich Zeit nimmt.**

# Wild von hier

**Wildschwein** ist eine gute Alternative zu Fleisch aus **Nutztierhaltung**. Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass es aus Deutschland kommt. Sonst stimmt die Ökobilanz nicht

## D

Das Thema Tierwohl treibt uns um. Zumindest in Umfragen geben viele Verbraucher in Deutschland immer wieder an, dass ihnen das Wohl der Tiere am Herzen liege. Zuletzt war das im „Ernährungsreport 2021“ vom BMEL der Fall. Dort erklärten 42 Prozent der Befragten, dass sie für mehr Tierwohl bis zu fünf Euro mehr für ein Kilogramm Fleisch bezahlen würden. Bleibt die Frage: Woran orientiere ich mich, wenn ich Fleisch aus artgerechter Aufzucht kaufen möchte? Mittlerweile gibt es so viele Labels und Kennzeichnungen, dass kaum jemand durchblickt. Zumal die letzte Bundesregierung und die EU es versäumt haben, verbindliche und vor allem strenge und kontrollierbare Richtlinien für eine Kennzeichnung festzulegen.

### Auf Kosten der Umwelt

Jeder, der sich mit Ernährung und Gesundheit auseinandersetzt oder sich für Genussthemen interessiert, weiß mittlerweile, dass ein Großteil der Nutztiere nicht gesund aufwächst. Dass die Tiere so gezüchtet werden, dass sie Hochleistung erbringen, in Massenbetrieben oft ohne Zugang zur Natur leben und billiges Kraftfutter fressen. Das Fleisch der Tiere, die so gelebt haben, kann nicht schmecken. Und: Wenn es dem Tier nicht gut geht, geht es der



Wildschwein ist ein natürliches Produkt, das nicht gezüchtet wird, sondern im Wald aufwächst

Umwelt schlecht. Das durch die Massen-tierhaltung entstandene Zuviel an Gülle belastet die Böden mit Nitrat. Für den Anbau von Soja, Hauptbestandteil des Kraftfutters, wird Regenwald abgeholt.

### Bio als Alternative?

Siegel von Demeter, Bioland und Naturland dagegen geben Orientierung und Sicherheit. Sie haben unterschiedliche Richtlinien, die aber alle kontrolliert werden. In jedem Fall geht es den Tieren auf Höfen, die nach biologischen Standards arbeiten, besser als denen in der konventionellen Landwirtschaft. Trotzdem bleibt die Nutztierhaltung immer ein Kompromiss – auch in Bio-Betrieben, die 2020 eh nur einen Marktanteil von 3,6 Prozent (Lamm, Rind und Schwein) hatten. Noch gibt es zu wenige Landwirte,

die es sich leisten können, ihren Tieren so viel Auslauf zu gönnen, wie sie es für ein artgerechtes Leben brauchen. In den Fokus rücken sollte man endlich eine Fleischsorte aus dem Wald: Wildschwein. Es ist, neben anderem Wild, die einzige essbare Fleischart, die naturgewachsen ist. Ein Wildschwein bekommt keine Antibiotika, verbringt das ganze Leben draußen, ist immer in Bewegung auf der Suche nach Futter. Das Fleisch ist im Vergleich zu Fleisch von Hausschweinen fettarm und im Geschmack kräftig. In Deutsch-

land unterliegt das heimische Wild einer strengen Fleischhygiene-Verordnung. Jäger, die Wildschwein verkaufen, müssen die Allesfresser vom Tierarzt auf Trichinen untersuchen lassen, eine Maßnahme zum Schutz vor Parasiten. Obligatorisch auch das Messen von radioaktivem Cäsium, denn noch immer sind in manchen Regionen Pflanzen durch das Reaktorunglück in Tschernobyl belastet. Das beste Wildfleisch verkaufen Jäger (der Deutsche Jagdverband bietet eine postleitzahlengesteuerte Suche auf [www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de) an) und manche Metzgereien – auch verarbeitet zu Wurst und Schinken. Das Tiefkühlfleisch in Supermärkten kommt meist aus Übersee, die Tiere wuchsen in Gehegen auf. Da stimmt die Ökobilanz wieder nicht. —

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



**Tel. 02501/8014379**

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



VORHER  
**Die Zutaten**



# Alles ist drin!

Die Pfanne ist das Multitalent unter den Kochgeschirren.

Wir köcheln darin eine schnelle Pasta, braten Kartoffeln auf besondere Weise, schmurgeln ein Pilzgericht und schieben sie für eine krosse Pizza kurzerhand in den Ofen



## NACHHER *One-Pan-Pasta mit Artischocken*

Nudeln und Gemüse garen zusammen in einer Mischung aus Wein und Fond. Radicchio und Pecorino fungieren als frisch-würziges Finish.

Rezept Seite 118

VORHER  
**Die Zutaten**





NACHHER

## Fondant-Kartoffeln mit Burrata

Die auf eine Butterschicht gesetzten Kartoffeln werden zunächst weich gedünstet und entwickeln dann eine goldene Kruste. Puntarelle und Tomaten steuern mediterrane Noten bei.

Rezept Seite 118

VORHER  
**Die Zutaten**





NACHHER

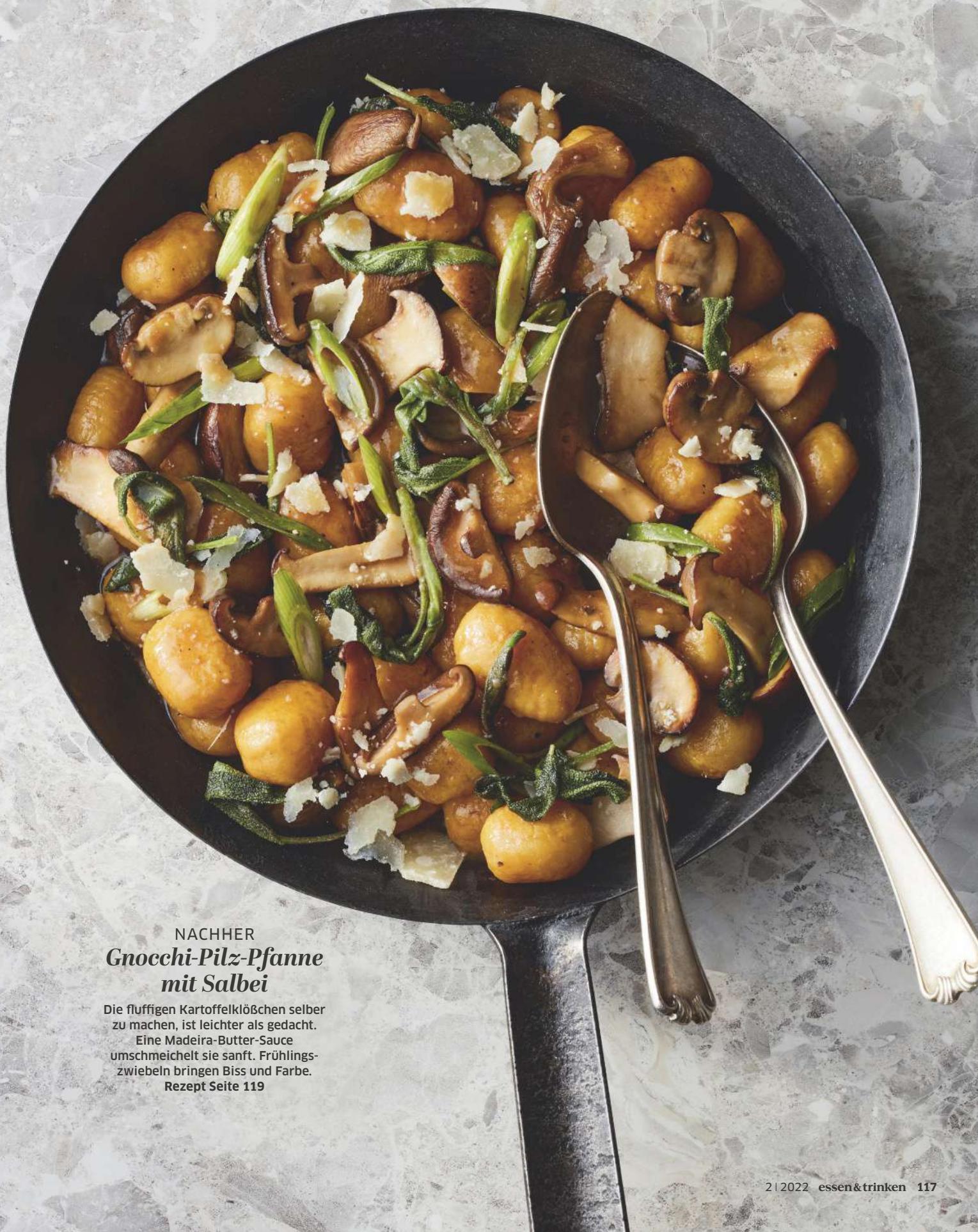
### *Pfannen-Pizza mit Birne und Stilton*

Der köstlich belegte Hefeteigladen  
kommt samt Pfanne in den Ofen.  
So bleibt er perfekt in Form und wird  
auch von unten schön knusprig.

Rezept Seite 119

VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER  
**Gnocchi-Pilz-Pfanne  
mit Salbei**

Die fluffigen Kartoffelklößchen selber zu machen, ist leichter als gedacht.

Eine Madeira-Butter-Sauce umschmeichelt sie sanft. Frühlingszwiebeln bringen Biss und Farbe.

Rezept Seite 119



Foto Seite 111

## One-Pan-Pasta mit Artischocken

\*\* MITTELSCHWER, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Zitrone
- 4 große Artischocken (à 350–400 g)
- 1 Schalotte (30 g)
- 2 EL Olivenöl
- 300 ml trockener Weißwein (z.B. Riesling)
- 500 ml Gemüsefond
- 200 g Nudeln (z.B. Trofie oder Orecchiette)
- 1 EL Kapern (z.B. Nonpareilles; abgetropft)
- 150 g Radicchio di Treviso
- 50 g ital. Hartkäse (z.B. Pecorino)
- 40 g Butter
- Salz • Pfeffer

**1.** Zitrone halbieren, den Saft auspressen und in einer Schüssel mit 500 ml Wasser mischen. Die Stiele der Artischocken herausbrechen. Oberes Drittel der Artischocken jeweils mit einem Sägemesser abschneiden. Äußere harte Artischockenblätter abzupfen und mit einem kleinen scharfen Messer die Blattansätze entfernen, bis der Artischockenboden zu sehen ist. Das Heu mit einem Teelöffel auskratzen. Artischockenböden sofort ins Zitronenwasser legen.

**2.** Schalotte längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Artischockenböden aus dem Zitronenwasser nehmen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in jeweils 6–8 Tortenstücke schneiden.

**3.** Öl in einer großen Pfanne (oder im Topf) erhitzen und darin die Artischockenböden und Schalotten bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Wein und Fond angießen. Nudeln und Kapern zugeben, aufkochen lassen. Anschließend unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen, bis die Nudeln bissfest gegart und die Konsistenz leicht sämig ist.

**4.** Inzwischen Radicchio waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Käse z.B. mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln.

**5.** Butter unter die Pasta rühren, Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pecorino und Radicchio unterheben und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 29 g E, 36 g F, 84 g KH = 903 kcal (3796 kJ)



Foto Seite 113

## Fondant-Kartoffeln mit Burrata

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 300 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 50 g Butter (weich)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 150 g Kirschtomaten an der Rispe
- 2 Zweige Rosmarin
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Puntarelle (beim Gemüsehändler vorbestellen; ersatzweise Frisée-Salat)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Burrata (250 g)

**1.** Kartoffeln waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Eine große Pfanne mit Butter ausstreichen und die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Knoblauch und Zwiebel fein schneiden. Tomatenrispen vorsichtig waschen, trocken tupfen und mit einer Schere in kurze Stücke schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen. Tomaten und Rosmarin zwischen den Kartoffeln verteilen. 200 ml Brühe angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten offen garen.

**2.** Inzwischen Puntarelle putzen und waschen. Blätter mit den feinen Stielen abschneiden, klein schneiden und beiseitestellen. Dickere Stiele in mundgerechte Stücke schneiden und nach 10 Minuten in die Pfanne zu den Kartoffeln geben. Weitergaren, bis die Brühe verkocht ist, die Kartoffeln weich sind und die Schnittflächen der Kartoffeln goldbraun sind.

**3.** Puntarelleblätter zu den Fondant-Kartoffeln geben und vorsichtig unterschwenken. Restliche Brühe (100 ml) und Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz aufkochen und mit der Burrata servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 62 g F, 27 g KH = 771 kcal (3231 kJ)



**PHILIPP SEEFRID** »e&t«-Koch

*„Die Puntarella ist ein leicht bitteres Blattgemüse, das mit dem Chicorée verwandt ist. Es hat von November bis März Saison und wird in Südalien gerne für Pasta-Gerichte verwendet.“*



Foto Seite 115

## Pfannen-Pizza mit Birne und Stilton

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen (je  $\frac{1}{2}$  Pizza)

### TEIG

- 400 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 240 ml Milch
- 20 g frische Hefe
- Salz • Zucker
- 4 El Olivenöl plus 2 El zum Fetten der Pfanne

### BELAG

- 200 g Babyleaf-Spinat
- 1 El Olivenöl

- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 1 Birne (z.B. Conférence)
- 150 g Blauschimmelkäse (z.B. Stilton)
- 200 g Crème fraîche
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (25–30 cm Ø)

**1.** Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. Milch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröseln und mit je 1 TL Salz und Zucker darin auflösen. Hefemilch und Öl (4 El) zum Mehl gießen. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Schüssel mit einem angefeuchteten Küchentuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Inzwischen für den Belag Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den Spinat 1–2 Minuten dünsten, bis er leicht zusammenfällt. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und im Sieb abtropfen lassen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel in schmale Spalten schneiden. Käse grob zerbröseln.

**3.** Teig halbieren. Teigportionen jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen. Nacheinander auf der bemehlten Arbeitsfläche von innen nach außen zu runden Fladen (à 25–30 cm Ø) ausrollen. 1 Fladen in eine mit 1 El Öl gefettete ofenfeste Pfanne legen. Den zweiten Fladen bis zur Verwendung mit einem Küchentuch abdecken. Fladen in der Pfanne mit der Hälfte der Crème fraîche gleichmäßig bestreichen. Mit der Hälfte von Käse, Spinat, Zwiebeln und Birnen belegen.

**4.** Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 20–25 Minuten backen. Aus der Pfanne nehmen und servieren. Pfanne mit restlichem Öl (1 El) fetten, restlichen Teigfladen hineingeben, mit restlichen Zutaten belegen, backen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Gehzeit ca. 1 Stunde plus Backzeit 40–50 Minuten

**PRO PORTION** ( $\frac{1}{2}$  Pizza) 25 g E, 50 g F, 85 g KH = 920 kcal (3855 kJ)



Foto Seite 117

## Gnocchi-Pilz-Pfanne mit Salbei

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 30 g Mehl
- 70 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 30 g Kartoffelstärke plus etwas zum Bearbeiten
- 400 g gemischte Pilze (z.B. Kräuterseitlinge, Champignons)
- 2 El Olivenöl
- 50 g Butter
- 4 Stiele Salbei
- 100 ml Madeira
- 4 Frühlingszwiebeln
- 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- Pfeffer
- Außerdem: etwas neutrales Öl fürs Backblech, Kartoffelpresse

**1.** Am Vortag für die Gnocchi Kartoffeln ungeschält in Salzwasser 20–25 Minuten weich kochen. Kartoffeln abgießen und über Nacht vollständig abkühlen lassen.

**2.** Am Tag danach Kartoffeln pellen und 2-mal durch die Kartoffelpresse drücken. Eigelbe, Mehl, Grieß und Stärke zugeben und mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in 4 Portionen teilen. Jede Portion auf der leicht mit Stärke bemehlten Arbeitsfläche zu einem 2 cm dicken Strang formen. Jeden Strang mit einem Teigschaber in 2–3 cm große Stücke teilen. Handflächen mit etwas Stärke bestäuben und die Teigstücke zu ovalen Bällchen formen. Darin mit der Gabel ein Rillenmuster hineindrücken oder die Bällchen jeweils kurz mit leichtem Druck über ein Gnocchi-Brett rollen. Gnocchi auf ein mit wenig Grieß bestreutes Brett oder Tablett legen.

**3.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Gnocchi vorsichtig hineingeben und 1-mal aufkochen lassen. Hitze reduzieren. Sobald sie an die Oberfläche steigen, Gnocchi ca. 10 Minuten bei milder Hitze gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf einem leicht geölten Backblech verteilen.

**4.** Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Pilze bei starker Hitze 3–4 Minuten braten. Pilze herausnehmen. 20 g Butter in die Pfanne geben und Gnocchi darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rundum braten. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen und kurz mitbraten. Pilze wieder zugeben, mit Madeira ablösen, restliche Butter (30 g) einrühren und 2–3 Minuten leicht sämig einkochen lassen.

**5.** Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Käse z.B. mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln. Frühlingszwiebeln und Käsespäne zur Gnocchi-Pilz-Pfanne geben, kurz unterschwenken und servieren.

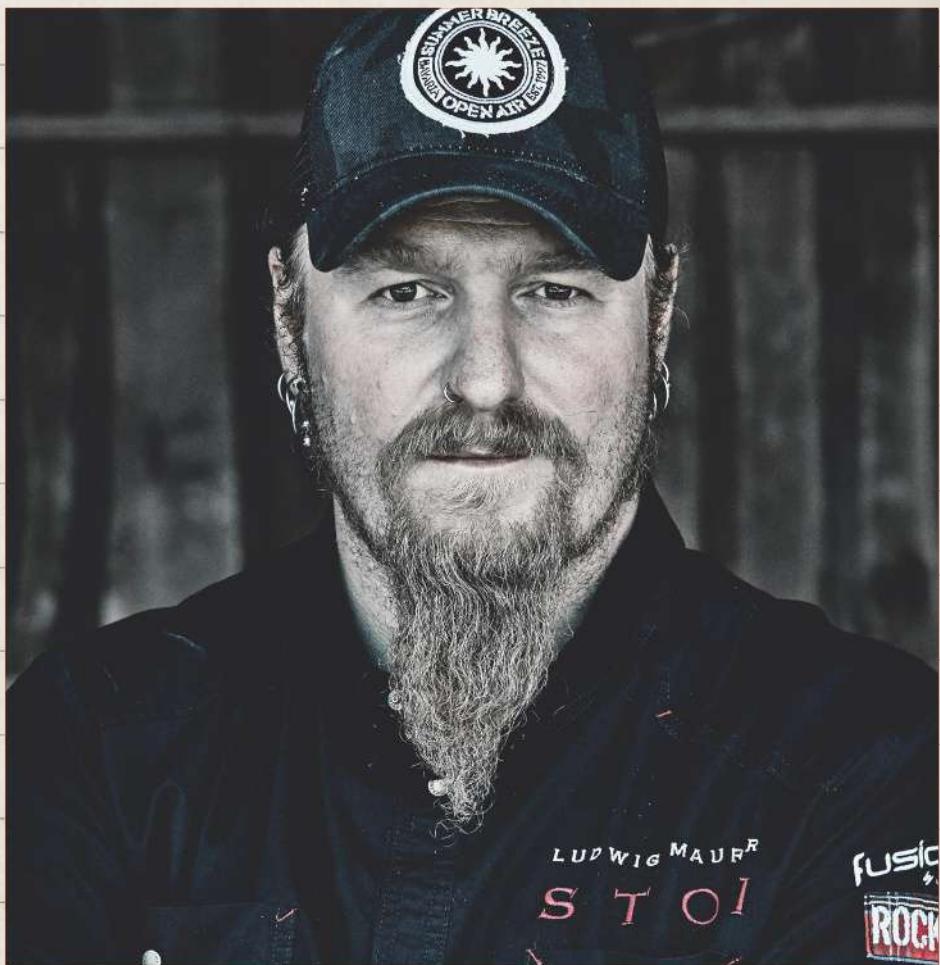
**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Abkühlzeit über Nacht

**PRO PORTION** 15 g E, 23 g F, 64 g KH = 545 kcal (2286 kJ)

Am Herd mit

# LUDWIG MAURER

Tafelspitz mit Meerrettichsauce ist sein „Rezept fürs Leben“. Das Familienessen kochte schon seine Oma. Wie er es zubereitet, verrät uns der Koch hier



Was Köche  
kochen  
11. Folge

## Der Naturverbundene

Ludwig, genannt Lucki, Maurer wuchs in einem Hotel mit Wirtshaus in Niederbayern auf. Der gelernte Küchenmeister kochte zehn Jahre lang zusammen mit Stefan Marquard und war für Caterings auf der ganzen Welt unterwegs. 2006 übernahm der heute 41-Jährige zusammen mit seiner Frau Stephanie den Hof seiner Großeltern in Rattenberg, Bayern, wo sie anfangen Wagyu- und Angus-Rinder nach biologischen Kriterien zu züchten. Das Fleisch verkaufen sie an die Spitzengastronomie und in ihrem Hofladen. Zu dem Hof gehört auch das „Stoi“, ein umgebauter Stall, in dem Lucki Maurer Kochkurse gibt und in dem Veranstaltungen stattfinden. [www.ludwigmaurer.com](http://www.ludwigmaurer.com)

# „MESSER SIND NIE VERKEHRT“

Die packt der Bayer ein, wenn er seine Heimat verlässt. Welches Küchenutensil der Koch sonst noch mit auf Reisen nimmt und welche Kerntemperatur ein perfektes Steak haben sollte, erzählt er im »essen & trinken«-Fragebogen

## **HÜHNERSUPPE ODER PHO?**

Hühnersuppe – für mich ein vertrauter Geschmack. Mit ihr verbinde ich immer „gesund werden“. Wenn man sie isst, bekommt man Power und Kraft. Die Pho ist natürlich auch klasse, aber an die klassische Hühnersuppe kommt sie nicht heran.

## **BRATWURST ODER PULLED PORK?**

Sehr schwere Entscheidung. Aber eher Bratwurst.

## **WELCHES KÜCHENUTENSIL NEHMEN SIE MIT AUF REISEN?**

Messer sind nie verkehrt. Einen Kerntemperaturfänger für Fleisch würde ich auch einpacken. So kann ich immer den perfekten Gargrad messen. Natürlich geht das auch mit Gefühl, doch wenn ich schon ein schönes Stück Fleisch habe, möchte ich es auch auf den Punkt genau gegart haben. Bei Steaks sollte die Kerntemperatur 70 Grad haben – dann ist das Fleisch perfekt medium rare gebraten.

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

Gute Frage. Ich benutze ja keine Kochbücher, um daraus Rezepte nachzukochen, sondern eher, um mich von den Bildern inspirieren zu lassen. Ein Kochbuch, das mich beeindruckt und vielleicht auch beeinflusst hat, ist das „Bayerische Kochbuch“, „Das große Blaue“, sagen wir hier dazu. Ein Kochbuchklassiker, den jede bayerische Hausfrau daheim hat.

## **WAS SOLLTE JEMAND FÜR SIE KOCHEN?**

Das kommt darauf an, wo ich mir etwas wünschen darf. Ob ich in Italien, Frankreich oder in den USA bin. Aber zu Hause in Bayern mag ich am liebsten eine klassische Tellersulz oder eine knusprige Bauernente.

## **WELCHE MUSIK HÖREN SIE BEIM KOCHEN?**

Den Sender BR-Klassik höre ich sehr viel. Auch Metal und Country. Eine meiner Lieblingsgruppen, die ich gern auch beim Kochen höre, ist die Country-Punk-Band „Social Distortion“.

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

Fermentation. Die Technik gibt es ja schon lange, ich denke an Sauerkraut, aber ich finde es gut, dass sie wieder modern geworden ist.

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

Leider bei allen. Ob Käse, Wurst oder Wein: Ich kaufe immer viel zu viel ein. Beim Einkaufen bin ich überhaupt nicht diszipliniert.

## **WAS BEDEUTET KOCHEN FÜR SIE?**

In erster Linie ist Kochen mein Beruf. Gleichzeitig sind die Mahlzeiten die schönste Zeit des Tages. Essen bringt die Menschen an einen Tisch. Jeder hat das Bedürfnis zu essen, egal aus welcher Kultur er kommt. Essen ist ein gesellschaftliches Ereignis, das alle mögen.

## **IHR LIEBLINGSRESTAURANT 2021? UND WARUM?**

Mein absolutes Lieblingsrestaurant aller Zeiten ist das „Tantris“ in München. Ich war 2020 dort essen, drei Tage bevor Kochlegende Hans Haas aufgehört hat. Das Erlebnis war wie immer unglaublich gut. 2021 bin ich leider aufgrund des Lockdowns selten essen gegangen.

## **EIN REZEPT, DAS SIE NICHT LOSLÄSST UND WARUM?**

Es stammt von „Tantris“-Koch Hans Haas: Lauchpüree mit Kaviar und Nussbutter. Das Gericht habe ich so oft bei ihm gegessen, und es war jedes Mal die absolute Geschmacksbombe – und das, obwohl nicht mal Fleisch dabei ist.

## **IHRE NEUSTE KULINARISCHE KREATION? UND NICHT KULINARISCHE KREATION?**

Mit dem Koch Heiko Antoniewicz, der auch einer meiner besten Freunde ist, schreibe ich das Kochbuch „Fine Dining Barbecue“. Wir verfeinern BBQ-Klassiker wie Spareribs oder Saucen auf Ketchup-Basis. Meine nicht kulinarische Kreation ist ein neues Album mit unserer Band „Seasons in Black“, das 2022 erscheint.

## **EIGENER GARTEN ODER GEMÜSEHÄNDLER DES VERTRAUENS??**

Gemüsehändler des Vertrauens. Wir bewirtschaften zwar 40 Hektar Land, aber einen Gemüsegarten haben wir nicht, dafür eigenes Fleisch. Auf unserem Bauernhof züchte ich Wagyu- und Angus-Rinder sowie eine Kreuzung aus den beiden Rassen.

## **RIESLING ODER CHARDONNAY**

Chardonnay

## **RAMEN ODER MINESTRONE?**

Ramen

## **GIBT ES EINE VERÄNDERUNG, DIE SIE SICH FÜR DIESES JAHR WÜNSCHEN?**

Wenn ich mir wirklich etwas wünschen dürfte, dann dass die Welt wieder normal wird. Ich wäre überaus froh, wenn Corona vorbei wäre und wir unser Restaurant wieder wie gewohnt aufsperren dürften. Wir hatten über den Sommer 2021 einen guten Lauf, waren acht Monate im Voraus ausgebucht und mussten dann aufgrund der Corona-Bestimmungen schließen.

## „OX UND KREN“ *Tafelspitz mit Meerrettichsauce*

### \* EINFACH

Für 4 Portionen

- 200 g Suppengemüse  
(Möhren, Sellerie, Lauch)
- 1 Zwiebel
- 800 g Tafelspitz
- Salz • Zucker
- 4 Lorbeerblätter
- 500 ml Schlagsahne
- etwas Speisestärke
- 50 g Meerrettich (Glas)
- weißer Pfeffer
- 300 g Kohlrabi (mit Blättern)
- 20 g Butter
- 40 g frischer Meerrettich

Außerdem: Mulltuch

1. Suppengemüse putzen bzw. schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Vom Tafelspitz die Silberhaut entfernen. Tafelspitz mit Salz und etwas Zucker würzen und auf der Fettseite in einem großen Topf bei starker Hitze anbraten. Mit 1,5 l Wasser auffüllen, bei kleiner Hitze aufkochen lassen, das Suppengemüse, die Zwiebel und die Lorbeerblätter zugeben. Fleisch bei kleiner Hitze mit halb aufgelegtem Deckel 2 Stunden garen, dabei den entstehenden Schaum immer wieder mit einer Schaumkelle entfernen.
2. Das Fleisch aus der Brühe heben und mit einem nassen Küchentuch abdecken. Brühe durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen anderen großen Topf gießen. Tafelspitzfond aufkochen, Sahne zugießen und bei milder Hitze etwas kochen lassen. Nach Belieben mit etwas in kaltem Wasser glatt gerührter Stärke binden. Meerrettich einrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Tafelspitz in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Scheiben in die fertige Sauce legen und warm stellen.
3. Kohlrabi waschen, putzen, schälen, dabei die Kohlrabiblätter aufbewahren. Kohlrabi in ca. 2 mm dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Zucker bestreuen, mit den Händen gut vermixen und ca. 10 Minuten einziehen lassen. Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kohlrabistifte darin bei milder Hitze kurz glasieren, anschließend Kohlrabigrün zugeben.
4. Tafelspitzscheiben mit Meerrettichsauce und Kohlrabi anrichten, mit frisch geriebenem Meerrettich bestreuen und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:45 Stunden

**PRO PORTION** 45 g E, 51 g F, 9 g KH = 700 kcal (2927 kJ)

*„Ox und Kren‘ ist unser Familienessen. Meine Oma war eine hervorragende Köchin, und das Gericht hat sie quasi nebenbei gekocht. Als ich Kind war, tränten mir die Augen vom Meerrettich, und dann sagte sie: ‚Basst scho‘.“*

Lucki Maurer



Bayerisch gut: Zu den Scheiben vom Tafelspitz legt der Koch leicht glasierten Kohlrabi

## KUCHEN DES MONATS



Eine Verzierung  
mit Schokoperlen  
unterstreicht  
die schlichte  
Eleganz der Torte.  
Rezept Seite 126

# SCHOKO-QUEEN

Was verbirgt sich wohl unter dem schimmernden Kleid dieser exquisiten Schönheit? Wir verraten es Ihnen: ein wunderbar schokoladiger Teig und eine feine Füllung aus Passionsfrucht und Mango. Und der Schmuck? Knusperperlen!



Wie  
vom  
Konditor

# Schokoladen-Passionsfrucht-Torte

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stücke

## SCHOKOLADENBODEN

- 150 g Butter (weich) plus etwas zum Fetten der Form
- 140 g Mehl plus etwas für die Form
- 130 g dunkle Kuvertüre (mindestens 55 % Kakao)
- 1 Vanilleschote
- 100 g Puderzucker
- 6 Eier (Kl. M)
- Salz
- 100 g Zucker

## FÜLLUNG

- 15 Blatt weiße Gelatine
- 700 ml Passionsfruchtsaft
- 200 g Zucker
- 1 Mango
- 6 Passionsfrüchte

## GLASUR UND VERZIERUNG

- 300 ml Schlagsahne
  - 300 g dunkle Kuvertüre (mindestens 55 % Kakao)
  - ca. 100 g gemischte Knusperperlen (von Valrhona; über [www.valrhona-collection.de](http://www.valrhona-collection.de); siehe auch Seite 12)
  - 2 Stiele Minze
- Außerdem: Springform (24 cm Ø), Palette

**1.** Für den Schokoladenboden den Boden der Springform mit Backpapier bespannen. Den Rand dünn mit Butter fetten und mit Mehl dünn bestäuben. Überschüssiges Mehl herausschütteln.

**2.** Kuvertüre grob hacken, in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Butter (150 g), Puderzucker und Vanillemark in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten hellcremig aufschlagen. Eier trennen. Eigelbe einzeln jeweils 30 Sekunden in die Buttermasse einrühren. Zimmerwarme Kuvertüre unterrühren.

**3.** Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen, 2 Minuten weiterschlagen. Mehl (140 g) sieben und mit dem Eischnee mithilfe eines Teigspatels vorsichtig unter die Schokoladenmasse heben. Teig in die vorbereitete Springform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 40–45 Minuten backen.

**4.** Tortenboden in der Form auf einem Kuchengitter 20 Minuten abkühlen lassen. Dann den Boden aus der Form lösen, vorsichtig wenden, Backpapier abziehen und Boden vollständig abkühlen lassen.

**5.** Inzwischen für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Passionsfruchtsaft und Zucker in einem Topf erwärmen, bis der Zucker gelöst ist.

100 ml Saftmischung abnehmen und beiseitestellen. Gelatine gut ausdrücken und in unter Rühren in der restlichen warmen Saftmischung auflösen. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Kern, dann in kleine Würfel schneiden. 2 El Mangowürfel für die Verzierung in ein Schälchen füllen und abgedeckt kalt stellen. Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch herauskratzen und mit den restlichen Mangowürfeln in die Saftmischung geben. Kalt stellen.

**6.** Ausgekühlten Schokoladenboden mit einem Sägemesser waagerecht halbieren. Untere Hälfte des Bodens mit der Schnittfläche nach oben wieder auf den Springformboden setzen. Obere Hälfte beiseitestellen. Springformring säubern, um den Schokoladenboden legen und verschließen. Boden mit der beiseitegestellten Saftmischung gleichmäßig beträufeln. Die leicht abgekühlte Passionsfrucht-Mango-Masse darauf gleichmäßig verteilen, mit der oberen Bodenhälfte bedecken und vorsichtig andrücken. Torte 3 Stunden kalt stellen.

**7.** Für die Glasur Sahne in einem Topf kurz aufkochen lassen. Kuvertüre grob hacken in einen Messbecher oder Krug füllen. Heiße Sahne darübergießen und Kuvertüre unter Rühren auflösen. 30 Minuten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dabei mehrfach umrühren.

**8.** Palette in heißes Wasser tauchen und die Torte damit vom Springformrand lösen. Springformring abheben. Torte auf ein Gitter setzen, mit der zimmerwarmen Glasur übergießen und mit der Palette schnell verteilen. Glasur mindestens 4 Stunden trocknen lassen.

**9.** Torte mit beiseitegestellten Mangowürfchen, Schokoperlen und abgezupften Minzblättern verzieren, in Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Backzeit 40–45 Minuten plus Kühl- und Trockenzeiten mindestens 7:30 Stunden

**PRO STÜCK** 8 g E, 26 g F, 55 g KH = 507 kcal (2123 kJ)

**Tipp** Schneiden Sie die Torte am besten mit einem in heißes Wasser getauchten großen Messer mit glatter Klinge in Stücke. Die Wärme sorgt dafür, dass es leicht durch den Überzug gleitet.



**1** Die eingeweichte Gelatine sollte gut ausgedrückt werden, bevor sie in der warmen Saftmischung aufgelöst wird **2** Anschließend werden die Mangowürfchen und das ausgekratzte Passionsfruchtfleisch untergemischt



A person in a yellow apron and a blue shirt is pouring dark chocolate glaze from a clear measuring cup into a round cake. The cake is on a cooling rack and has a slice removed to reveal its interior. A bowl of passion fruit segments is nearby, and some passion fruit seeds are scattered on the surface. The background is dark.

Durch die Glasur  
bleibt die Torte  
innen schön saftig  
und ist mehrere  
Tage haltbar

„Wenn Sie Backpapier  
unterlegen, können  
Sie die herabtropfende  
Glasur leicht ablösen  
und naschen oder  
Kakao damit kochen.“

»e&t«-Koch Philipp Seefried

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**

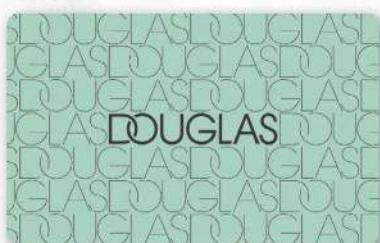
**Liebe zum Kochen**



**Tolle  
Prämien zur  
Wahl!**



**1.**



**2.**



**3.**

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

**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](http://www.esSEN-und-trinken.de/aboangebot)



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



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

# KÜHLE SCHÖNHEIT

Blutorangen brauchen die Kälte. Sie gibt ihnen die Farbe, bewahrt ihre Frische. Und mit kräftigem, kirschähnlichem Aroma bringt die Zitrusfrucht Süßes zum Leuchten!

Wir präsentieren: Tonkabohnen-Tarte, Baba au rhum, Marzipan-Mousse und Pastéis de Nata im neuen Gewand



## BABA AU RHUM

Das ist die Krönung: ein Kranz Blutorangenfilets auf Rumsirup-getränktem Hefekuchen. Und mittendrin Vanillecreme. **Rezept Seite 135**



## BLUTORANGEN- PASTÉIS

Frisch errötet: Als Pastéis de Nata eroberten sie die Herzen. Mit Zimt-  
pudding und Orangengarnitur sind die  
Blätterteigtörtchen nicht minder apart.

**Rezept Seite 136**





## BLUTORANGEN- TARTE MIT TONKA- BOHNEN-CREME

Aufgeblüht: Kakao aromatisiert den Boden, Orangensaft und -schale die Creme. Mit gelierten Orangenscheiben in bester Lage. **Rezept Seite 136**

## MARZIPAN-MOUSSE MIT BLUTORANGEN- SALAT

Gemachtes Nest: Knusprig gebackenes Engelhaar ziert die weiße Mousse, und ein leuchtend roter Orangensalat setzt kräftig fruchtige Akzente. **Rezept rechts**



Foto links

## MARZIPAN-MOUSSE MIT BLUTORANGEN-SALAT UND MANDEL-KNUSPERNEST

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### MOUSSE

- 200 ml Schlagsahne
- 200 g weiße Kuvertüre
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 10 g Zucker
- 50 ml Mandellikör (z. B. Amaretto)
- 50 g Marzipanrohmasse (kalt; grob geraspelt)

### SALAT

- 2 Blutorangen

### • 1 Vanilleschote

- ½ TL Speisestärke

### KNUSPERNEST

- 40 g Taze Kadayif (frische hauchfeine Engelshaar-Teigstreifen; z. B. türkischer Laden)
  - 3 TL Zucker
  - 10 g Mandelblättchen
  - 2 Stiele Minze
- Außerdem: 4 Förmchen (à 150–200 ml Inhalt)

1. Für die Mousse Sahne steif schlagen und kalt stellen. Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe, Zucker und Mandellikör im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Gelatine gut ausdrücken. Gelatine und Marzipan zur Masse geben und unter Rühren mit dem Schneebesen darin auflösen. Masse im eiskalten Wasserbad kalt rühren. Geschmolzene, warme Kuvertüre zugeben und zügig unterrühren. Die Hälfte der Sahne zugeben und vorsichtig unterrühren, restliche Sahne zugeben und unterheben. Masse in 4 Förmchen füllen und mindestens 3 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank fest werden lassen.

2. Für den Salat Blutorangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden. Den Saft aus den verbleibenden Trennhäuten ausdrücken. Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und zum Saft geben. Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Blutorangensaft kurz aufkochen und mit der Stärke leicht binden. Orangenfilets zugeben und abkühlen lassen.

3. Für das Knuspernest die Engelhaar-Teigstreifen zu 4 kleinen Nester formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Zucker mit 3 TL Wasser in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen. Nester mithilfe eines Pinsels mit dem Zuckersirup bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten goldbraun backen.

4. Marzipan-Mousse aus dem Kühlschrank nehmen und die Förmchen ca. 15 Sekunden in warmes Wasser stellen. Mousse mit einem spitzen Küchenmesser vorsichtig am Rand lösen und aus den Förmchen auf Teller stürzen. Blutorangensalat und Knuspernester auf den Tellern verteilen, mit abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 35 Minuten plus Kühlzeit mindestens 3 Stunden  
**PRO PORTION** 11 g E, 44 g F, 56 g KH = 702 kcal (2940 kJ)



Foto Seite 131

## BABA AU RHUM MIT BLUTORANGEN

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 8 Portionen bzw. 16 kleine Stücke

### BABA AU RHUM

- 125 ml Milch
  - 10 g Hefe
  - 20 g Zucker • Salz
  - 180 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
  - 80 g Butter (weich) plus ½ TL für die Form
  - 1 Ei (Kl. M)
  - 1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- ORANGEN-RUM-SIRUP**
- 1 Bio-Blutorange
  - 100 g Zucker
  - 4–5 EL brauner Rum

1. Für den Baba Milch in einem Topf erwärmen. Hefe, Zucker und 1 Prise Salz zugeben und in der Milch auflösen. Hefemilch in einer Schüssel mit Mehl, Butter, Ei und Orangenschale mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder mit den Knethaken des Handrührers) in 5–6 Minuten zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Savarin-Form mit wenig Butter fetten und mit etwas Mehl bestäuben. Den weichen Teig nochmals mit dem bzw. den Knethaken durchkneten und in der Savarin-Form verteilen. Mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen (der Teig soll bis knapp zum Formrand gegangen sein).

3. Baba im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen.

4. Für den Sirup Blutorange heiß waschen, trocken reiben. Die Schale fein abreiben und ca. 100 ml Saft auspressen. Orangensaft, Orangenschale, 150 ml Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und Rum zugeben.

5. Baba aus dem Ofen nehmen und 4–5 Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig auf eine Servierplatte stürzen. Warmen Baba mehrfach mit Orangen-Rum-Sirup bestreichen bzw. tränken (der Sirup sollte dabei fast vollständig aufgenommen werden).

6. Für das Topping Blutorangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Die Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden und im Sieb abtropfen lassen. Baba dicht an dicht mit Orangenfilets belegen.

7. Pistazien fein hacken. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Sahne mit dem Puderzucker im Rührbecher halb steif schlagen, Vanillemark und Crème double unterrühren. Baba und Vanillecreme mit Pistazien bestreuen, Baba in kleine Stücke schneiden und mit der Creme servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Gehzeit 1:30 Stunden plus Back- und Abkühlzeit ca. 30 Minuten

**PRO STÜCK** (bei 16 Stücken) 3 g E, 12 g F, 15 g KH = 196 kcal (823 kJ)



Foto Seite 132

## BLUTORANGEN-PASTÉIS MIT ZIMTPUDDING

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

- 1 Vanilleschote
  - 500 ml Milch
  - 2 Eigelb (Kl. M)
  - 5 TL Speisestärke
  - 60 g Zucker
  - 1 Stange Zimt (ca. 6 cm Länge)
  - 2 Platten Blätterteig (42 x 24 cm; Kühlregal; z. B. Tante Fanny)
  - 2 kleine Blutorangen
- Außerdem: 12er-Muffin-Form, etwas Butter für die Form, etwas Mehl zum Bearbeiten

1. Für die Füllung Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 5 EL Milch in einer Schüssel mit den Eigelben und der Stärke verrühren, beiseitestellen. Restliche Milch mit Zucker, Zimtstange, Vanilleschote und Vanillemark in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und abgedeckt beiseitestellen.

2. Muffin-Form leicht mit Butter fetten. Beide Blätterteigplatten aufeinanderlegen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf 45 x 35 cm ausrollen. Teig in 12 ca. gleich große Quadrate schneiden. Teigquadrate in die gebutterten Mulden legen, leicht andrücken und die Ränder vorsichtig abschneiden.

3. Warme Zimtmilch durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Eier-Milch-Masse unter Rühren zur Zimtmilch geben, unter Rühren aufkochen und unter weiterem Rühren 2 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Zimtpudding durch ein Sieb streichen und mit einem Löffel in die Blätterteigmulden füllen. 15 Minuten kalt stellen.

4. Inzwischen Blutorangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen waagerecht in 12 dünne Scheiben schneiden und auf den Pastéis verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen.

5. Blutorangen-Pastéis auf dem Ofengitter lauwarm abkühlen lassen und vorsichtig aus den Mulden heben. Zum Servieren nach Belieben mit Zimt und Zucker oder Puderzucker bestäuben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Minuten plus Backzeit 30–35 Minuten  
**PRO STÜCK** 5 g E, 12 g F, 25 g KH = 237 kcal (994 kJ)

**Tipp** Die Pastéis lassen sich einfrieren. Gefrorene Pastéis im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten aufbacken.

*„Für den Orangenabrieb  
heiß abgewaschene Bio-  
Früchte verwenden; statt  
Bio-Blutorangen eignen  
sich auch Bio-Orangen.“*

>e&t<-Profi-Tipp



Foto Seite 133

## BLUTORANGEN-TARTE MIT TONKABOHNEN-CREME

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 1 Tarte (8–10 Stücke)

### TARTE-TEIG UND FÜLLUNG

- 250 g Mehl
- 50 g Kakaopulver
- 220 g Zucker
- 160 g Butter (kalt; in Würfeln)
- 3 Eier (Kl. M)
- 1 Bio-Orange
- 500 g Doppelrahmfrischkäse
- ¼ TL frisch geriebene Tonkabohne

### BELAG

- 3–4 Blutorangen
  - 3 Blatt weiße Gelatine
  - 25 g Zucker
- Außerdem: Rollholz, kleine Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (22 cm Ø), ½ TL Butter, etwas Mehl zum Bearbeiten

1. Für den Tarte-Teig Mehl in einer Schüssel mit Kakaopulver, 100 g Zucker, Butter, 1 Ei und 1 EL kaltem Wasser mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder mit den Knethaken des Handrührers) zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig flach drücken, in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2. Für die Tarte-Füllung die Orange heiß waschen und trocken reiben. Von der Orange 1 TL Schale fein abreiben und 50 ml Saft auspressen. Frischkäse in einer Schüssel mit restlichem Zucker (120 g), restlichen Eiern (2), Orangenschale und Orangensaft mit dem Schneebesen gut verrühren. Creme mit frisch geriebener Tonkabohne würzen.

3. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz auf ca. 26 cm Ø ausrollen. Tarte-Form mit etwas Butter fetten und leicht mit Mehl bestäuben. Form mit dem Teig auslegen, Teigrand dabei gut andrücken und mit einem Messer begrenzen. Creme in die Form füllen und glatt streichen.

4. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten backen. Backofen ausschalten, Ofentür öffnen und die Tarte im Ofen weitere 15 Minuten ruhen lassen. Tarte auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

5. Für den Belag aus 1–2 Blutorangen ca. 200 ml Saft auspressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Blutorangensaft in einem Topf mit 25 g Zucker leicht erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen, anschließend 20–30 Minuten kalt stellen, bis der Saft leicht zu gelieren beginnt.

6. Inzwischen restliche Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in nicht zu dünne Scheiben schneiden und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Scheiben auf der Tarte verteilen und mit leicht geliertem Saft überziehen. Weitere 45 Minuten kalt stellen. Tarte in Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Backzeit 45 Minuten plus Kühl- und Abkühlzeiten ca. 3 Stunden  
**PRO STÜCK** (bei 10 Stücken) 11 g E, 31 g F, 50 g KH = 546 kcal (2289 kJ)



# SCHNELL! EINFACH! LECKER!

## ALLTAGSTAUGLICHE REZEPTE IM POCKETFORMAT

Probieren Sie »essen & trinken Für jeden Tag«.  
Sie erhalten 3 Ausgaben zum Sonderpreis.

- **PRAKTISCH**

Tipps und Tricks für großen Genuss

- **EXTRA**

Mit 5-Tage-Wochenplaner

- **GÜNSTIG**

Sie erhalten 3 Hefte  
zum Sonderpreis

3 Hefte  
nur **6,80 €**



Jetzt online oder telefonisch bestellen:  
[www.fuer-jeden-tag.de/testen](http://www.fuer-jeden-tag.de/testen) | Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 027M025





**TITEL**  
REZEPT UND FOODSTYLING: SUSANNE WALTER  
FOTO: TOBIAS PANKRATH/BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
STYLING: MEIKE GRAF  
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

REDAKTIONLEITUNG UND TEXTCHEFIN ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS, RAIK FRENZEL,  
VLADLEN GORDIENKO, JENS HILDEBRANDT, TOM PINGEL,  
JAN SCHÜMANN, PHILIPP SEEFRID  
FOTO: CELIA BLUM, FLORIAN BOANNI, DENISE GORENC,  
TOBIAS PANKRATH, BRUNO SCHRODER, THORSTEN SUEDFELS

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

LAYOUT THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION 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/PB 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 OTTERS BACH

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT JAN SPIELHAGEN

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2022: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEgeben, BEI DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG  
NACHDRUCK, AUFAHME 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

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

DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



## HERSTELLER

ANN DEMEULEMEESTER  
BY DOPO DOMANI  
www.dopo-domani.com

BROSTE COPENHAGEN  
www.brostecopenhagen.com

HARRY'S FLIESENMARKT  
HAMBURG  
www.harrys-fliesenmarkt.net

KODANSAKA  
www.kodanska.dk

MOTEL A MIO  
www.motelamio.com

ROBBE & BERKING  
www.robbeberking.de

SINIKKA HARMS CERAMICS  
www.sinikkaharms.de

TINA KAMI BY UGLY DUCKLY  
www.uglyduckly.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](http://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](mailto: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

# Nun aber wirklich

Ein bisschen abnehmen, mal wieder richtig aufräumen – wenn ein neues Jahr beginnt, ist der Tatendrang groß. Gut, dass unsere Kollegen ein paar Helferchen in petto haben



## Genussvolle Vorsätze

Gut für die Linie und dabei stets alltagstauglich: Wenn es um die Low-Carb-Küche geht, macht dem Team von »Für jeden Tag« so schnell keiner was vor. Im neuen Spezial finden Sie 61 Rezepte: Von würzigen Currys über Frikadellen bis hin zum Low-Carb-Speckknödel ist alles dabei, was beim Einhalten der Neujahrvorsätze hilfreich sein könnte. Nicht mal auf das Stück Kuchen am Nachmittag muss verzichtet werden – freudlose Diätkost sieht anders aus. **Für 5,20 Euro am Kiosk oder über [shop.esSEN-und-trinken.de](http://shop.esSEN-und-trinken.de)**



## Archiv der Köstlichkeiten

Nichts lässt Sammlerherzen höherschlagen als ein sauber geordnetes Regal – und da »essen & trinken« in diesem Jahr bereits seinen 50. Geburtstag begeht, kommt so einiges an Heften zusammen. Unsere praktischen Schuber helfen Ihnen dabei, den Überblick zu behalten. Bis zu 17 Ausgaben passen hinein – so können Sie Ihre Hefte auch nach Monaten geordnet einsortieren, um jederzeit gezielt nach saisonalen Rezepten suchen zu können.

**Zu bestellen für 9,90 Euro zzgl. Versand über [www.esSEN-und-trinken.de/sammelschuber](http://www.esSEN-und-trinken.de/sammelschuber)**



Euer Ferienhaus für den Sommer findet Ihr auf [www.interchalet.de](http://www.interchalet.de)

**DAS BUCH ÜBER GENUSS**

**GESCHMACKS-EXPLOSION**  
Der Weg zum Genuss- und Geschmacksexperten

HABEN SIE LUST, IHREN GESCHMACK ZU SCHÄRFEN?

GESCHMACKS-EXPLOSION

Der Weg zum Genuss- und Geschmacksexperten.

ISBN: 978-3-00-070156-6

[www.geschmacksexplosion.net](http://www.geschmacksexplosion.net)

[f](#) [@](#) [y](#) [p](#) [t](#)

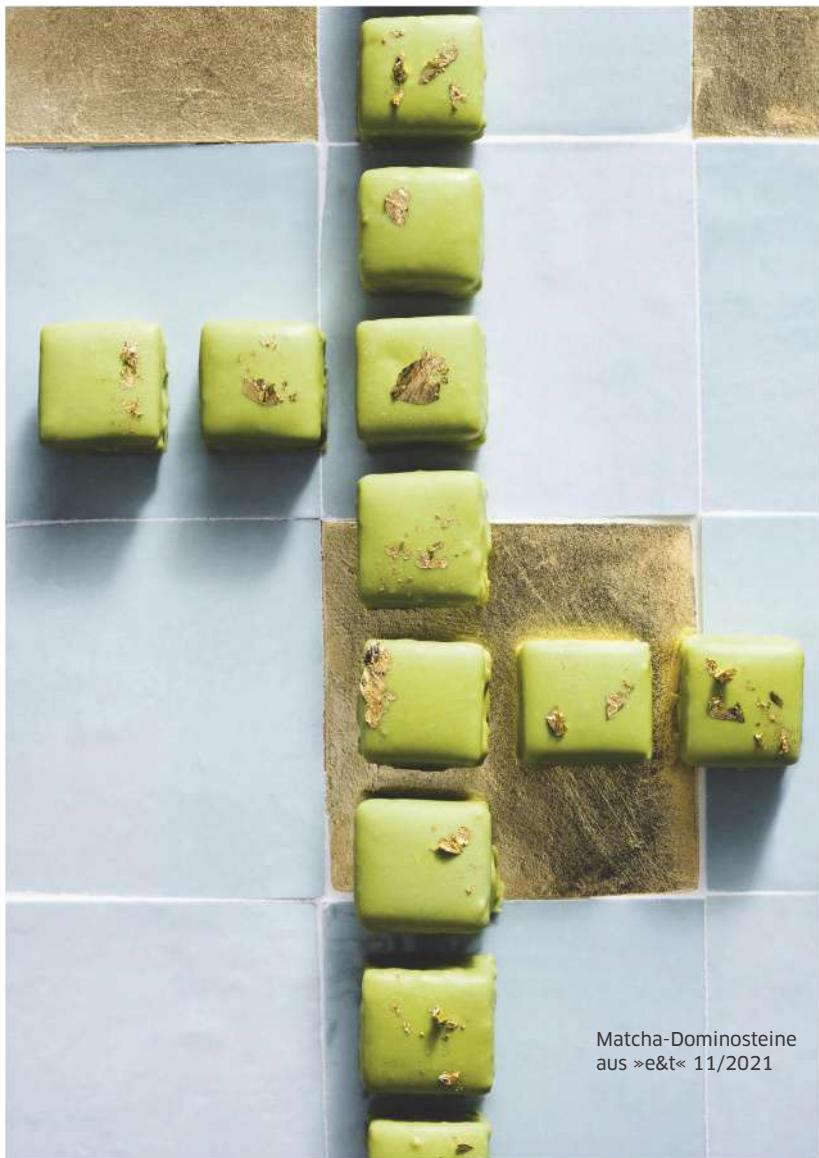
» BIOGEWÜRZE\* azafran  
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer

» MISCHUNGEN

» SUPERFOODS

» BIO TEES\*

Erhältlich auf Amazon, Ebay & [AZAFRAN.DE](http://AZAFRAN.DE)



# Alles Gold, was glänzt?

„In Ihrer Novemberausgabe sind wieder einmal viele nachbackenswerte Weihnachtsplätzchen. In diesem Jahr einige verziert mit Blattgold. Ein Trend seit Längerem. Nur, muss man jedem Trend folgen? Gold ist ein seltenes Edelmetall, dass mitunter durch Kinderarbeit und große Umweltzerstörung gewonnen wird. Schlimm genug. Wir haben für Gold viele wichtige Einsatzgebiete, u.a. in der Elektronik, in der Medizin – wir brauchen es. Ich bin mir sicher, dass auch Sie dies wissen. Einverstanden, der größte Anteil geht noch immer in die Schmuckindustrie, aber auch hier bleibt das Material verfügbar. Ich frage mich, wie angemessen es ist, einen solch wertvollen Rohstoff als Verzierung von Nahrung einzusetzen. Keine Bedeutung für Geschmack, Geruch, Textur – reine Optik. Gesehen, verschlungen, eine kurze Magen-Darm-Passage, und dann ist der wertvolle Rohstoff weg. In Kläranlagen, Flüssen, Weltmeeren – mit den heutigen technischen Methoden kein zweites Mal verfügbar für uns. Ein wenig Blattgold in einem Haushalt geht ja. Aber bei der Reichweite von >e&t< in Print und online kommt da doch ein wenig mehr zusammen. Es grüßt ein treuer Leser, der >e&t< jeden Monat kauft, sehr gern bei seinem lokalen Metzger.“

Alexander Haßel, Bonn

Text: Inken Baberg; Fotos: Thorsten Suedfels / Blueberry Food Studios (2); iStockphoto (1), David Maupié (Porträt), Seasons Agency/Gräfe & Unzer Verlag/Thorsten Suedfels (1)

*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](mailto:leserservice@essen-und-trinken.de)*



## LESERLOB

Gut  
geglückt

### Alle Jahre wieder

„Jedes Jahr kaufe ich zur Weihnachtszeit das Heft mit den Plätzchen-Rezepten (>e&t< 11/2021, Foto links), und in jedem Heft finde ich Plätzchen, die ich backe. Dieses Jahr wurden es 18 Sorten (Foto ganz links). Jedes Eurer Rezepte ist toll und schmeckt, da man sich auf Eure Angaben und Zutaten verlassen kann. Vielen Dank für die tollen Rezepte, die ich seit fast 50 Jahren nachbacke.“

Ingrid Bauce, per E-Mail

# Ein Kraut zieht Kreise



## Grillkäse

### Hallou... Wie bitte?

„Kleines Feedback zu Ihrer August-Ausgabe: Tolles Heft! Aber was ist überhaupt Halloumi? Wird leider nicht erklärt.“

**Carolin Wodrig**, per E-Mail

Liebe Frau Wodrig, Halloumi ist ein halbfester Schnittkäse aus Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch oder einer Mischung daraus. Aufgrund seines relativ hohen pH-Wertes schmilzt Halloumi beim Erhitzen nicht (und quietscht, wenn man ihn kaut). Er lässt sich braten, kochen oder grillen, ohne wie andere Käse aus der Form zu geraten. Bekannt ist er aus der griechischen, türkischen, zypriotischen und Levante-Küche, seine Ursprünge werden in der altägyptischen oder arabischen Küche vor rund 2000 Jahren vermutet. Im Handel findet man ihn auch unter der pragmatischen Bezeichnung „Grillkäse“.

## LESERSERVICE

**Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort.** Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.

**Tel.** 040/37 03 27 17

**Fax** 040/37 03 56 77

**E-Mail** [leserservice@essen-und-trinken.de](mailto:leserservice@essen-und-trinken.de)



**Adresse** Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Fragen zum Abonnement siehe Seite 138

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

### Hätten Sie's gewusst?

„Auf der Leserseite in »e&t« 11/2021 steht, dass es sich bei dem Kraut, das Leser auf Santorin fanden, um ‚Dendrolivano‘ handelt. Dendrolivano ist das griechische Wort für Rosmarin. Ich kenne das gesuchte Kraut aus Griechenland als ‚Almyra‘, auf Englisch ‚saltwort‘, auf Italienisch ‚agretti‘. Blanchiert mit etwas Olivenöl und Zitrone schmeckt es hervorragend.“

**Ulrike Drißner**, per E-Mail

Liebe Frau Drißner,

wir bedanken uns für Ihre korrigierende Einordnung und bitten, die Verwechslung zu entschuldigen. Das Kraut namens Agretti oder Saltwort wird auch Mönchsbart genannt. Unser Küchenchef hat vor knapp zwei Jahren ein Rezept damit entwickelt, das wir in »e&t« 4/2020 veröffentlicht haben. Pasta mit Mönchsbart (alias Agretti alias Salsola soda oder auch Salzkraut):

## Pasta mit Mönchsbart

Für 3 Portionen

**450 g Mönchsbart** putzen, dabei die Wurzeln abschneiden, waschen und im Sieb abtropfen lassen. **120 g Zwiebeln** und **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. **300 g Spaghetti** in kochendem **Salzwasser** nach Packungsanleitung bissfest garen. **4–5 El Olivenöl** in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 5 Minuten glasig dünsten. Mönchsbart zugeben, 5 Minuten mitdünsten. **6 Anchovis-Filets** zerupft zugeben, Mönchsbart mit Salz, **getrockneten Chiliflocken** und **1–2 Spritzen Zitronensaft** abschmecken. Pasta abgießen, tropfnass unterheben und mischen. Mit **Pfeffer** bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln, servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 34 g F, 74 g KH = 674 kcal (2822 kJ)



## Ein halbes Jahrhundert und drei Umzüge



„Da flatterte mir doch Ihre Jubiläumsausgabe zu Ihrem Fünfzigsten ins Haus, und ich wurde einen Moment wehmütig. Mein erstes Jubiläumsheft von Ihnen bekam ich also vor 25 Jahren (siehe Foto). Seitdem habe ich viel mit Ihnen gekocht, gelesen, und Sie haben mich durch die Jahreszeiten und (wie man den Adressaufklebern noch entnehmen konnte) durch drei Umzüge begleitet. Vielen Dank dafür und Ihnen einen herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum und alles Gute für die nächsten Jahre.“

**Anne Pohlmann**, Stralsund

# Vorschau

Plus:  
Große  
Jubiläums-  
reihe, Teil 3



1 Leicht zugespitzt:  
Lamm-Cevapcici mit  
Quinoa-Risotto

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Fein & leicht

Kommen Sie gut durch die Fastenzeit: mit Kalbs-Piccata, Ravioli im Mandelfond, Tandoori-Chicken, mexikanischer Ceviche, japanischer Rindfleisch-Bowl ... Acht wohltuende Leichtgewichte

### 2 Schnell & gut

So schmeckt uns der Alltag: mit Zucchini-Fries, Kartoffelsuppe, Weißwurst-Hotdog, Kürbis-Rösti und Forelle mit Pistou

### 3 Klein & kunstvoll

Erdnussbutter-Schoko-Tartelettes, weiße Schoko-Tarte, Apfel-Cheesecake und eine Schwarzwälder-Kirsch-Tarte, ups!, vegan. Vier süße Plädoyers für sanfte Rundungen



### Radicchio

Bitter gewinnt! In unseren Top 5 macht der Italiener das Rennen. Fünf schnelle Rezepte



Schick abgemischt:  
Bauernfrühstück mit  
Buchenpilzen 2

Das März-Heft erscheint am **9. Februar 2022**  
Bis dahin täglich im Internet unter  
[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)



# ABNEHMEN MIT GENUSS!

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

# LOW CARB

Nr. 1/2022  
Mit 28-Tage-Planer und  
61 neuen Rezepten



Schön saftig  
Hähnchen  
Saltimbocca  
dem Ofen  
Rezept Seite

**DIE NEUE  
HEFTREIHE  
JETZT IM HANDEL!**

GENIESSEN &  
ABNEHMEN

So leicht war  
Abnehmen noch nie

Neues Jahr – neues Gewicht! Mit unserem Low-Carb-Prinzip purzeln die Pfunde von allein. Und Sie essen sich dabei lecker satt.

**SCHNELL! EINFACH! LECKER!**

Jetzt Abo oder aktuelle Ausgabe direkt nach Hause liefern lassen unter [www.low-carb.de/abnehmen](http://www.low-carb.de/abnehmen)

# Alle Rezepte auf einen Blick

46  
Rezepte

## Mit Fleisch



Graupen-Risotto mit Wirsing Seite 43



Grünkohlsalat mit Kalbsleber Seite 99



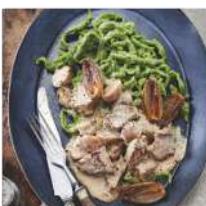
Hühnerbrühe Grundrezept Seite 73



Hühnersuppe mit Frittaten Seite 74



Hühnersuppe mit Ge-flügelnocken Seite 77



Kalbsgeschnetzeltes mit Spätzle Seite 39



Kasseler, Gurken und Dressing Seite 61



Kimchi mit Schweinebauch Seite 100



Lammragout mit Schwarzkohl Seite 102



Minestrone mit Kräuter-Pesto Seite 80



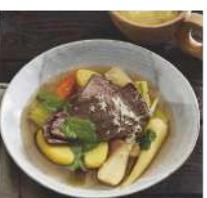
„Ox und Kren“ – Tafelspitz Seite 122



Rahmspinat mit Spiegelei Seite 71



Rosenkohlsalat mit Lardo Seite 99



Tafelspitz mit Wurzel-gemüse Seite 42



Wildschwein-Pilz-Ragout Seite 42

## Vegetarisch



Fondant-Kartoffeln mit Burrata Seite 118



Gemüsebrühe Grundrezept Seite 73



Gnocchi-Pilz-Pfanne mit Salbei Seite 119



Kartoffel-Steckrüben-Rösti Seite 56



Kastaniennudeln mit Rosenkohl Seite 40



Kürbis-Muffins mit Bergkäse Seite 146



Linsensalat mit Kürbis Seite 55



One-Pan-Pasta, Artischocken Seite 118



Pasta mit Pesto und Möhren Seite 58



Pfannen-Pizza mit Stilton Seite 119



Römersalat, Ziegenkäse, Birne Seite 60



Rote Bete, Ziegenkäse und Croûtons Seite 21



Schüttelbrot Seite 36



Schwarzwurzeln mit Rote-Bete-Dip Seite 57



Schwarzwurzelsuppe mit Chips Seite 36

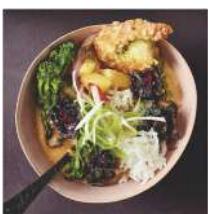


Semmelknödelsalat Seite 43

## Mit Fisch



Castelfranco, Jakobsmuscheln Seite 10



Curry mit Bimi und Garnelen Seite 100



Dashi-Brühe, Reisbällchen, Lachs Seite 78



Kabeljau, Graupotto und Zucchini Seite 59



Räucherfisch-Mousse mit Relish Seite 48



Saibling mit Rohnenknödel Seite 39



Skrei mit Beurre rouge Seite 50

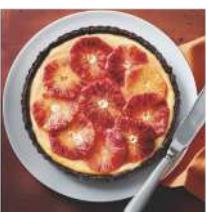
## Süß



Baba au rhum mit Blutorangen Seite 135



Blutorangen-Pastéis Seite 136



Blutorangen-Tarte Seite 136



Kokos-Sterz mit Ananas Seite 16



Marzipan-Mousse mit Blutorangen Seite 135



Schoko-Ganache-Schnitte Seite 52



Schokoladen-Passionsfrucht-Torte Seite 126

## ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

<b>B</b>	Baba au rhum mit Blutorangen .....	** 135
	Blutorangen-Pastéis mit Zimtpudding .....	* 136
	Blutorangen-Tarte mit Tonkabohnen-Creme .....	* 136
<b>C</b>	Castelfranco mit Apfel-Vinaigrette und Jakobsmuscheln .....	* 10
	Curry, rotes, mit Bimi und panierter Garnelen .....	* 100
<b>D</b>	Dashi-Gemüsebrühe mit Reisbällchen und Lachs .....	* 78
<b>F</b>	Fondant-Kartoffeln mit Burrata .....	* 118
<b>G</b>	Gemüsebrühe Grundrezept .....	* 73
	Gnocchi-Pilz-Pfanne mit Salbei .....	* 119
	Graupen-Risotto mit Wirsing und Tiroler Speck .....	* 43
	Grünkohlsalat, lauwarmer, mit Zwiebeln und Kalbsleber .....	* * 99
<b>H</b>	Hot Buttered Rooibos .....	* 22
	Hühnerbrühe Grundrezept .....	* 73
	Hühnersuppe, indische, mit Geflügelnocken .....	* 77
	Hühnersuppe mit Frittaten .....	* 74
<b>K</b>	Kabeljau mit Graupotto und Zucchini .....	* 59
	<b>Kalbsgeschnetzeltes, Spinat-Spätzle und gebackene Schalotten</b> .....	<b>* 39</b>
	Kartoffel-Steckrüben-Rösti mit Fenchelsalat .....	* 56
	Kasseler mit Gurken und Kartoffel-Speck-Dressing .....	* 61
	Kastaniennudeln mit Rosenkohl und Haselnüssen .....	* * 40
	Kimchi mit Schweinebauch und eingelegtem Ei .....	* * 100
	Kokos-Sterz mit Ananas .....	* 16
	Kürbis-Muffins mit Bergkäse .....	* 146
<b>L</b>	Lammragout, indisches, mit Schwarzkohl und Chapati .....	* * 102
	Linsensalat, lauwarmer, mit Kürbis und Feta .....	* 55
<b>M</b>	Marzipan-Mousse mit Blutorangensalat und Mandel-Knuspernest .....	* * 135
	Minestrone mit Kräuter-Pesto .....	* 80
<b>O</b>	One-Pan-Pasta mit Artischocken .....	* 118
	„Ox und Kren“ – Tafelspitz mit Meerrettichsauce .....	* 122
<b>P</b>	Pasta mit Feldsalat-Pesto und Möhren .....	* 58
	Pfannen-Pizza mit Birne und Stilton .....	* 119
<b>R</b>	Rahmspinat mit Spiegelei und Trüffel .....	* 71
	Räucherfisch-Mousse mit Gurken-Relish .....	* * 48
	Römersalat mit Ziegenkäse, Birne und Mandel-Topping .....	* 60
	Rosenkohlsalat mit Lardo, Ziegenkäse und eingelegtem Kürbis .....	* 99
	Rote Bete mit Ziegenkäse und Croûtons .....	* 21
<b>S</b>	Saibling, gebratener, mit Rohnenknödel, Spitzkohl und Meerrettichsauce .....	* * 39
	Schoko-Ganache-Schnitte mit Birnen .....	* * 52
	Schokoladen-Passionsfrucht-Torte .....	* * 126
	Schüttelbrot .....	* 36
	Schwarzwurzeln aus dem Ofen mit Rote-Bete-Dip .....	* 57
	Schwarzwurzelsuppe mit Chips und Petersilienöl .....	* 36
	Semmelknödelsalat mit Schnittlauch-Vinaigrette .....	* 43
	Skrei mit Beurre rouge und Brandade-Tortellini .....	* * 50
<b>T</b>	Tafelspitz mit Wurzelgemüse und Apfelkren .....	* 42
<b>W</b>	Wildschwein-Pilz-Ragout mit Buchteln .....	* * 42

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \*\* MITTELSCHWER \*\*\* ANSPRUCHSVOLL

### UNSER TITELREZEPT

# Guten Abend

Wetten, dass die Familie nie so schnell am Abendbrottisch saß? Schließlich strömt der Duft dieser köstlichen Backkunststücke seit einer gefühlten Ewigkeit aus der Küche...



## Kürbis-Muffins mit Bergkäse

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 12 Stück

### KÜRBIS-MUFFINS

- 350 g Hokkaido-Kürbis
- 125 g Bergkäse
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier (Kl. M)
- 80 ml Gemüsebrühe
- 200 g saure Sahne
- 70 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 EL Butter (weich) für die Form
- 2 EL Kürbiskerne

### SENFFRÜCHTE

- 50 g Zucker
  - 200 ml Apfelsaft
  - 100 ml Aceto balsamico bianco
  - 1 Sternanis
  - 3 Gewürznelken
  - 4 EL helle Senfsaat
  - 2 Äpfel • 2 Birnen
  - 2 frische Feigen
  - ½ TL Senfpulver (z. B. Colman's)
  - ½ TL Speisestärke
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem:  
12er-Muffin-Form

1. Für die Muffins Kürbis waschen, achteln, Kerne und weiches Inneres entfernen. Aus einem Teil vom Kürbis 12 Würfel (à 2 x 2 cm) schneiden und beiseitestellen. Restlichen Kürbis und Bergkäse auf der Haushaltsreibe grob raspeln.

2. Mehl, Backpulver, Eier, Gemüsebrühe, saure Sahne und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit den Knethacken des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren. Kürbis und Käse unterheben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

3. Mulden der Muffin-Form dünn mit Butter fetten und den Teig mithilfe eines Esslöffels in den Mulden verteilen. Je 1 Kürbiswürfel in je 1 Muffin stecken, Muffins mit Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Gitter abkühlen lassen.

4. Inzwischen für die Senffrüchte Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen und mit Saft und Essig ablöschen. Sternanis, Nelken und Senfsaat zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Inzwischen Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Feigen waschen, vierteln. Obst in den Fond geben und bei milder Hitze 10 Minuten kochen. Senfpulver einrühren. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und unter Rühren zu den kochenden Senffrüchten geben, bis sie leicht bindet. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen und zu den Muffins servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO STÜCK 8 g E, 25 g F, 36 g KH = 423 kcal (1763 kJ)

MEINE INSPIRATION.  
MEIN STIL.  
MEIN LEBEN.

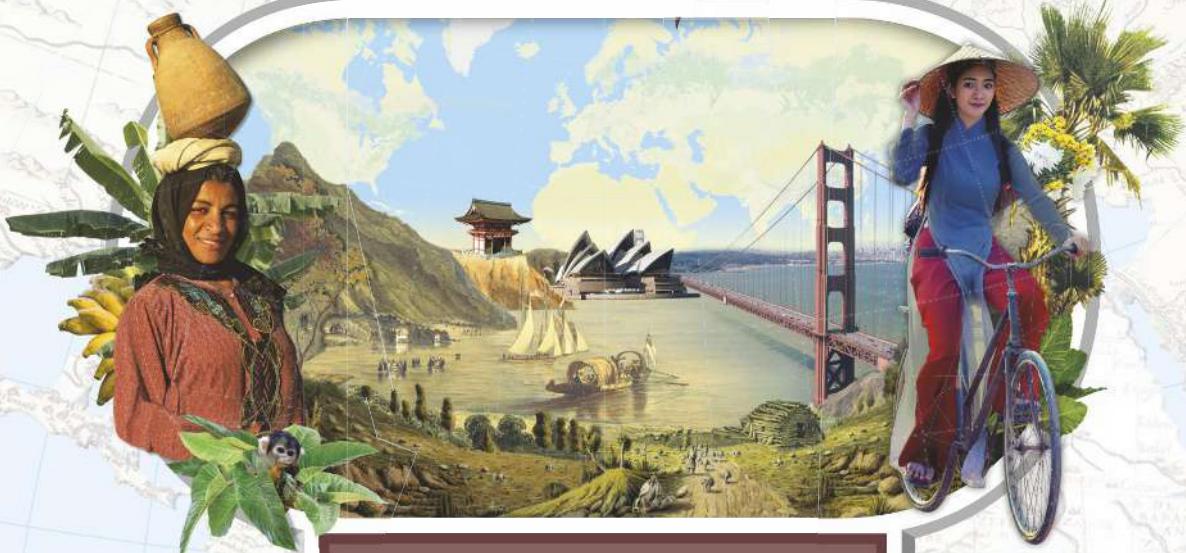
Mein Zuhause.



SCHÖN HIER.

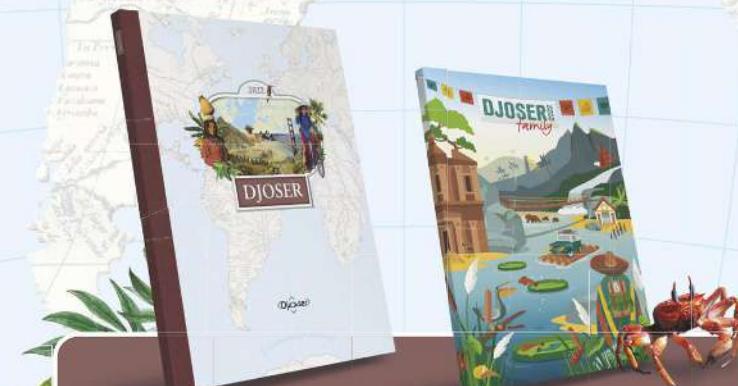
JEDEN  
MONAT  
NEU!





# DJOSER

*Erlebnisreisen weltweit*



## Djoser Reisen

200 Seiten voll großartiger  
Reiseinspirationen

## Djoser Family

Entdecken Sie die Welt  
mit Ihren Kindern

*Katalog bestellen?*

DJOSER.DE, +49 (0) 221 920 15 80  
oder QR-Code scannen

