

DER
FEINSCHMECKER**35**
kreative
Rezepte,
die garantiert
klappen!**KLASSIKER**Rouladen, Braten und
Bolognese so gut wie nie**BACK DEIN BROT**Tolle Kruste, voller
Geschmack: Kernige
Typen für Einsteiger**NASCHMARKT**Österreichs beste
Süßspeisen**Special:**Klimafreundlich
kochen: So geht's –
Rezepte und viele Tipps

Herbst-Currys

Hot & spicy: Indisches Soulfood vegetarisch oder mit Geflügel

Lust aufs Ländle
Szene-Lokale Tübingen
• Beste Weinbars
in StuttgartLinsencurry
mit Kürbis und
Spitzkohl

GROSSE KUNST. OHNE ALLÜREN.



Österreichs Weine sind daheim im Herzen Europas, wo kontinentale Wärme mit kühler Nordluft tanzt. In diesem einzigartigen Klima wachsen edle Weine mit geschützter Ursprungs-

bezeichnung – zu erkennen an der rotweißroten Banderole auf der Kapsel und der staatlichen Prüfnummer auf dem Etikett.

[österreichwein.at](http://oesterreichwein.at)

WINEinMODERATION
CHOOSE | SHARE | CARE

ÖSTERREICH WEIN
Große Kunst. Ohne Allüren.



Zurück im bunten Leben

Wir trafen die Schauspielerin Meret Becker live im Restaurant (statt per Zoom), wir recherchierten die besten Stuttgarter Weinbars und die spannendsten Lokale in Tübingen direkt vor Ort – auch der FOODIE-Redaktion tat es gut, wieder zurück im bunten Leben zu sein. Aber die dramatische Flut an der Ahr hat gezeigt, dass das Klima-Thema weiterhin ganz oben auf unserer Agenda stehen muss. Schon beim Einkaufen und Kochen können wir einen Beitrag leisten, um Ressourcen zu schonen. Und wie das gehen kann, erzählt Sophia Hoffmann, Food-Aktivistin der ersten Stunde. Der Herbst ist aber auch eine Zeit, sich bewusst dem Genuss zu widmen – Rouladen oder ein würziges Curry zu kochen, Apfelstrudel zu backen und dazu einen Grünen Veltliner aus Österreich aufzumachen. Und das wieder mit Freunden. Wunderbar!

Eure FOODIE-Redaktion

Cocktails von FOODIE

Die Bremer „Lemon Lounge“ zählt zu den besten Bars des Landes, gerade erst wurde sie mit dem „Mixology Bar Award 2021“ ausgezeichnet. Gemeinsam mit diesen Profis haben wir die FOODIE EDITION Bottled Cocktails in 6er-, 12er- und 18er-Bundles entwickelt. Genuss ist garantiert: Alle sind vegan, bestehen aus besten Zutaten wie London Dry Gin, Bio-Agavensirup, frisch gepressten Säften und fruchtigen Pürees. Das schmeckt man bei jedem Schluck. Mit dabei sind Kult-Drinks wie French 75, Tommy's Margerita, Kon Tiki Tropical

Itch und Singapore Sling. Preise 6er: € 54,90; 12er: € 109; 18er: € 159. Bezug über www.feinschmecker.de/produkte/buddel-cocktail-6er-bundle. Gewinnen könnt ihr die Buddels aber

auch mit unserer **Verlosung**, die wir bis 31.12.2021 anbieten. Alle Infos dazu: www.feinschmecker.de/foodie/gewinnspiel/buddel oder über den QR-Code.



Backstage



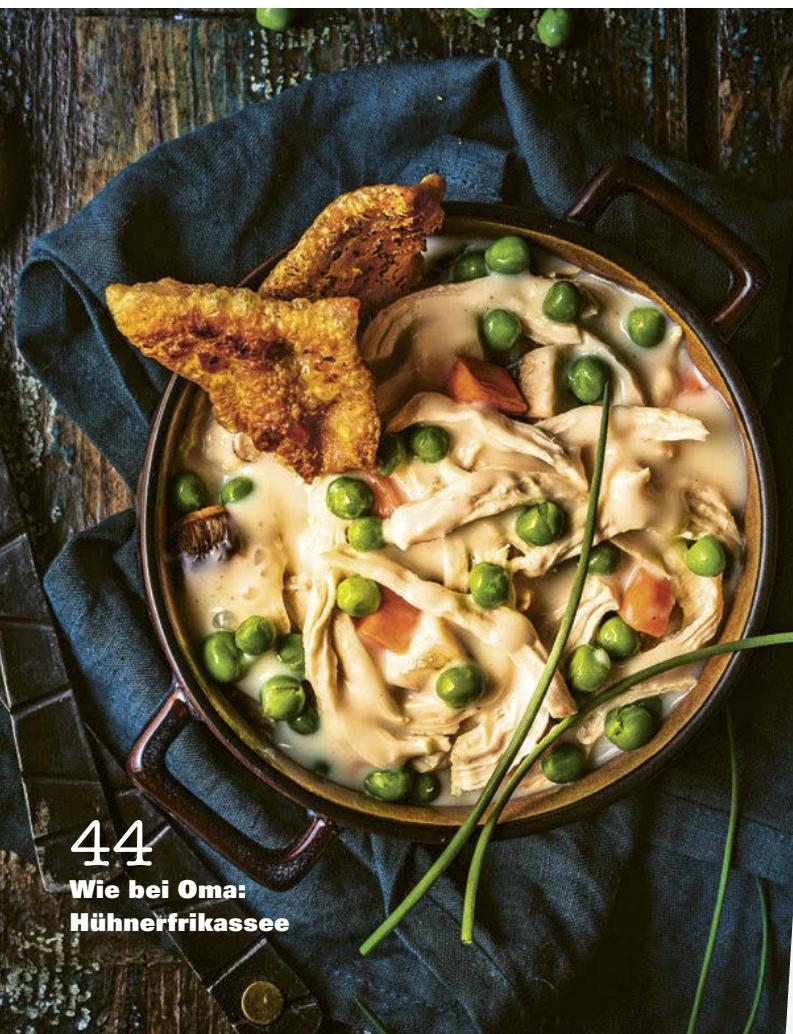
Lang, fröhlich und zum Schluss ausgelassen war der Abend: FOODIE-Autor **Stefan Elfenbein** traf Schauspielerin **Meret Becker** im Berliner Restaurant „Irma la Douce“ zum Exklusiv-Interview (S. 84).



Podcast



FOODIE hat Zuwachs bekommen – und das gleich doppelt: Wir freuen uns über unsere neue Kollegin und Weinexpertin (sowie geprüfte Sommelière) Katharina Mattheis. Sie hat nicht nur ihren Einstand mit Wein aus Österreich (S. 80) gefeiert, sondern auch mit dem neuen FOODIE-Weinpodcast. In „Apéro“ spricht sie mit den interessantesten Persönlichkeiten der Weinszene, etwa dem Winzer (und Hip-Hopper) Moritz Haidle. Ohne Besserwisserei und Schnickschnack, typisch FOODIE eben!



44

Wie bei Oma:
Hühnerfrikassee



60

Aus Wien:
heiß geliebter
Apfelstrudel



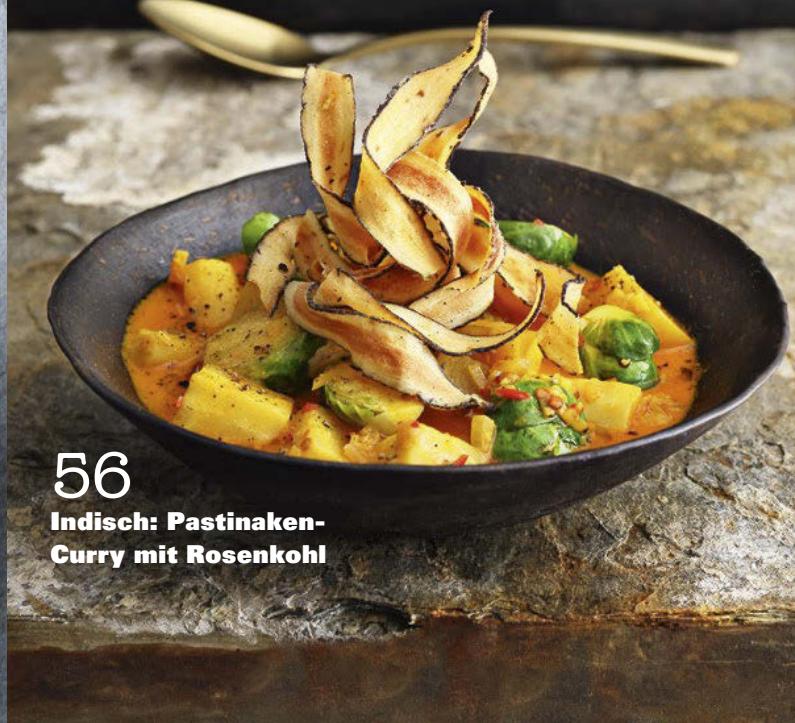
52

Moritz Crone-Rawe von
„One Chef“ zeigt euch,
wie perfekte Scones
gelingen



16

Fürs Abendbrot:
Kasten-Vollkorn
mit Saaten



56

Indisch: Pastinaken-
Curry mit Rosenkohl

Inhalt

Rezepte

16 Kruste, Krume, kann ich

Brotbacken für Einsteiger:
von Vollkornlaib bis Ciabatta

32 Unterschätztes Gemüse

Zwiebeln im Rampenlicht:
als Tarte, Chutney und Beilage

38 Foodies Favorit: Steak

Flanksteak mit Pfifferlings-Salsa

40 Ein Blech für alle Fälle

Trend „One Tray“-Gerichte:
Pizza, Huhn und Fischspieße

44 Dauerbrenner

Saftig-deftige Klassiker mit
Fleisch und Geflügel

52 Kochschule: Scones

Klassisch süß oder mit Kürbis,
gezeigt Step by Step

56 Indian Summer

Würzig indische Currys,
mal veggie, mal mit Huhn

60 Servus, Wien

Kaffeehausflair mit Strudel,
Nockerl und Schmarren



Special: Kochen fürs Klima

24 Sophia Hoffmann

Die vegane Köchin gibt Tipps
für einen nachhaltigen Alltag

26 Vegan und nachhaltig

Drei Zero-Waste-Rezepte
mit viel Gemüse

30 Klimaneutral einkaufen

Die richtige Auswahl ist gut
für die Umwelt: So geht's!



Auf ins Städtle

Die besten Adressen
in Tübingen kennt unsere
Redakteurin Katharina
Matheis, auch auf dem
Wochenmarkt

Getränke

80 Weinszene Österreich

Warum sie so spannend ist.
Mit Probier-Tipps

83 Stuttgarts Weinbars

Die Stadt ist ein Paradies für
Weinfans: Unsere Favoriten

90 Absacker

Exklusiv: der FOODIE-Cocktail

Warenkunde

14 Küchen-Hacks

Tolle Tipps: von schneller Salsa
bis Kaffeesatzverwertung

Travel

86 City-Trip Tübingen

Unterwegs in der bunten
Foodszene der schwäbischen
Studentenstadt

Vermischtes

Editorial

Magazin

Impressum

Foodist & FOODIE-Box

FOODIE-Onlineshop

Adventskalender

Vorschau

3
6
65
66
76
78
90

Hardware

71 Bücher

Cocktails, Küchentricks,
Nahostküche und viel Gemüse



Kräuter
@home



Green Living

Wir kennen das: Basilikum für Pasta wäre toll oder ein Salat zum Abendbrot, aber die Läden sind geschlossen? Kein Problem! Mit der GreenBox aus Birkenholz, entwickelt vom Start-up BerlinGreen, wächst und gedeiht Grünes – und das sogar in Wohnungen mit schlechten Lichtverhältnissen. Der schlaue Indoor-Garten kümmert sich allein um Kräuter und Salat, reguliert Licht und Wasser, und mit einer App kann das Beet außerdem von überall aus gesteuert werden. Die kreativen Köpfe hinter der Idee sind Filip Wawrzyniak (er arbeitete mit dem Schwerpunkt Öko-Innovationen) und Bauingenieurin Olga Blaszak. Die GreenBox gibt es unter www.berlingreen.com für € 199.

NEWS

Trends, Tipps & Entdeckungen
im Herbst

Schöner spülen

Bei diesen stylishen Geschirrtüchern gibt's keinen Streit ums Abtrocknen: Die mehrfach ausgezeichnete Künstlerin Birgit Morgenstern stellt sie aus feinstem Leinen in ihrer Siebdruckwerkstatt in Lüneburg her. Je € 18 (50 x 70 cm), birgitmorgenstern.de



Foto: Nathan Dreesen, Christian Krenser,
Dirk Matthesius/Berlin Food Week, Steffen Siegrist

PASTELL? PASST!
 „Foodie“ heißt die neue Serie von Rig Tig – und da werden wir natürlich hellhörig: In Eiscreme-farben und mit runden Formen erinnern Mixer, Wasserkocher & Co an die Fifties und verschönen vor allem weiße Küchen. FOODIE findet: passt zu Foodie(s)! www.rig-tig.com



3 Messen für Foodies



Eat & Style

Start-ups treffen, viel an Ständen probieren und einkaufen – die Messe Eat & Style macht im Oktober und November Station in Hamburg, Stuttgart, München und Düsseldorf. <https://eat-and-style.de>



Berlin Food Week

Auch die Berlin Food Week ist wieder da: mit Menüs, Events in diversen deutschen Städten und dem „House of Food“ mit vielen Manufakturen im Bikini Berlin. 20.–26. September. www.berlinfoodweek.de



Ideal für die Büroschublade:
 Beim Energietief die Jackfrucht-Chips
 snacken! Sie kommen aus Sri Lanka,
 sind bio, vegan, schmecken lecker
 tropisch-exotisch. € 3,49, jackyf.com

VERLOSUNG!

Italienischen Biokaffee aus einer schicken Tasse genießen, mit Glück seid ihr dabei: Wir verlosen 5 x je 4 ikonische Caffettassen (unverkäuflich, limitiert) der Designerin Marina Hoermanseder (Foto) plus je ein Paket der neuen Lavazza-Kaffees „Planet“, „Amazonia“ und „Africa“. Schreibt uns bis 1.11.2021 eine Mail (mit eurer Adresse) an foodie@der-feinschmecker.de. Stichwort: „Lavazza.“ Viel Erfolg!



Blickfang

Individuelles Design jenseits des Mainstreams von Gestaltern aus ganz Europa – das präsentiert die Messe Blickfang. Im Oktober und November in sechs Städten von Hamburg bis Wien. www.blickfang.com



Die Super-nasen

WE ARE THE CHAMPIONS!

Unser Schwestermagazin **DER FEINSCHMECKER** hat mit dem DWI (Deutsches Weininstitut) die Sieger des Leserwettbewerbs „Deutschlands Wein-Champion 2020“ gekürt! Nach theoretischen und praktischen Prüfungen heißen die Sieger: **Dr. Alexis Eideneier (1. Platz, M.), Björn Hartwig (2. Platz, I.), Andreas Wagener (3.)**



Schwäbische Klassiker sind herrliches Soulfood, auch ohne Ei. So lassen sich die **veganen Schupfnudeln** von Bürger lecker und schnell kombinieren, etwa zu Pesto mit Mandeln. www.buerger.de

GUT AUFGESTELLT: APFELKISTEN

Wer schon einmal in Südtirol war, weiß, dass dies ein Apfeland ist. Doch was kann man noch tun, mit all den Kisten, in denen sie transportiert werden? Der Designer Harry Thaler hat das Regal „Twist & Lock“ entworfen, mit dem Obstkisten neu aufgestellt werden. Preis auf Anfrage über harrythaler.it

3 Hotels für die Auszeit



Neu und vegan: Ahead

Zwischen Hamburg und Berlin befindet sich das neue Burghotel mit besonderem Konzept: komplett vegan mit Teehaus im schönen Garten, Yoga, Meditation, Wellness, Bikes und Kanus. aheadhotel.de



Heide-Idyll: Stimbekhof

Junge gemütlich-moderne Wohlfühlatmosphäre in einem Reetdach-Ensemble von 1920 in der Lüneburger Heide. Eigene Bäckerei, schöne Teezeit und Yoga-Sessions. www.stimbekhof.de



Oberbayern pur: Klosterhof

Wenn Bali oder Fidschi dieses Jahr ausfallen, kann man das Gesparte gut in Wellness de luxe investieren: wunderschöne Alleinlage, Yoga, Qigong, Radfahren, Konzerte. Und danach: wie neu geboren. www.klosterhof.de

GEERTET NICHT GEFANGEN!

KLIMA-
NEUTRAL!

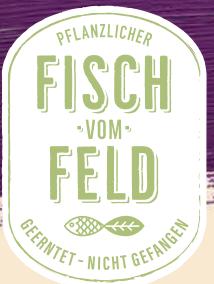
WIE DER KLASSEK
PERFKT MIT
KARTOFFELPÜREE
UND SPINAT



« VEGGIE STÄBCHEN –
IN DER TIEFKÜLTRUHE



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



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

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

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

DIE EHRLICHSTE PFLANZLICHE
ALTERNATIVE ZU FISCH.



DICKES BRETT!

Geniale Idee der Brüder Johannes und Joseph Schreiter: Ein massives Schneidebrett, in das herausfahrbare Bügel für diverse Behälter und iPad integriert sind. So herrschen perfekte Übersicht und Ordnung beim Kochen. Das „Frankfurter Brett“ bietet DER FEINSCHMECKER in zwei Varianten an. Infos: www.feinschmecker.de

Sie sind handgemacht auf der Töpferscheibe, und das sieht man auch: Die Keramikbecher aus Portugal eignen sich für Espresso, Tee, für Zucker oder auch als Vase. Je € 12, onomao.com



SCHICK IN PLASTIK
Das Berliner Modelabel Raffauf ist auf innovatives Material spezialisiert: Die Jacke „Jasmine“ (Foto, € 529) wird etwa zu 90 Prozent imprägniert mit Getreideresten. Ein identisches Modell wird aus recycelten Plastikflaschen hergestellt (€ 479). shop.raffauf.de

3 x besondere Feinkost



Chips aus Linda und Laura
Keine hochgezüchteten „Snack-Knollen“, sondern gute Speisekartoffeln stecken in den vakuum-frittierten Chips. 30 % weniger Fett, weniger Acrylamid, mehr Geschmack. € 2,90, shop.hofgut-dagobertshausen.com



Kaugummi aus den Alpen
Baumharz und Bienenwachs sind Bestandteile dieses Kaugummis aus Österreich. Biologisch abbaubar, frei von Plastik und künstlichen Zusätzen, mit Aromen wie Minze (l.) und Erdbeere. € 3, alpengummi.shop



Peanut Butter mit Crunch
Weniger ist mehr: Aus nur zwei Zutaten besteht die Bio-Erdnussbutter von Whole Earth: 99 % geröstetete Nüsse mit knackigen Stückchen und Meersalz. Toll aromatisch. € 3,65 (227 g), www.wills-vegan-shop.de

Dressing

- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Prise Zucker
- 2 Prisen Bad Reichenhaller Edles Alpensalz Bergkräuter
- 3 EL Olivenöl

Für das Dressing Weißweinessig mit Gemüsebrühe, Zucker, mit Edlem Alpensalz Bergkräuter und Olivenöl vermischen.



Wildkräutersalat mit Ziegenkäse und Croûtons

ZUTATEN für 4 Personen
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

Salat

- 150g Cherrystrauchtomaten
- 300g Ziegenfrischkäserolle
- etwas Zucker
- 350g Wildkräutersalat
- 2 Prisen Bad Reichenhaller Edles Alpensalz Bergkräuter



Ziegenkäse in 8 Scheiben portionieren, mit etwas Zucker bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Backofen bei 250 °C ca. 2 Minuten grillen. Im Anschluss mit dem Edlen Alpensalz Bergkräuter würzen. Cherrytomaten waschen, trocknen und beliebig schneiden. Tomaten und Croûtons unter den Wildkräutersalat mischen und mit dem Dressing marinieren. Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem gebackenen Ziegenkäse anrichten.

Croûtons

- 3 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Bad Reichenhaller Edles Alpensalz Bergkräuter

Toastbrot grob würfeln. Die Würfel in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun rösten. Mit Knoblauch und dem Edlen Alpensalz Bergkräuter abschmecken.

Jetzt gleich probieren und nachkochen!

Mehr Rezeptideen und Inspirationen unter www.bad-reichenhaller.de
Online Shop: www.bad-reichenhaller-shop.de

Raffinesse

EDLES ALPENSALZ BERGKRÄUTER

Das handgeschöpfte Salz aus der Manufaktur überzeugt durch die erlesene Mischung an Bio-Kräutern und Bio-Gewürzen und verfeinert Salate, Suppen und Gemüsegerichte mit einer raffinierten Note. Die gröbere Körnung der Salzkristalle gleicht einem Fleur de Sel.



Nie wieder Teiglinge!

Gutes Brot ist Lifestyle, Bäcker sehen aus wie Influencer, Läden wie Galerien – dieser Hype war an Tobias Haberl abgeprallt. Bis zu dem Moment der Erleuchtung eines Nachts in der Küche

Ich bin nicht so der Brotexperte. In der Schule habe ich die Salamistulle meiner Mutter in den Mülleimer geworfen und mir am Kiosk ein Schinkenbrötchen mit Essiggurke gekauft – mit schlechtem Gewissen, aber halt nur bis zum ersten Bissen. Ehrlich gesagt lasse ich für eine Semmel mit hauchdünner Mortadella auch heute noch jede Szechuan-Taube stehen. Dazu kommt, dass ich seit Jahren mit einer Frau aus Vietnam zusammenlebe, die praktisch überhaupt kein Brot isst. „Zu trocken“, sagt sie. Oder: „Die Rinde ist zu hart für mein Zahnfleisch.“ Wenn ich abends eine Brotzeit herrichte, kostet sie und lässt sich eine Stunde später eine Suppe mit Krebsfleisch liefern.

Ich weiß, dass Brot sich von einem Nahrungs- zum Genussmittel und Lifestyle-Produkt, ja zu einer kleinen Wissenschaft entwickelt hat, mit der man sich ein Leben lang beschäftigen kann, ohne sie je restlos zu durchschauen – aber irgendwie ging der Trend an mir vorbei. „Alles nur Marketing“, habe ich gedacht. Und: „Brot ist Brot.“ Ich habe mich sogar lustig gemacht über Brotsommeliers, Allergenlisten und komische Namen wie „Gallische Wallnussbichel“.

Und dann bin ich am Pop-up-Store von Julius Brantner in München vorbeigelaufen, einer dieser jungen Bäcker, die aussehen wie eine Mischung aus Influencer und Popstar. Erst dachte ich, es handle sich um eine neue Bar, weil elektronische Musik lief, aber nein, hier wurde tatsächlich Brot verkauft, das symmetrisch auf edlen Holzplatten angerichtet war, als handle es sich um Diamantencolliers bei Tiffany. So was hatte ich noch nicht gesehen. Dieser Laden toppte meinen Bäcker um die Ecke, der seit Kurzem irgendwas mit „Ma-

nufaktur“ heißt, bei Weitem. Irgendwas zog mich an, der Duft, eine Lust am Experiment, vielleicht auch mein Vorsatz, weniger skeptisch durchs Leben zu gehen: Es gab nur drei Brot- und zwei Brötchensorten, keine Croissants, Brezen oder Nussecken. Der Laden erinnerte mich an eine Kunsgalerie in New York: minimalistisch, exklusiv, als müsste man schnell zuschlagen, weil jeder was haben will, aber nie genug da ist. Ich ließ mir die Sorten erklären, der freundliche Verkäufer erzählte was von „Steinsalz“, „luftigem Teig“ und „fermentierten Äpfeln“, am Ende nahm ich einen kleinen Laib mit nach Hause. „Zum Probieren“, sagte ich und muss etwas skeptisch dreingeschaut haben, weil er noch meinte: „Keine Sorge, wenn du ihn richtig lagerst, hält er fünf Tage“ und mir eine liebevoll gestaltete Broschüre zum Thema in die Tüte steckte.

Zu Hause las ich, dass Brot am besten in einem „Tontopf“ oder einem „sauberen und

„Irgendwas zog mich an, der Duft, eine Lust am Experiment, vielleicht der Vorsatz, weniger skeptisch durchs Leben zu gehen. Am Ende nahm ich einen Laib mit nach Hause.“

geruchsneutralen Geschirrhandtuch aus Baumwolle“ gelagert wird – ein Tipp, den ich am Ende nicht brauchte, weil gegen Mitternacht nichts mehr zum Lagern da war. Ich war tatsächlich alle dreißig Minuten in die Küche gerannt, hatte mir immer noch eine Scheibe abgeschnitten, mal Serrano-Schinken,



Tobias Haberl, 45, schreibt seit 2005 für das Süddeutsche Zeitung Magazin, hat 2016 den Theodor-Wolff-Preis für die beste Reportage bekommen und mehrere Bücher veröffentlicht („Die große Entzauberung – Vom trügerischen Glück des heutigen Menschen“). Seine Lebensgefährtin stammt aus Vietnam und bestellt sich prompt eine Krebsfleischsuppe, wenn er die Brotzeit anrichtet.

mal Emmentaler draufgepackt, irgendwann war bis auf einen winzigen Kanten alles weg. Es klingt vielleicht übertrieben, aber für mich war das Ganze nichts Geringeres als ein Moment der Erleuchtung, eine grundsätzliche Neudeinition dessen, wie Brot schmecken kann, wenn sich jemand wirklich anstrengt.

Inzwischen weiß ich, dass es mehrere dieser jungen Bäckerinnen und Bäcker gibt, auch in Berlin, Köln und Hamburg – lauter Menschen, die die Tradition ihres Handwerks ernst nehmen und mit den Möglichkeiten des 21. Jahrhunderts verknüpfen. Und ja, natürlich handelt es sich um einen Hype, aber wenn das Resultat so grandios schmeckt, heiße ich ihn herzlich willkommen. Ich jedenfalls habe mir noch am gleichen Abend geschworen, nie wieder einen aufbackbaren Teigling in meine Nähe zu lassen.

Für besondere Genuss-Momente

Wagyu Rind gilt als das beste Fleisch der Welt. Mit seiner einzigartigen Fettmarmorierung, dem unvergleichlichen, leicht nussigen Geschmack und der zarten Textur ist es ein einmaliges Geschmackserlebnis.

Es ist die Wertschätzung für gute Zutaten und unsere Leidenschaft für Details, die unsere **adamant® comfort Pfanne** zu einem perfekten Partner für besondere Genuss-Momente macht.

Fissler. Premium Kochgeschirr.

#Fürdaswaszählst



6 GENIALE Tipps

Wenig Aufwand, große Wirkung – und dazu noch nachhaltig und alltagstauglich!

Kaffeesatz Espresso wird zum Dünger

Am besten kann der Dünger von der Pflanze aufgenommen werden, wenn er mit Erde vermischt wird. Probier erst einmal eine kleine (unbedingt trockene!) Menge und schau, wie die Pflanze darauf reagiert. Dann lässt sich die Menge steigern, bis sie genug Nährstoffe hat. Du kannst den Kaffeesatz einmal wöchentlich unter die Erde mischen. Wenn du einen Garten hast: Hortensien, Rhododendron und Heidelbeeren mögen Kaffeesatz besonders gern!



PILZE: AROMA-BOOSTER AUS RESTEN

ABSCHNITTE VON PILZEN, ETWA DIE STIELE, SÄUBERN UND AUF EINEM BLECH IM OFEN ETWA 1 STUNDE BEI 100 GRAD IM OFEN TROCKNEN, DANN GUT IN EINEM GLAS VERSCHLIESSEN. BEI BEDARF IN SAUCEN ODER SUPPEN STREUEN: SO HAST DU IMMER EINEN AROMA-BOOSTER PARAT.

Schnelle Salsa aus Passionsfrüchten
Ihr habt wenig Zeit, wollt etwas für Gäste kochen, und es soll etwas hermachen? Dann empfehlen wir euch eine frische Salsa, die zu gebratenem Fisch, Geflügel oder Schweinefleisch passt: Passionsfrüchte mit sehr gutem Olivenöl mixen, mit Salz und (gemörsertem) schwarzem Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Minze oder Koriander garnieren.

Brühe homemade

Wenn ihr Gemüse putzt, die Abschnitte aufheben, abspülen, aufkochen und dann köcheln lassen. So könnt ihr selbst eine Gemüsebrühe ganz nach eurem Geschmack kochen, garniert auch mit Kräutern, Knoblauch oder Ingwer. Diese dann im Eiswürfelbehälter einfrieren. So bekommt ihr ein tolles Grundprodukt. Ganz ohne Zusätze.

FLEISCH SCHMOREN: DAS UPGRADE MIT TROCKENFRÜCHTEN. JETZT IST ZEIT FÜR SCHMORGERICHTE VON RIND, SCHWEIN ODER EINE BOLOGNESE. FÜR BESONDERS TIEFEN GE-SCHMACK 1-2 GETROCKNETE DATTELN, FEIGEN ODER APRIKOSEN MIT-KÖCHELN. DAS SORGT FÜR EINEN SCHÖNEN KON-TRAPUNKT BEI ROTWEIN-Saucen MIT KNOBLAUCH & KRÄUTERN. WEITERER AROMAKICK: FLEISCH MIT RÄUCHERSPECK ANBRATEN, DIESEN ABER WIEDER ENTFERNEN.

Root to leaf. Petersilienwurzel-Blätter

Die Blätter von Petersilienwurzeln, aber auch von Karotten lassen sich gut verwenden – etwa als Topping für Salate und Saucen. Oder ihr stellt Pesto daraus her, zusammen mit Olivenöl, Knoblauch, gerösteten Pinien- oder Kürbiskernen und Parmesan.

Natürlich kochen mit Ahornsirup aus Kanada

Im Herbst verzaubern Kanadas Ahornwälder uns mit einem atemberaubend schönen Farbspiel. Die leuchtenden Gelb- und Rottöne sind so vielfältig und facettenreich wie das Produkt, das der Zuckerahorn spendet: Ahornsirup – in Kanada liebevoll „flüssiges Gold“ genannt. Nicht nur dort lieben sie den Sirup – auch bei uns wird das vegane Naturprodukt als Süßungsmittel oder zum Verfeinern und Abrunden von herzhaften Gerichten sehr

geschätzt. Erhältlich sind vier Sorten, die sich jeweils in Geschmack und Farbe unterscheiden. „Bei dem dunklen Ahornsirup mag ich die spannende Aromatik, er ist besonders facettenreich. Der helle Ahornsirup ist zurückhaltender, sorgt aber zugleich für Vollmundigkeit“, verrät **René Stein, Sternekoch aus Nürnberg**, der passend zum Indian Summer dieses Kürbisrezept mit Ahornsirup entwickelt hat.

Für jeden Geschmack die richtige Sorte

GOLDEN delicate taste

... ist mild im Aroma und hat eine feine Süße. Lecker als Topping auf Joghurt und Eiscreme.

AMBER rich taste

... hat einen klaren, ausgeprägten Geschmack und ist damit eine ideale Zutat für jede Vinaigrette oder Sauce.

DARK robust taste

... eignet sich mit seinem intensiven, karamellartigen Aroma zum Kochen und Backen.

VERY DARK strong taste

... die herbe Ahornnote rundet herzhafte Fleischgerichte perfekt ab.



HOKKAIDO AUS DEM OFEN MIT AHORNSIRUP & SUCUK

Zutaten für 4 Portionen

1-1,5kg Hokkaido Kürbis (gewaschen)
1 Stück Sucuk (gewürfelt)
2 Zweige Koriander (grob gezupft)
2 Zweige Minze (grob gezupft)
2 Zweige Dill (grob gezupft)
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Ahornsirup aus Kanada
Zitronensaft, Zitronenabrieb
Schwarzer Pfeffer, Salz

1 Den ganzen Kürbis im Ofen bei 180 °C für ca. 30-40 Minuten garen und etwa 10 Minuten bei offener Ofentür ziehen lassen. Anschließend halbieren, die Kerne entfernen und die Kürbishälften mit Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup und Salz und Pfeffer benetzen.

2 Die Sucuk Würfel bei mittlerer Hitze auslassen und über die Kürbishälften verteilen. Mit Koriander, Minze und Dill verfeinern. Nun lässt sich der Kürbis super aus der Schale löffeln als Beilage oder als Hauptgang.

Renés Tipp: Für dieses Rezept empfehle ich Ahornsirup DARK robust taste.

Mehr Rezepte mit Ahornsirup:
www.ahornsirup-kanada.de



KRUSTE, KRUME, KANN ICH!

Gutes Brot ist eine Kunst.
Wie schön, dass sie jeder beherr-
schen kann. Wir zeigen euch
sechs Rezepte, die einfach sind
und viel Raum für eure Ideen
lassen. Das kriegt ihr gebacken!

Dieser Laib lässt
sich mit Anis, Fenchel,
Kümmel, Koriander-
samen oder einer
fertigen Brotgewürz-
mischung verfeinern.
Knetet je nach
Geschmack 1-2 Teelöffel
davon unter.



KASTEN- VOLLKORNBROT MIT SAATEN

Rezept auf S. 22

KNOBLAUCH-ZUPFBROT MIT KÄSE

Rezept auf S. 22



CIABATTA

Rezept auf S. 22

Nicht wundern:
Der Teig ist nach
der Gehzeit immer
noch sehr klebrig
und lässt sich nicht
in eine perfekte
Form bringen.
Dafür hat das
Ciabatta rustikalen
Charme.





Die Laugenbrötchen könnt ihr auch einfrieren. Zum Servieren über Nacht auftauen lassen und kurz im Ofen aufbacken.

LAUGENBRÖTCHEN AUS DER MUFFINFORM

✓ ① 40 Minuten + 1 Stunde Gehzeit
+ 15 Minuten Backzeit

Zutaten für 12 Stück

- 30 g Butter
- 400 g Mehl
- Salz
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 1 TL Zucker
- 25 g Natron
- 2 EL mittelgrobes Salz

AUSSERDEM

- 12er-Muffinform
- Butter für die Form
- Mehl zum Arbeiten

- 1** Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Das Mehl und 1 ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe, zerlassene Butter und Zucker mit 230 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles erst mit den Knethaken des Handrührgeräts und anschließend mit den Händen glatt verkneten. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
- 2** Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Mulden der Muffinform gut mit Butter fetten. Das Natron mit 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen, dann den Topf von der Herdplatte nehmen.

- 3** Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in 12 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zwischen den leicht bemehlten Händen zu einem runden Brötchen rollen. Die Brötchen nacheinander mit einem Schaumlöffel jeweils 30 Sekunden lang in das Natronwasser (für die Farbe), dann herausheben, kurz abtropfen lassen und in die Muffinform setzen. Mit mittelgrobem Salz bestreuen.
- 4** Die Brötchen im Ofen (zweite Schiene von unten) etwa 15 Minuten goldbraun backen. Dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



DINKELBROTE AUS DEM TOPF

✓ 10 Minuten + 50 Minuten Backzeit

Zutaten für 2 Brote (etwa 20 Scheiben)

- **550 g Dinkelmehl (Type 630)**
- **Salz**
- **½ Würfel frische Hefe (21 g)**
- **1 EL Honig**

AUSSERDEM

- **ofenfester Topf mit Deckel (etwa 22 cm Ø; am besten Gusseisen, alternativ ein Tontopf mit Deckel)**
- **Mehl zum Arbeiten**

1 Den Topf mit aufgelegtem Deckel in den Backofen (zweite Schiene von unten) stellen und den Ofen auf 230 Grad vorheizen.

2 Mehl und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe und Honig mit 330 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe zur Mehlmischung geben und alles etwa 3 Minuten erst mit den Knethaken des Handrührgeräts und anschließend mit den Händen gut verkneten.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche halbieren und zu 2 runden Brotformen formen. Ist der Ofen heiß, den Topf vorsichtig aus dem Ofen

holen und den Deckel abnehmen. Die Brote direkt nebeneinander mit der Naht nach oben in den Topf setzen. Den Deckel wieder aufsetzen und den Topf zurück in den Ofen stellen.

4 Die Brote 40 Minuten backen, dann den Deckel vom Topf entfernen und die Brote in weiteren 5–10 Minuten offen fertig backen. Die Brote vorsichtig aus dem Topf nehmen, diesen dazu am besten umdrehen. Die **Klopfprobe** (s. Kasten S. 23) machen, die Brote bei Bedarf noch 5–10 Minuten ohne Topf weiterbacken. Die fertigen Brote auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

BUTTERMILCHBROT MIT CRANBERRYS

Rezept auf S. 23

Noch
warm
super-
lecker

Statt
Cranberrys
könnnt ihr
auch Rosinen
nehmen.

KASTENVOLLKORNBROT MIT SAATEN

Foto auf Seite 16

✓ 5 Minuten + 70 Minuten Backzeit

Zutaten für 1 Brot (etwa 24 Scheiben)

- **500 g Vollkorn-Weizenmehl**
- **150 g gemischte Kerne und Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen)**
- **Salz**
- **1 Würfel frische Hefe (42 g)**
- **2 EL Apfelessig (ersatzweise Weißweinessig)**

AUSSERDEM

- **Kastenform (30 cm lang)**
- **Butter für die Form**
- **etwa 4 EL Kerne und Saaten für die Form**

1 Mehl, Kerne und Saaten sowie 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe und Essig mit 500 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem flüssigen, klebrigen Teig verkneten.

2 Die Kastenform gut mit Butter fetten und mit Kernen und Saaten ausstreuen. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

3 Die Form in den kalten Backofen (zweite Schiene von unten) schieben und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Ofen auf 200 Grad einschalten und das Brot 1 Stunde backen.

4 Die Schale mit dem Wasser aus dem Ofen entfernen. Das Brot aus der Form stürzen und ohne diese weitere 10 Minuten backen. Die **Klopfprobe** (s. Kasten S. 23) machen, das Brot bei Bedarf noch 5–10 Minuten weiterbacken. Das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

KNOBLAUCH-ZUPFBROT MIT KÄSE

Foto auf Seite 17

✓ 15 Minuten + 50 Minuten Backzeit

Zutaten für 1 Brot (8 Stücke)

- **3 Knoblauchzehen**
- **3 Stängel Petersilie**
- **60 g geriebener Käse (z. B. Gouda)**
- **6 EL Olivenöl**
- **500 g Mehl**
- **Salz**
- **1 Würfel frische Hefe (42 g)**
- **1 EL Honig**

AUSSERDEM

- **Kastenform (30 cm lang), Backpapier**
- **Mehl zum Arbeiten**

1 Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, Blätter und zarte Stiele fein hacken. Knoblauch und Petersilie mit Käse und 4 EL Olivenöl auf einem tiefen Teller mischen.

2 Mehl und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe, Honig und die restlichen 2 EL Olivenöl mit 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. Hefe- zur Mehlmischung geben und alles erst mit den Knethaken des Handrührgeräts und dann mit den Händen glatt verkneten.

3 Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in 24 etwa gleich große Stücke teilen. Jedes Stück in der Käsemischung rollen und in die Kastenform legen, dafür die Form hochkant stellen.

4 Die Kastenform auf einen Ofenrost in den kalten Backofen (zweite Schiene von unten) schieben, eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Ofen auf 220 Grad einschalten und das Brot 40 Minuten backen. Die Schale mit dem Wasser aus dem Ofen entfernen und das Brot in 10 Minuten goldbraun fertig backen. Sollte es dabei zu stark bräunen, eventuell mit Backpapier abdecken. Die Form aus dem Ofen nehmen, das Zupfbrot herauslösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

CIABATTA

Foto auf Seite 18

✓ 15 Minuten + 2 Stunden Gehzeit + 40 Minuten Backzeit

Zutaten für Für 1 Brot (etwa 22 Scheiben)

- **500 g Mehl**
- **2 TL Zucker**
- **Salz**
- **1 1/2 TL Trockenhefe**
- **1 EL Olivenöl**

AUSSERDEM

- **Olivenöl für die Schüssel**
- **Backpapier, Mehl zum Arbeiten**

1 Mehl, Zucker und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe und Öl mit 340 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles etwa 7 Minuten mit einem Kochlöffel oder den Knethaken des Handrührgeräts bzw. in der Küchenmaschine zu einem sehr flüssigen und zähen Teig vermengen. Eine große Schüssel leicht mit Öl fetten. Den Teig in die Schüssel füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

2 Einen Bogen Backpapier mit Mehl bestäuben und den Teig darauf mit bemehlten Fingern und evtl. einer Teigkarte zu einem Rechteck (etwa 30 × 10 cm) formen. Dabei möglichst wenig kneten und bearbeiten, damit viele Luftblasen erhalten bleiben, die typisch für ein Ciabatta sind. Das Brot mit etwas Mehl bestäuben.

3 Ein Backblech in den Backofen schieben (zweite Schiene von unten) und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Ofen auf 230 Grad vorheizen. Ist der Ofen heiß, das Brot mit Wasser bestreichen. Dann mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen, dieses dafür kurz aus dem Ofen nehmen. Die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und das Brot 35–40 Minuten backen.

4 Die **Klopfprobe** (s. Kasten S. 23) machen, das Brot bei Bedarf noch 5–10 Minuten weiterbacken. Vom Blech nehmen und warm genießen oder auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

BUTTERMILCHBROT MIT CRANBERRYS

Foto auf Seite 21

✓ 15 Minuten + 15 Minuten Gehzeit
+ 40 Minuten Backzeit

Zutaten für 1 Brot (etwa 20 Scheiben)

- **40 g Butter**
- **½ Würfel frische Hefe (21 g)**
- **200 g Buttermilch**
- **Salz**
- **30 g Zucker**
- **1 Pck. Vanillezucker**
- **1 Ei (M)**
- **80 g getrocknete Cranberrys**
- **360 g Mehl**

AUSSERDEM

- **Kastenform (30 cm lang)**
- **Butter und Mehl für die Form**
- **1 Eigelb zum Bestreichen**

1 Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Hefe in die Buttermilch bröckeln. 1 Prise Salz, Zucker, Vanillezucker, Butter und Ei mit der Hefemischung verrühren.

2 Die Cranberrys fein hacken und mit dem Mehl in einer Schüssel mischen. Die Hefe- zur Mehlmasse geben und alles gut mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem sehr weichen Teig vermengen.

3 Die Kastenform mit Butter fetten und mit etwas Mehl ausstäuben. Den Teig in die Form füllen, leicht glatt

streichen, mit Frischhaltefolie abdecken und ruhen lassen, bis der Backofen vorgeheizt ist.

4 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Eigelb zum Bestreichen mit einer Gabel verquirlen und die Teigoberfläche damit bepinseln. Das Brot im Ofen (zweite Schiene von unten) zunächst 30 Minuten backen. Dann die Ofentemperatur auf 180 Grad erhöhen und das Brot in weiteren 10 Minuten goldgelb fertig backen.

5 Die **Stäbchenprobe** (s. Kasten u.) machen, das Brot bei Bedarf noch 5–10 Minuten weiterbacken. Das fertige Brot auf einem Kuchengitter in der Form etwa 15 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auskühlen lassen.

RUND UMS BROT

Wann ist das Brot fertig?

Dreht das Brot um und klopft mit einem Fingerknöchel auf die Unterseite – klingt es hohl, ist es durch. Andernfalls noch kurz weiterbacken! Bei süßen Teigen oder Kastenbrot kann ihr mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen. Dafür steckt ihr mit einem Holzstäbchen in die Mitte des Brotes und zieht es heraus. Klebt kein Teig am Stäbchen, ist das Brot fertig.

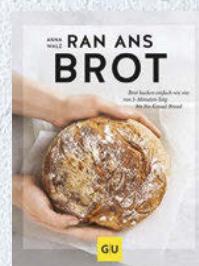
Warum wird die Kruste weich?

Beim Auskühlen nimmt die Kruste die Feuchtigkeit der Krume auf, so lange, bis der Wassergehalt ausgeglichen ist. Die Kruste wird weich. So könnt ihr diesen Prozess verzögern:

- Nach dem Backen den Ofen ausschalten, Tür leicht öffnen und das Brot für weitere 5–10 Minuten im Ofen lassen.
- Das ausgekühlte Brot erneut für 10–20 Minuten bei 230–270 Grad backen. Vorheizen nicht vergessen!

Frische Hefe oder getrocknete?

Beides funktioniert, muss aber unterschiedlich dosiert werden: 1 g Trockenhefe entspricht 3 g Frischhefe. Der größte Unterschied besteht in der Lagerfähigkeit, die bei Trockenhefe deutlich länger, aber nicht unendlich ist.



Diese und weitere Rezepte findet ihr in „Ran ans Brot“ von Anna Walz (160 S., Gräfe und Unzer, € 16,99)

DOS AND DONT'S

- Brot auf einem **Kuchengitter** gut auskühlen lassen, damit die Krume stabiler wird und es beim Aufschneiden keine Einrisse gibt.
- Wer **klebrigen Teig** an den Händen hat, löst ihn am besten mit kaltem Wasser ab. Das Gleiche gilt für Schüsseln und Knethaken, die sofort nach ihrem Einsatz gereinigt werden sollten. Ein guter Helfer dabei ist eine Teigkarte, die auch beim Teigformen hilft.
- Ersetze nie die angegebene **Mehltype** oder Mehlsorte. Alle anderen Bestandteile des Brotes sind darauf abgestimmt, vor allem die Wassermenge. Je nach Type kann davon mehr oder weniger aufgenommen werden.
- **Salz** hemmt die Aktivität von frischer Hefe, also nicht direkt mischen.

Als Köchin, Autorin und Aktivistin ist Sophia Hoffmann Expertin für nachhaltige pflanzliche Ernährung.

sophiahoffmann.com





Checkt den Kühlschrank, kauft hochwertige Messer und betrachtet eine Mango als Luxus: Sophia Hoffmanns Tipps für einen nachhaltigen Alltag

Sophia, du machst dich schon lange für eine Ernährung stark, die nachhaltig und klimaneutral ist.

Was sind deine wichtigsten Tipps?

Es geht schon beim Einkauf los: weniger, dafür bewusster und geplanter – und regelmäßig Inventur in der Vorratskammer und im Kühlschrank machen. Wir wissen oft gar nicht, was wir alles haben, die meisten von uns lagern so viele Lebensmittel zu Hause, dass man einen Monat davon zehren könnte. Wir sollten das ganze Lebensmittel auch als Wertstoff sehen, etwa beim Gemüse wenn möglich auch Stiele, Blätter und Schalen verwenden. Ich habe ein tolles Rezept für eine Kohlrabischalsalensuppe entwickelt, das ist eine zusätzliche Mahlzeit, und man spart Geld. Produkte, die nicht mehr taufrisch sind, kann man auch gut raspeln, trocknen, daraus Suppen oder Pesto machen. Tierisches muss reduziert werden, wenn Fisch, dann bitte aus ökologischer, regionaler Süßwasser-Aquakultur.

Warum ist es oft so schwer, den guten Vorsatz in die tägliche Tat umzusetzen?

Wie wir einkaufen und essen, ist sehr tief in uns verankert, und Bequemlichkeit spielt auch eine Rolle. An jeder Ecke wird uns heute ja ein Snack oder Coffee to go angeboten, plastikfrei und verpackungssarm ein-

kaufen funktioniert bei Gemüse und Obst, ist aber ansonsten immer noch schwer. Im Grunde wäre es gut, wenn sich jeder intensiv mit Ernährung und der Herkunft von Produkten beschäftigt, schon in der Schule sollte es ein Unterrichtsfach sein. So ist etwa auch nicht jeder Marktstand per se vorbildlich, Märkte werden oft romantisierend, manche bieten aber auch nur Massenware. Ich empfehle, Erzeuger*innen und Höfe anzuschauen oder mal zu einem Tag der gläsernen Bäckerei zu gehen. Das Motto von Vivienne Westwood für Kleidung sollte auch für Lebensmittel gelten: buy less, choose well! In unserem Überfluss ist Wertschätzung verloren gegangen.

Was kann ich schnell und praktisch im Alltag verändern?

Etwa statt Reis lieber Kartoffeln essen, die verursachen nur ein Bruchteil an Treibhausgasen und enthalten viel mehr Vitamine und Mineralstoffe. Hülsenfrüchte waren früher die wichtigste Proteinquelle – und sollten es wieder sein. Eine tolle Entdeckung sind etwa Lupinen.

Klimafreundlich kochen heißt aber auch Energie sparen.

Unbedingt: Deckel drauf beim Kochen und immer darauf achten, dass Töpfe und Pfannen eine gute Leitfähigkeit haben. Auch Dampfkochtöpfe sparen Energie. Über-

prüft auch mal eure Öfen oder Kühlschränke, viele sind alt und Energiefresser, dann auf Ökostrom oder -gas umsteigen. Wenn ihr ein Schmorgericht mit langer Kochzeit zubereitet, könnt ihr daraus Meal Prep für mehrere Tage machen, damit der Energieaufwand ausgeglichen wird. Und bei jeder Anschaffung für die Küche an Langlebigkeit denken, ich vermeide etwa billige Messer mit Plastikgriffen, die man nicht schleifen kann, ich habe immer noch das Set, das ich vor 20 Jahren von meinen Eltern zum Auszug bekommen habe. Wir Konsument*innen dürfen aber nicht die einzigen Problemlöser sein, der Wertschätzungsgedanke muss auch von Politik und Wirtschaft gefördert werden.

Welche Forderungen hast du an die Politik?

Ich plädiere dafür, „Klimakiller“ zu kennzeichnen, wie das auch in der Tabakindustrie schon üblich ist. Tierische Produkte etwa, die einen hohen CO₂-Verbrauch bedeuten, sollten einen Hinweis tragen. Die ökologische Landwirtschaft sollte natürlich auch weiter gefördert werden, in der Massentierhaltung ist ja längst klar, dass billig auf lange Sicht nicht billig ist und wir einen hohen Preis dafür zahlen.

Wie wirst du selbst aktiv?

Ich plane ein Restaurant in Berlin, das komplett biozertifiziert ist. Denn wenn wir essen gehen, verschließen wir oft die Augen vor dem Thema Nachhaltigkeit, jedes Produkt, das wir verwenden werden, soll nachvollziehbar in der Herkunft sein.

Ist vegan für dich die Lösung?

Ich erwarte nicht, dass die Menschheit von heute auf morgen vegan wird, aber wir müssen den Konsum tierischer Produkte drastisch reduzieren, das ist ein großes Klimathema. Jeder pflanzliche Burger reduziert den CO₂-Ausstoß. Die saisonal-regionale pflanzliche Küche muss der Standard sein – und eine Bio-Mango ein kleiner Luxus.

Interview: Gabriele Heins

► **No-Waste-Rezepte vom Sophia findet ihr auf den folgenden Seiten**



HIERGEBLIEBEN!

Gemüse und Salat sind nicht mehr knackfrisch, das Brot trocken? Her damit!

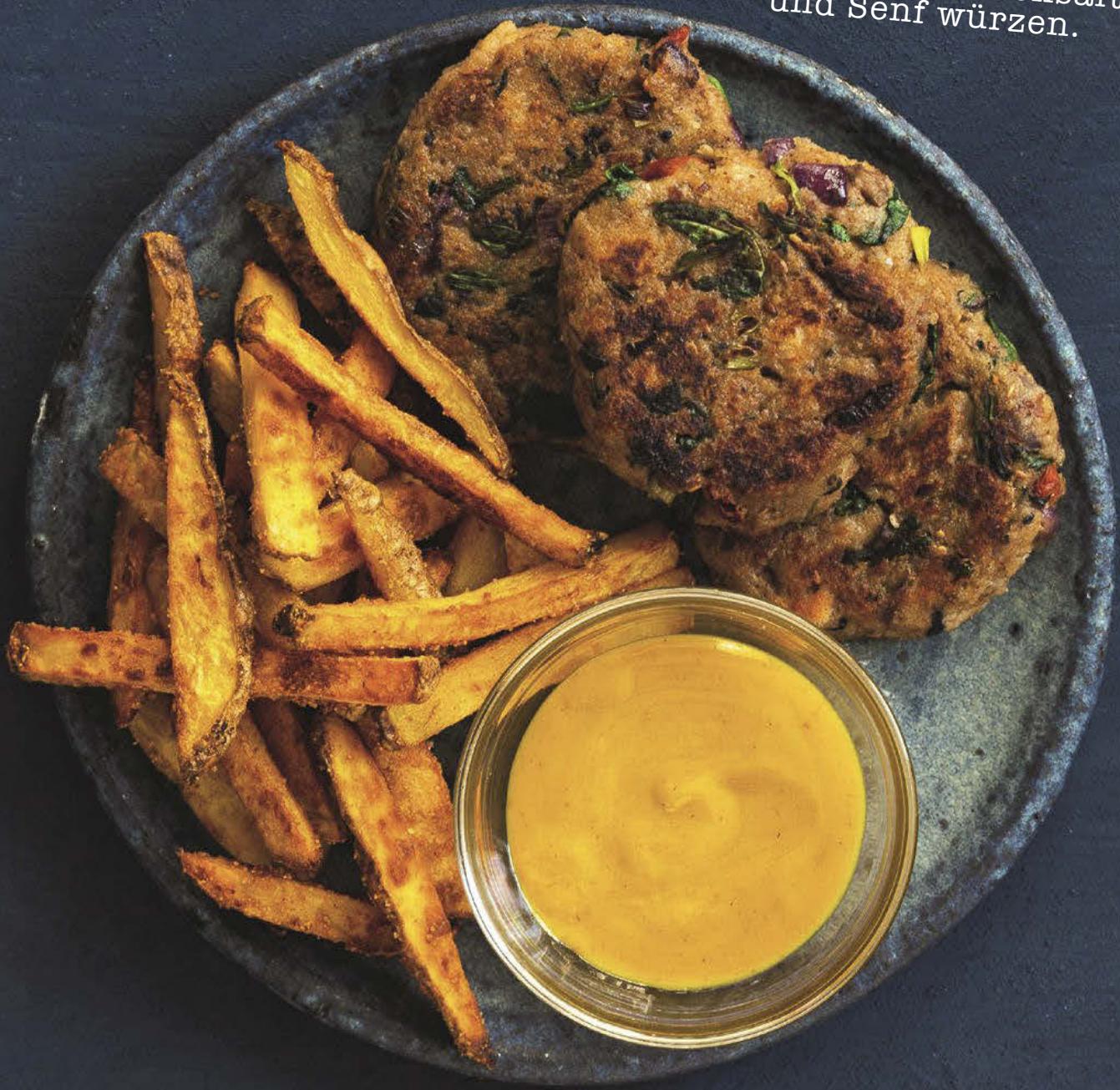
Aus diesen „Resten“ macht Food-Autorin Sophia Hoffmann noch leckere Zero-Waste-Gerichte, etwa eine Quiche, eine Suppe und knusprige „Brotlinge“



LAUCH-PILZ-QUICHE

Rezept auf Seite 29

Zum Dippen: Sauce aus Ketchup, Senf und veganer Mayo.
Dafür 50 ml ungesüßte Sojamilch mit 100 ml Pflanzenöl mixen, mit Salz, Zitronensaft und Senf würzen.



BROTLINGE MIT KNUSPRIGEN OFENPOMMES

Rezept auf Seite 29



Oh je,
Salat oder
Spinat im
Kühlschrank
vergessen? Statt
in die Tonne
kommt Gemüse
in die Suppe!

CREMIGE SALATSUPPE

⌚ 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- **1/2 oder 1 kleiner Salatkopf oder 2–3 Handvoll Pflücksalat/Blattspinat**
- **1/2 Zwiebel oder 1 Stück Porree oder 1–2 Frühlingszwiebeln (optional)**
- **3 EL Bratöl oder Olivenöl**
- **einige grob gehackte Stiele Petersilie oder etwas grob gehacktes frisches Basilikum (optional)**
- **3–4 EL Tahin (Sesampaste)**
- **Salz**
- **1 Schuss Säure (Essig oder Zitrone)**

• **evtl. 1 Prise Zucker oder 1 TL Agavensirup**

• **als Einlage gebratene Brotstückchen und Frühlingszwiebelgrün**

1 Vom Salatkopf die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trockenschleudern und in grobe Streifen schneiden. Falls verwendet, die Zwiebel schälen, Porree oder Frühlingszwiebel putzen, waschen und alles grob hacken.

2 Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und den Salat sowie,

falls verwendet, Zwiebel, Porree oder Frühlingszwiebel und die Kräuter darin 2–3 Minuten anbraten. Mit Wasser aufgießen, sodass alles gerade gut bedeckt ist, und 5 Minuten köcheln lassen.

3 Mit Tahin in einem Standmixer oder mit dem Stabmixer in einem hohen Rührbecher zerkleinern. Mit Salz und Säure (Essig oder Zitronensaft) würzen. Falls der Geschmack zu bitter ist, etwas mit Zucker oder Agavensirup süßen.

4 Mit gebratenen Brotstückchen und Frühlingszwiebelgrün als Einlage servieren. Die Suppe schmeckt auch kalt.

LAUCH-PILZ-QUICHE

Foto auf Seite 26

✓ 1 Stunde

Zutaten für eine Springform mit 26 cm Durchmesser

BODEN

- 150 g **Semmelbrösel**
- ½ TL **Salz**
- 2 TL **gehackter Rosmarin, frisch oder getrocknet**
- 4 EL **Olivenöl**

FÜLLUNG

- **Gemüse nach Belieben (5–8 Cherrytomaten, 1 Handvoll Rucola, Blattspinat – oder wie auf dem Foto: ½ Stange Porree und 1 Portobello-Pilz)**
- 400 g **Seidentofu oder Naturtofu**
- 1 EL **Speisestärke**
- 2 EL **Pflanzenöl**
- **nach Belieben 2 EL Hefeflocken (Bioladen)**
- 1 Knoblauchzehe
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **frisch geriebene Muskatnuss**
- **optional 1 Prise Kurkuma**

1 Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Für den Boden Semmelbrösel, Salz und den fein gehackten Rosmarin in einer Schüssel verrühren, Öl und 150 ml Wasser dazugeben und miteinander verkneten, bis ein krümeliger, aber kompakter Teig entsteht.

3 Den Teig in eine eingeföhlte Springform geben und die Masse mit dem Handballen und den Fingern gleichmäßig flach drücken. Mit einer Gabel einstechen und 15 Minuten vorbacken.

4 Das Gemüse waschen, größere Salatblätter vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Auch der Strunk kann, superfein geschnitten, mit in die Füllung. Tomaten und Pilze halbieren.

5 Den Seidentofu zusammen mit der Stärke, 2 EL Öl, den Hefeflocken und der geschälten Knoblauchzehe pürieren. Entweder mit dem Pürierstab oder einem

Blender/Küchenmaschine. Bei Verwendung von normalem Naturtofu etwa 100 ml Wasser dazugeben, bei Bedarf etwas mehr, um eine flüssig-cremige Konsistenz zu erreichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

6 Auf dem vorgebackenen Boden verteilen, Gemüsefüllung locker darauf verteilen und leicht eindrücken. Pilze und Tomaten mit der Schnittseite nach oben legen.

7 Auf der mittleren Schiene 20 Minuten bei 180 Grad backen, dann weitere 15 Minuten bei 150 Grad backen, bis die Masse durchgehend gestockt ist.

8 Vor dem Anschnitt kurz ruhen lassen, Rand mit einem Messer von der Form lösen, warm oder kalt genießen.

BROTLINGE MIT KNUSPRIGEN OFENPOMMES

Foto auf Seite 27

✓ 40 Minuten

Zutaten für 2 Personen

BROTLINGE

- 200 g **altbackenes Brot in Scheiben oder Würfeln**
- 1 **mittelgroße Zwiebel oder 3–4 Frühlingszwiebeln**
- 3–4 EL **Semmelbrösel**
- **optional 1 Handvoll Spinat, Rucola, Petersilie, Kapern, getrocknete Tomaten, Pilze, Oliven**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**

POMMES

- 250 g **Kartoffeln**
- 2 EL **Pflanzenöl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)**
- 1 TL **Paprikapulver**
- 1 EL **Polenta**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**

1 Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 In einem Wasserkocher Wasser zum Kochen bringen. Das altbackene Brot in einer Schüssel mit Wasser übergießen,

sodass alles gut bedeckt ist. Je nach Größe der Brotsstücke 5–10 Minuten aufweichen lassen.

3 Die Kartoffeln waschen, wenn sie aus Bio-Anbau sind, kann die Schale dranbleiben. Zuerst in Scheiben, dann in Stäbchen schneiden. Am einfachsten geht das, wenn man die Kartoffel auf das Brett legt und schaut, auf welcher Seite sie von selbst liegen bleibt. Die Kartoffelstäbchen mit Öl, Paprikapulver, Polenta und etwas Salz und Pfeffer in einen Lebensmittelbehälter geben. Deckel drauf und gut durchschütteln.

4 Auf einem Backblech verteilen und im Backofen bei 200 Grad 10 Minuten backen. Anschließend mit einem Pfannenwender wenden und weitere 10 Minuten backen, bis die Pommes schon gebräunt und knusprig sind.

5 In der Zwischenzeit die Brotlinge zubereiten. Dafür das eingeweichte Brot in einem Sieb abgießen.

6 Zwiebeln/Frühlingszwiebeln schälen/putzen und fein würfeln. Zusammen mit den Semmelbröseln unter die Brotsstücke kneten. Nach Belieben weitere fein gewürfelte Zutaten dazukneten. Mit Salz, Pfeffer und beliebigen weiteren Gewürzen abschmecken. Wichtig ist, dass die Masse nicht zu feucht und formbar ist. Nach Bedarf mehr Semmelbrösel dazugeben, diese saugen die Feuchtigkeit auf.

7 Patties formen. Diese in einer Pfanne mit genug Öl von beiden Seiten knusprig braten.



Diese und weitere Rezepte findet ihr in „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann“ von Sophia Hoffmann (beide erschienen im Zabert Sandmann Verlag)

BESSER EINKAUFEN



Ob Milch, Fisch oder Pommes, mit der richtigen Auswahl können wir einen Beitrag für die Umwelt leisten

TEXT: GABRIELE THAL

Wollen wir dem Klima helfen, müssen wir unser Verhalten ändern. Übers Essen kann man viel bewirken. Rund 15 Prozent der CO₂-Pro-Kopf-Emissionen in Deutschland werden durch Ernährung verursacht. Isst du saisonal, regional, vorwiegend pflanzlich, kannst du einen positiven Beitrag leisten.

Regional und Bio

Dass wir fast jedes Lebensmittel zu jeder Jahreszeit verfügbar haben, verursacht Treibhausgase. Ob Datteln aus dem Nahen Osten oder Äpfel aus Neuseeland – all das legt eine weite, klimaschädliche Reise zurück. Auch Bio ist besser, denn hier kommt man ohne Pflanzenschutzmittel und wenig Dünger (beides wird energieintensiv produziert) aus, das schont Boden und Gewässer.

Fisch oder „Vish“

Die Netflix-Doku „Seaspiracy“ hat die Problematik von Fisch verdeutlicht: Überfischung, Plastik in der Nahrungskette, Verschmutzung sind Stichworte beim Wildfisch, und viele Aquakulturen belasten die Ökosysteme. Es gibt sehr gute „saubere“ Zuchtbetriebe, aber auch „veganer Fisch“ ist eine Alternative. So bestehen die Stäbchen und „Filees“ von „Fisch vom Feld“ von Frosta zu einem Großteil aus Schwarzwurzeln, auf künstliche Zusätze wird verzichtet, und die Panade ist toll knusprig wie beim Original.

Wenn Fleisch, dann gutes

Fleischkonsum ist eine der größten CO₂-Quellen, da die Aufzucht der Tiere sehr energieintensiv ist. Wenn du nicht ganz auf

Steaks verzichten möchtest, solltest du bio und regionale Herkunft statt anonymer, energieintensiver Massentierhaltung wählen. Tipp: Mit einem Fleischrechner (www.blitzrechner.de/fleisch), kannst du checken, wie sich dein Konsum auf die Umwelt auswirkt. Rindfleisch ist die klimaschädlichste Sorte und hat mit etwa 13 Kilogramm CO₂-Äquivalenten eine viermal so hohe CO₂-Bilanz wie Geflügel- oder Schweinefleisch.

Wasser, marsch

Zum Glück ist die Welle exotischer Mineralwässer wie Fidji- und Gletscherwasser abgeebbt, wir haben in Deutschland sehr gute nachhaltige Quellen wie Gerolsteiner. Ohne Transportwege kommt Wasser aus dem Hahn aus, das allerdings nicht über so viele gute Mineralien verfügt. Falls du es lieber mit Kohlensäure magst: Wassersprudler für zu Hause gibt es ab 50 Euro.

Kaffee oder Tee

Liebling Kaffee hat leider einen hohen CO₂-Fußabdruck, je Tasse zwischen 59 und 100 Gramm, da der Anbau sehr viel Fläche und Energie verbraucht. Lieber öfter mal eine Tasse Tee trinken, der schneidet in der Ökobilanz drei- bis viermal so gut ab.

Stau auf der Milchstraße

Es ist nicht zu übersehen, meterhoch sind die Regale mit Alternativen zur Kuhmilch – und immer neue kommen hinzu, denn Mandel, Reis und Soja haben mittlerweile nicht das beste Image: zu viel Wasserverbrauch, zu lange Anreise, zu viel Flächenverbrauch.

Hafer kommt aus regionalem Anbau. Das schwedische Unternehmen Dug hat gerade Milch aus Kartoffeln auf den Markt gebracht, die einen um 75 Prozent kleineren CO₂-Fußabdruck als Kuhmilch haben soll, das deutsche Start-up Vly ist mit Milch aus Erbsenprotein auf den Markt gegangen.

„Böse“ Butter

Butter gilt als Klimaschurke. Für die konventionelle Produktion von einem Kilo werden laut Öko-Test rund 24 Kilo CO₂-Äquivalente ausgestoßen, ungefähr 18 Liter Milch werden schließlich dafür benötigt, eine intensive Haltung von Kühen ist nötig. Allein schon bei der Herstellung des Tierfutters werden jede Menge Treibhausgase freigesetzt. Zudem stoßen Kühe bei der Verdauung Methangas aus, welches noch klimaschädlicher ist als CO₂.

Tiefkühl-Pommes

Moment mal, die sind doch vegan! Stimmt, aber mit 5,7 Kilo CO₂-Äquivalenten sind sie dennoch ein Klimasünder. Grund ist die aufwendige Herstellung der Pommes, die getrocknet, frittiert und tiefgekühlt werden müssen. Dafür wird extrem viel Energie benötigt. Dies trifft übrigens auch auf Trockenpulver für Kartoffelbrei zu, für dessen Herstellung etwa 3,8 Kilo CO₂-Äquivalente benötigt werden.

APPS

Für Zero Waste:

- Zu gut für die Tonne
- To good to go
- WoW-App für persönlichen CO₂-Footprint

BUCHTIPPS

- Jonathan Safran Foer: „*Wir sind das Klima!*“
- Sophia Fahrland: „*Klimaschutz fängt auf dem Teller an: Das CO₂-Sparbuch für eine klimafreundliche Ernährung*“
- Kip Andersen und Keegan Kuhn: „*Cowspiracy: The Sustainability*“



Die Jackfrucht

Das frische Fruchtfleisch der Jackfrucht ist gelblich und superlecker. Konserviert wird es dann eher weißbeige und erinnert in Farbe und Konsistenz an Hähnchenfleisch.



Happy Veggie-Time

Es muss nicht immer der Burger-Pattie aus Fleisch sein. Eine leckere Alternative wächst auf dem Baum ...

Lang ist's her, dass vegetarisch nur für Körner, Wurzeln und Landeier stand. Heute gibt's Limonen-Ingwer-Risotto beim ersten Rendezvous, Ofengemüse für die ganze Familie und gebratenen Spargel mit Bärlauchnudeln, wenn es mal richtig schick sein soll. Warum also nicht mal einen vegetarischen Burger zum Mädelsabend. Überrasche Deine Gäste mit einem saftigen Pulled-Jackfrucht-Burger aus dem Thermomix. Das Fruchtfleisch der großen grünen Frucht ist, gut gewürzt, in Farbe und Konsistenz von Fleisch kaum zu unterscheiden. Beim Kochen und Zubereiten von Veggie-Köstlichkeiten ist der Thermomix Dein perfekter Küchenpartner: Er erledigt das Zerkleinern von Gemüse und Obst im Nu und dampfgart vitaminschonend und knackig, sodass die Aromen erhalten bleiben. Kochen mit dem Thermomix wird immer komfortabler: An besonders kniffligen Stellen sind Step-Videos eingebettet, die auf dem Display des TM6 abgespielt werden. So wird schon das Kochen zur Happy-Veggie-Time, und es bleibt mehr Zeit für Deine Gäste – Yummie!

Dein Küchenpartner

Der Thermomix TM6 bietet ein integriertes WLAN für den direkten Zugriff auf das digitale Rezept-Portal www.cookidoo.de. Hier findet jeder sein Lieblingsgericht.



Veganer Experten-Tipp

„Das Rezept liest sich gut – ich würde Crème Fraîche, Worcestersauce und Honig mit veganen Produkten ersetzen. Anstatt des Rotkohls würde ich auf ein Sauerkraut gehen, wegen des süßsauren Geschmacks.“

Ricky Saward,
Deutschlands einziger
veganer Sterne-Koch



Eine Repräsentantin steht Dir persönlich zur Seite – derzeit natürlich auch per Telefon oder online. Weitere Informationen unter www.thermomix.de





Klein gehackt und weggeschmort – Zwiebeln sind oft nur Statisten auf dem Teller. Hier heben wir sie endlich ins Rampenlicht!

Zwiebel-Look

Toll
mit
Nuss!

Ricottatare mit
Balsamico-Schalotten

Rezept auf Seite 36



Das Chutney passt zu Feta oder Ziegenkäse, zu geschmortem Fleisch, Currys und als Beilage zu Gegrilltem.

Chutney mit Granatapfel

✓ 70 Minuten

Zutaten für 500 ml

- 500 g **rote Zwiebeln**
- **Salz**
- 1 **EL fein gewürfelter Ingwer**
- 2 **EL fein gewürfelte milde Peperoni**
- 1 **Lorbeerblatt**
- 120 ml **Granatapfelsirup**
- 50 ml **Weißweinessig**
- **Pfeffer aus der Mühle**

1 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 In einem Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die Zwiebelstreifen hinzufügen und einmal kurz aufkochen. Zwiebeln abgießen und kalt abspülen.

3 Zwiebeln, Ingwer, Peperoni und Lorbeer mit Granatapfelsirup und Weißweinessig in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten kochen lassen, währenddessen gelegentlich umrühren.

4 Deckel abnehmen und das Chutney bei mittlerer Temperatur unter häufigem Rühren weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Mit Pfeffer würzen.

5 Das Chutney heiß in saubere Gläser abfüllen und sofort schließen. Gläser abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Geschmorte Zwiebeln mit Misobutter

Rezept auf Seite 36



Gibt
gedünstetem
Blattspinat
oder gebrate-
nem Fleisch
den Wow-
Effekt!

RICOTTATARTE MIT BALSAMICO-SCHALOTTEN

Foto auf Seite 33

✓ 50 Minuten + 40 Minuten Backzeit

Zutaten für für 6 Personen oder eine Tarte von 24 cm Durchmesser

MÜRBETEIG

- 30 g Haselnusskerne (alternativ auch Pinienkerne)
- 150 g Mehl + etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 80 g weiche Butter + 1 EL weiche Butter zum Fetten der Backform
- 2 Msp. Backpulver
- 1 EL Salz
- 2 EL Puderzucker
- 1 Ei

AUSSERDEM

- getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

BELAG UND GUSS

- 12 Schalotten
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Zucker
- 100 ml Balsamico
- 250 g Ricotta
- 50 ml Milch
- 50 g Gorgonzola
- 2 Eier (M)
- 2 EL Pinienkerne

1 Für den Mürbeteig Haselnusskerne in der Küchenmaschine fein mahlen. Alle Zutaten rasch mit den Händen zu einem homogenen Teig kneten, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

2 Für den Belag Schalotten schälen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen, dann abgießen. Zucker in dem Topf erhitzen, bis er hellbraun karamellisiert. Balsamico und 100 ml Wasser angießen und Schalotten hinzufügen. Das Ganze unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen, bis der Balsamico zu einem Sirup eingekocht ist und die Schalotten weich sind.

3 Backofen auf 200 Grad vorheizen. Tarteform mit weicher Butter fetten.

Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn zu einem Kreis (etwa 28 cm ø) ausrollen und in die Backform legen. Teig andrücken und den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Den Teig mit einem überstehenden Stück Backpapier belegen, darauf gleichmäßig getrocknete Hülsenfrüchte verteilen. Die Tarte auf mittlerer Schiene 20 Minuten vorbacken.

4 Für den Guss Ricotta, Milch, Gorgonzola und Eier mit einem Pürierstab mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Form aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und den Mascarponeguss in die Tarte gießen. Die Tarte mit den Schalotten belegen. Den restlichen Balsamicosirup über die Tarteträufeln. Pinienkerne darüberstreuen.

6 Tarte vorsichtig zurück in den Ofen schieben und weitere 20 Minuten backen, bis der Guss gestockt ist.

7 Gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen. Aus der Form heben und in Stücke schneiden.

der weichen Butter ausstreichen, mit Rohrzucker ausstreuen und darauf die Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten setzen. 3 EL Sojasauce und 300 ml Wasser angießen. Die Pfanne mit einem passenden Stück Backpapier bedecken. Die Zwiebelhälften bei mittlerer Temperatur 10–15 Minuten köcheln, bis sie weich sind (Messerprobe) und die Flüssigkeit eingekocht ist. Sollte die Flüssigkeit verdampft und die Zwiebelhälften noch hart sein, etwas Wasser zusätzlich angießen.

3 Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, muss man aufpassen, dass die Zwiebeln an der Schnittfläche nicht zu dunkel werden, sondern eine schöne goldbraune Färbung annehmen. Pfanne vom Herd ziehen, die Zwiebeln auf eine Platte setzen und warmhalten.

4 Gemüsebrühe in die Pfanne geben und zur Hälfte einkochen. Pfanne vom Herd ziehen und die restliche Butter in kleinen Würfeln und die Misopaste in die Flüssigkeit geben. Das Ganze mit einem Schneebesen rühren, bis eine homogene Sauce entstanden und die Butter gut eingebunden ist.

5 Zum Servieren Zwiebeln mit Miso-butter begießen und mit der Algen-Sesam-Mischung bestreuen.

GESCHMORTE ZWIEBELN MIT MISOBUTTER

Foto auf Seite 35

✓ 35 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 1 Nori-Algenblatt (getrocknet)
- 2 EL gerösteter Sesam
- 8 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL weiche Butter + 2 EL Butter
- 1 EL Rohrzucker
- 3 EL Sojasauce
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Misopaste

1 Nori-Alge in grobe Stücke schneiden und in einer Küchenmaschine zu Flocken mahlen. Nori-Flocken mit Sesam mischen und beiseitestellen.

2 Zwiebeln schälen, dabei von der Wurzel möglichst wenig entfernen. Zwiebeln der Länge nach halbieren. Eine passende Pfanne oder Bräter mit

NORI-ALGEN

Die Algenblätter sind nicht nur für Sushi unverzichtbar. Die schonend getrockneten und dünn gepressten Algenblätter (meist Rotalge) sind vielseitig auch in Suppen (etwa mit Linsen!) und anderen Gerichten einsetzbar. Sie haben einen mildnussigen und feinsüßen Geschmack und sind aufgrund vieler Mineralstoffe sehr gesund. Trotzdem sollte man sie wegen ihres Jodgehalts nur in Maßen verzehren. Sie sind im Asien-laden und gut sortierten Supermärkten erhältlich.

MANUFAKTUR trifft MANUFAKTUR

Kaffee oder Pfeffer – bei unseren Gin-Varianten kooperieren wir mit Partnern, die Werte wie

Handarbeit, Nachhaltigkeit und Schonung regionaler Ressourcen mit uns teilen.



WWW.WINDSPIEL-MANUFAKTUR.COM

Die
Salsa
macht's

Mit der Salsa könnt
ihr auch gut
anderes Gemüse
marinieren oder sie
für Salat verwenden.



Foodies Favorit

Lieben wir, weil die Salsa einen tollen Geschmack hat und dem Gemüse ein Upgrade gibt

STEAK MIT PFIFFERLINGS-SALSA

🕒 1 Stunde

Zutaten für 4 Personen

- **850 g Steak (am besten Flanksteak, gereift, von Sehnen befreit, idealerweise bio)**
- **8 EL sehr gutes Olivenöl**
- **Salz**
- **1 kg Dicke Bohnen (Schoten, ersatzweise 300 g TK-Ware)**
- **3 Frühlingszwiebeln**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 rote mittelscharfe Chilischote**
- **2 kleine Senfgurken**
- **100 g Strauchtomaten (vollreif)**
- **Rohrzucker**
- **5 EL Balsamessig**
- **3 EL helle Sojasauce**
- **3 EL Zitronensaft**
- **3 EL Ahornsirup**
- **Cayennepfeffer**
- **500 g Pfifferlinge (alternativ Champignons)**

AUSSERDEM

- **Eiswürfel für Eiwasser**

1 Für das Steak eine schwere Bratpfanne langsam gut erhitzen. Das Steak von allen Seiten salzen und kräftig mit 5 EL Olivenöl einölen. Von beiden Seiten je 4–5 Minuten kräftig braten. Im 50 Grad heißen Ofen warm stellen und etwa 30 Minuten ruhen

lassen. Vor dem Servieren einmal kurz von beiden Seiten rösten, gut abschmecken und in 2 cm starke Tranchen gegen die Faser aufschneiden.

2 Bohnenkerne aus den Schoten lösen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, Bohnen darin 2 Minuten blanchieren, herausnehmen. In einer Schale mit Eiwasser abschrecken, dann Kerne aus den Häutchen lösen, beiseitestellen.

3 Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chilischote putzen, schälen und sehr fein schneiden. Die Senfgurken in Würfelchen schneiden, die Strauchtomaten vierteln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker abschmecken und marinieren (Saft ziehen) lassen.

4 Für die Salsa Balsamessig, Sojasauce und Zitronensaft mit 3 Prisen Salz und dem Ahornsirup verrühren, mit Cayennepfeffer pikant abschmecken.

5 Pfifferlinge putzen und kurz waschen, auf einem Küchentuch trocknen. Pilze in einer vorgeheizten Pfanne mit 3 EL Olivenöl 3 Minuten kurz und sehr heiß anrösten. Danach mit der Salsa ablöschen, vom Herd nehmen. Die knackig marinierten Gemüse und die Dicken Bohnen unterheben und mit den Steaktranchen zusammen anrichten. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln. Dazu passt knusprig geröstetes Baguette oder Pitabrot.

Ein Blech für alle Fälle

„One tray“-Gerichte sind ein großer Trend – zu Recht: wenig Arbeit, wenig Zutaten, wenig Abwasch. Im Handumdrehen vorbereitet, kommen Blitzpizza, Gemüse-Hähnchen und Fisch in den Ofen. Ruck, zuck fertig ist ein Abendessen, das toll schmeckt!



Die herrlich fluffige Pizza wird mit Brötchenteig aus dem Kühlschrank gebacken. Wichtig: Den Teig nicht kneten, damit er schön aufgeht. Mit Meharkonteig schmeckt's herzhafter.



Fischspieße mit Chimichurri

Rezept auf Seite 43

Chimichurri ist eine scharfe, aromastarke Kräutersalsa aus Argentinien, die dort zu gegrillten Steaks gereicht wird. Sie passt auch gut zu Fisch, Geflügel oder aufs Brot.



Herbsthähnchen

⌚ 30 Minuten + 50 Minuten Backzeit

Zutaten für 4 Personen

- 1 **küchenfertiges Biohähnchen** (etwa 1,6 kg)
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- 500 g **Rote Bete**
- 500 g **Pastinaken**
- 3 **Zwiebeln** (etwa 300 g)
- 5 EL **Olivenöl**

1 Das Hähnchen in 10 Teile zerlegen, abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Rote Bete putzen, schälen und je nach Größe vierteln oder in Spalten schneiden. Die Pastinaken putzen, schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

3 Das Gemüse auf dem tiefen Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 3 EL Öl untermischen. Die Hähnchenteile hinzufügen und mit den übrigen 2 EL Öl bestreichen. Im Ofen (Mitte) etwa 50 Minuten backen, zwischendurch wenden. Kurz vor Ende der Backzeit den Ofengrill dazuschalten und die Haut knusprig grillen.

BUBBLE-UP-PIZZA

Foto auf Seite 40

✓⌚ 25 Minuten
+ 35 Minuten Backzeit

Zutaten für 4 Personen

- 125 g **Mozzarella**
- 30 g **Parmesan (am Stück)**
- 1 **Bund Basilikum**
- 2 **Zweige Rosmarin**
- 24 **Kirschtomaten** (etwa 250 g)
- 2 **Dosen Mehrkornbrötchen** (à 310 g; je 6 Stück; Kühlregal)
- 250 g **stückige Tomaten (Dose)**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **edelsüßes Paprikapulver**

1 Mozzarella abtropfen lassen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Den Parmesan auf der Reibe fein reiben. Basilikum und Rosmarin waschen und gut trocken schütteln. Blätter bzw. Nadeln von den Stielen zupfen. Die Kirschtomaten waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2 Die Brötchendosen nach Packungsanweisung öffnen. Die Teigstücke voneinander lösen und waagerecht mit einem scharfen Messer halbieren. Je 1 Basilikumblatt und 1 Kirschtomate in die Mitte drücken. Die Teigränder etwas nach oben ziehen und um die Tomate herum fest verschließen.

3 Die Kugeln mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech dicht an dicht nebeneinander setzen, sodass man eine annähernd ovale Pizza erhält.

4 Backofen auf 200 Grad vorheizen. Rosmarinnadeln fein hacken und unter die stückigen Tomaten rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Etwas Mozzarella in die kleinen Lücken auf den Teig streuen. Die Tomatensauce gleichmäßig auf dem Teig verteilen und verstreichen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Restlichen Mozzarella und Parmesan mischen und auf die Pizza streuen. Die Pizza im Ofen (Mitte) in 25–35 Minuten goldbraun backen. Übriges Basilikum nach Belieben klein zupfen. Die Pizza damit bestreuen.

FISCHSPIESSE MIT CHIMICHURRI

Foto auf Seite 41

⌚ 30 Minuten + 15 Minuten Backzeit

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Petersilie
- 3 Zweige Thymian
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Chilischote
- 4 Biolimetten
- 8 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 500 g Fischfilet (z. B. Lengfisch oder Rotbarsch)

AUSSERDEM

- 8 lange Holzspieße

1 Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften fein hacken.

2 Die Limetten heiß waschen und abtrocknen, von 2 Früchten die Schale fein abreiben und die Früchte auspressen. Limettenschale und -saft, Kräuter, Schalotte, Knoblauch, Chilischote und das Öl verrühren. Die Chimichurri mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen 2 Limetten zuerst der Länge nach vierteln, dann die Viertel quer halbieren.

3 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen, eventuell vorhandene

Gräten herausziehen und das Filet ebenfalls in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Fischwürfel, Limettenstücke und Paprikastücke abwechselnd nicht zu eng auf 8 Spieße stecken.

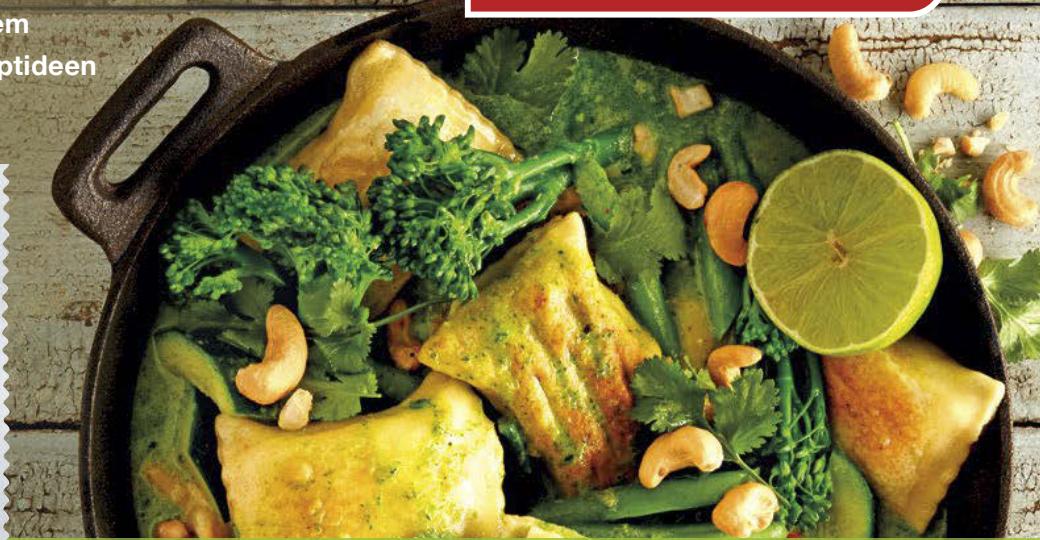
4 Die Fischspieße auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit etwas Chimichurri bestreichen. Die Spieße im Ofen (Mitte) 12–15 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Spieße mit der übrigen Chimichurri anrichten. Dazu schmeckt Baguette.



Diese und weitere Rezepte findet ihr in „1 Blech – 50 Rezepte“ von Volker Eggers (64 S., Gräfe und Unzer, € 11,99)

Lust auf mehr?

Das Rezept für Maultaschen mit grünem Kokoscurry und weitere leckere Rezeptideen gibt's auf buerger.de/rezepte



Maultaschen gehen immer!

DAUER-BRENNER

Wenn Rouladen, Braten oder Bolognese langsam schmurgeln, ist schon der Duft eine Wonne und gibt uns ein wohliges Heimatgefühl. Hier zeigen wir euch, wie die saftig-deftigen Klassiker gelingen und einen besonderen Dreh bekommen



RINDER-ROULADEN

Rezept auf Seite 49



Am besten nehmt ihr
dazu handgemachte
Pasta mit rauer
Oberfläche, die die
Sauce gut aufnimmt.

RAGOUT DE BOLOGNA

Rezept auf Seite 49

⌚ 40 Minuten + 3 Stunden Ruhezeit

Zutaten für 4 Personen

- 1 große Zwiebel
- 50 g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Butterschmalz
- 500 g Hackfleisch (mit mind. 20 % Fett, Rind, Schwein oder gemischt; möglichst Bioqualität)

- 100 g Bulgur oder feiner Grieß
- 100 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 20 g Tomatenmark
- 20 g mittelscharfer Senf
- Salz & 1 TL Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei (M)
- 1,5 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
- Öl für das Formen der Buletten
- Petersilienblätter (nach Belieben)

1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken.

2 In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller kalt stellen.

3 Hackfleisch, Bulgur, Quark, Tomatenmark, Senf, Salz, Pfeffer und Ei in eine Schüssel geben und 3–4 Minuten gut durchkneten. 150 ml Gemüsebrühe unterkneten. Die Fleischmasse zugedeckt im Kühlschrank 3 Stunden ruhen lassen.

4 Aus der Fleischmasse nacheinander 8 Buletten formen. Dafür eine kleine Suppenkelle innen leicht einölen und etwas Fleischmasse fest hineindrücken. Anschließend mit den Händen zu einer Kugel formen und diese zu einer etwa 1,5 cm dicken Bulette flach drücken.

5 1,35 l Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, Buletten hineingeben und bei mittlerer Hitze 13 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und mit Küchenpapier etwas trocken tupfen.

6 3 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Buletten darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Nach Belieben mit Petersilienblättern dekorieren.

7 Nach Belieben für eine Sauce die Garbrühe durch ein Sieb gießen, in einem großen Topf bei großer Hitze auf ein Drittel einkochen lassen. 200 ml Sahne und 2 TL mittelscharfen Senf unterrühren und die Sauce sämig eindicken lassen.

GETAUCHTE SAFT-BULETTEN

SAUERBRATEN

Rezept auf Seite 51

Mit
Schoko-
lade

⌚ 40 Minuten plus 3 Stunden Garzeit

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenschenkel (mit Haut; möglichst Bioqualität)
- 1 Bund Suppengrün
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 l Hühnerfond (aus dem Glas)
- 1 Lorbeerblatt
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 3 Nelken
- 15 Champignons (etwa 300 g)
- 150 g Karotten
- Salz & 1 TL Zucker
- 150 g Butterschmalz
- 100 g Weizenmehl (Type 405)
- ca. 300 ml Milch
- 200 g TK-Erbsen
- 1 Zitrone
- frisch geriebene Muskatnuss

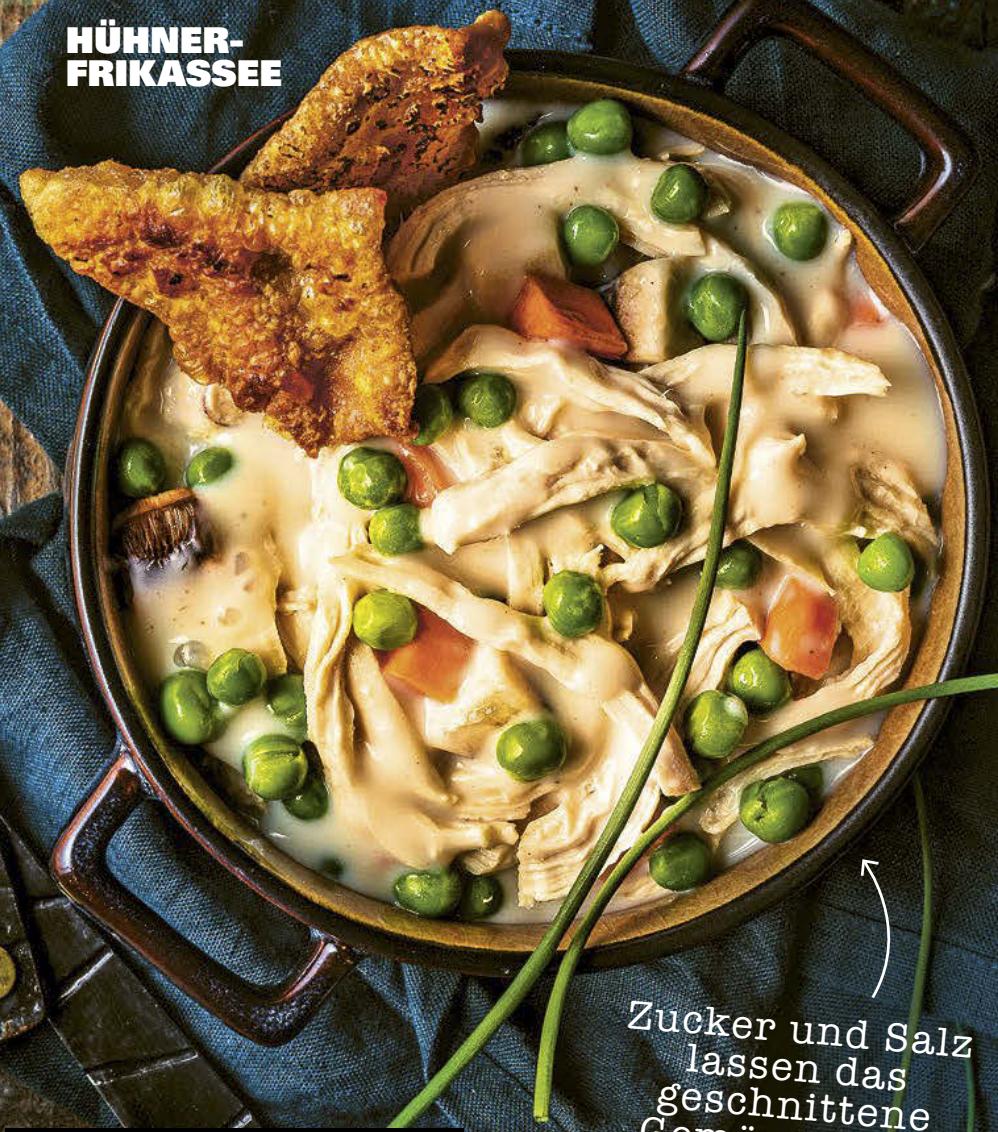
1 Die Hähnchenschenkel gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Die Haut abziehen und beiseitelegen. Das Suppengrün putzen, waschen bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und halbieren. Den Hühnerfond in einem großen Topf zum Kochen bringen. Suppengrün, Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Nelken und die Hähnchenschenkel hineingeben und alles bei kleiner Hitze 2 Stunden knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Vom Herd nehmen und 1 Stunde weiterziehen lassen.

2 Die Champignons putzen, bei Bedarf trocken abreiben, und in Würfel mit etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Karotten schälen und in ebenso große Würfel schneiden. Das Gemüse mit 1 TL Salz und dem Zucker bestreuen.

3 Die Hähnchenschenkel aus dem Topf nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Fond durch ein Sieb in eine Schüssel passieren und abkühlen lassen.

4 Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Hähnchenhaut darin bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam auslassen, bis sie goldbraun ist. Das Mehl dazugeben und anschwitzen, bis ein weißer Schaum entsteht. Den kalten Hühnerfond und die Milch unterrühren. Sollte die

HÜHNER-FRIKASSEE



Sauce noch etwas zu dick sein, etwas mehr Milch unterrühren.

5 Champignons, Karotten und Erbsen dazugeben. Das Hähnchenfleisch von den Knochen zupfen und hinzufügen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Frikassee nochmals aufkochen und mit Zitronensaft, 1 Prise Muskatnuss und Salz abschmecken.

Zucker und Salz lassen das geschnittene Gemüse weich werden, es muss nur noch einmal kurz aufkochen.

RINDERROULADEN

Foto auf Seite 44

⌚ 1 Stunde
plus 9 Stunden 50 Minuten Garzeit

Zutaten für 4 Personen

- **4 Rinderrouladen (à 150–175 g; möglichst Bioqualität)**
- **3 große Zwiebeln**
- **2 große Gewürzgurken**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **2 EL mittelscharfer Senf**
- **8 Scheiben Frühstücksspeck**
- **4 frische Bratwürste (nach Belieben fein oder grob)**
- **150 g kalte Butter**
- **1 EL Tomatenmark**
- **250 ml Rotwein**
- **1 l Rinderfond (aus dem Glas)**
- **200 ml neutrales Pflanzenöl**

AUSSERDEM

- **Frischhaltefolie, Backpapier und Alufolie (à 1 m Länge)**

1 Rouladen auf einem Küchenbrett und mit einem Fleischklopfer (oder einem kleinen Topf) sanft auf die gleiche Dicke klopfen, sodass eine große Oberfläche entsteht und man die Seiten einschlagen kann, damit die Füllung nicht ausläuft.

2 2 Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Gurken längs in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen. Jede Roulade mit 2 Scheiben Speck belegen. Die Zwiebelstreifen und die Gurkenscheiben darauf verteilen. Von den Bratwürsten jeweils die Darmhülle entfernen. Je 1 Wurst mittig flach auf die Füllung der Rouladen drücken. Die langen Seiten der Rouladen nach innen einschlagen. Die Rouladen so fest wie möglich aufrollen.

3 Auf der Arbeitsfläche ein 1 m langes Stück Frischhaltefolie ausbreiten. Die Rouladen nebeneinander mittig auf die Folie legen und wie ein Bonbon fest in die Folie einwickeln. Die Rouladen-Schlange an beiden Enden der Folie festhalten und immer wieder nach vorne rollen, bis Spannung auf den Rouladen entsteht. Anschließend die Rouladen-

Schlange auf die gleiche Weise in Backpapier und zuletzt in Alufolie wickeln. Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen, dabei ein mit Wasser befülltes Gefäß, in das die Rouladen-Schlange passt, mit vorheizen. Die Rouladen-Schlange in das Wasser geben und im Ofen (Mitte) 8 Stunden und 50 Minuten sanft garen.

4 Die übrige Zwiebel schälen und in so feine Würfel wie möglich schneiden. 50 g Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin anschwitzen, bis sie eine goldene Farbe bekommt. Das Tomatenmark hinzufügen und 5 Minuten mit anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen, bis eine Paste entsteht. Den Rinderfond angießen und alles offen bei mittlerer Hitze 1 Stunde köcheln lassen. Die übrige Butter (100 g) in Würfel schneiden und mit dem Pürierstab in die Sauce einarbeiten.

5 Die Rouladen-Schlange aus dem Ofen nehmen, die Rouladen auswickeln und trocken tupfen. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Rouladen nacheinander einzeln darin rundum kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, in den Topf mit der Sauce geben und bei kleiner Hitze 1 Stunde sammern lassen. Zwischendurch immer wieder mit Sauce übergießen. Zum Servieren auf Teller verteilen. Als Deko passen Kräuterblätter, z. B. hübsch gemaserter Blutampfer, und grob gemahlener Pfeffer.

Dazu schmeckt grober **Kartoffel-Karotten-Stampf**. Dafür je 500 g geschälte, in Stücke geschnittene Kartoffeln und Karotten in wenig Salzwasser weich garen. Mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen und je 2 EL Butter und warme Milch je nach gewünschter Konsistenz unterarbeiten. Mit 1 Prise Muskatnuss würzen.

RAGOUT DE BOLOGNA

Foto auf Seite 45

⌚ 4 Stunden

Zutaten für 4 Personen

- **100 g Speck (am besten Pancetta, Italienischer Bauchspeck)**
- **4 Stangen Staudensellerie**
- **1 dicke Karotte**
- **1 große Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 kg gemischtes Hackfleisch (halb und halb; möglichst Bioqualität)**
- **1 EL Tomatenmark**
- **150 ml Rotwein**
- **2 Lorbeerblätter**
- **1 l passierte Tomaten**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **150 ml Milch**

1 Den Speck in feine Würfel schneiden. Den Sellerie und die Karotte putzen, waschen bzw. schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln.

2 Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen, bis er goldbraun ist. Sellerie-, Karotten-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und alles bei mittlerer Hitze weiterbraten. In einer zweiten Pfanne das Hackfleisch nach und nach portionsweise bei großer Hitze krümelig und goldbraun anbraten.

3 Das Tomatenmark in die Gemüsemischung geben und kurz mit anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen. Das Hackfleisch hinzufügen, die Lorbeerblätter anbrechen und ebenfalls dazugeben. Die passierten Tomaten untermischen und alles mit geschlossenem Deckel bei niedrigster Hitze zufuhr 4 Stunden köcheln lassen. Während der Kochzeit zwischen durch immer wieder umrühren.

4 Am Ende der Kochzeit das Ragout mit etwa 1 EL Salz und 1 TL Pfeffer würzen und die Milch untermischen.

Die Sauce mit 400–500 g Pasta nach Belieben servieren.

OFENENTE PEKING-STYLE

Rezept auf Seite 51

Verleiht
Flügel

Serviervorschlag:
mit Hoisin-Sauce, in
dünne Streifen ge-
schnittenem Frühlings-
zwiebeln und Salat-
gurkenstreifen
in neutrale Crêpes
wickeln.



OFENENTE PEKING-STYLE

Foto linke Seite

⌚ 40 Minuten + 12 Stunden Ruhezeit
+ 1 Stunde 45 Minuten Garzeit

Zutaten für 4 Personen

- **1 Ente (ca. 1,5 kg; küchenfertig; möglichst Bioqualität)**
- **2 große Gemüsezwiebeln**
- **1 Stück Ingwer (etwa 2 cm lang)**
- **3 Knoblauchzehen**
- **3 Sternanis**
- **1 TL Fenchelsamen**
- **6 Nelken**
- **1 EL Szechuanpfeffer**
- **1 Bio-Orange**
- **Salz**
- **50 ml Weißweinessig**
- **2 EL Honig oder Zucker**

AUSSERDEM

- **2 Bambusspieße**

1 Die Ente waschen und trocken tupfen. die Zwiebeln schälen und in grobe Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen. Beides fein hacken. Sternanis, Fenchel, Nelken und Szechuanpfeffer zusammen mahlen oder im Mörser fein zerstoßen. Die Orange heiß waschen und trocken tupfen. Die Schale mit dem Sparschäler dünn abschälen und mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und der Gewürzmischung in einer Schale vermengen. Die Orange in Scheiben schneiden.

2 Die Ente von innen mit 2 EL Salz ausstreuen, dann die Würzmischung in die Ente füllen. Die Ente mit den Bambusspießen verschließen – die Ente muss komplett verschlossen sein und darf keine Öffnungen oder Beschädigungen an der Haut aufweisen.

3 In einem großen Topf 2 l Wasser mit Essig, Honig oder Zucker, Orangenscheiben und 1 EL Salz aufkochen. Ente in das saubere Spülbecken legen, am Hals festhalten und die Flüssigkeit mit einer Suppenkelle nach und nach über die Ente gießen. Ente 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, dabei nicht abdecken.

4 Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Ente auf den Ofenrost legen und in den Ofen (Mitte) schieben. Darunter ein tiefes Backblech einschieben. Die Ente 1 Stunde garen. Die Ofentemperatur auf 180 Grad erhöhen und die Ente weitere 35 Minuten braten. Die Ofentemperatur auf 190 Grad erhöhen und die Ente in 8–10 Minuten auf Sicht knusprig braten – dabei gut im Auge behalten, damit sie nicht verbrennt. Herausnehmen und portionieren.

SAUERBRATEN

Foto auf Seite 47

⌚ 30 Minuten + 6 Stunden Garzeit

Zutaten für 4 Personen

- **2 Pck. Sauerbratengewürz (Fertigprodukt)**
- **Salz**
- **1,5 kg falsches Filet vom Rind (Schulterfilet; möglichst Bioqualität)**
- **2 große Zwiebeln**
- **2 Äpfel (z. B. Boskop)**
- **1/4 Stange Staudensellerie**
- **2 EL neutrales Pflanzenöl**
- **2 EL Tomatenmark**
- **200 ml Rotwein**
- **200 ml Aceto balsamico**
- **500 ml Rinderfond (aus dem Glas)**
- **100 g Zartbitter-Schokolade**
- **Pfeffer aus der Mühle**
- **50 g kalte Butter**

AUSSERDEM

- **Backpapier, Frischhaltefolie, Alufolie**

1 Das Sauerbratengewürz in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und anschließend im Mörser fein zerstoßen. Etwas Salz untermischen. Das Fleisch trocken tupfen und rundum mit der Gewürzmischung einreiben.

2 Das Fleisch fest in ein ausreichend großes Stück Backpapier einschlagen und anschließend wie ein Bonbon in Frischhaltefolie wickeln. Die Folie an den beiden Enden jeweils wie Bonbonpapier eindrehen. Das Ganze dann ebenfalls

wie ein Bonbon in Alufolie wickeln und auch deren Enden eindrehen.

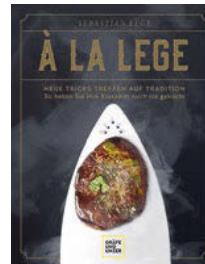
3 Die Fettpfanne des Backofens mit Wasser füllen und die Fleischrolle hineinlegen. Die Fettpfanne in den Backofen (Mitte) schieben und den Ofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze einschalten. Das Fleisch 6 Stunden garen.

4 Inzwischen die Zwiebeln schälen. Die Äpfel waschen und nach Belieben schälen, dann vierteln und die Kerngehäuse herausschneiden. Den Sellerie putzen und waschen. Zwiebel, Apfelfiertel und Sellerie in Würfel mit etwa 3 mm Kantenlänge schneiden.

5 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel-, Apfel- und Selleriewürfel darin bei starker Hitze rundum anrösten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Ein Drittel vom Rotwein angießen und unter Rühen komplett verkochen lassen. Dann ein weiteres Drittel dazugeben und ebenfalls komplett verkochen lassen. Den restlichen Rotwein dazugeben und verkochen lassen. Mit Aceto balsamico ablöschen und den Rinderfond hinzufügen. Alles einmal aufkochen und sämig einköcheln lassen. Die Schokolade unterrühren und in der Sauce schmelzen. Die Sauce mit Pfeffer würzen und zum Schluss die kalte Butter einrühren.

6 Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, auswickeln, in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passen Kartoffeln oder Klöße.



Diese und viele weitere Rezepte findet ihr in dem Kochbuch „À la Lege“ von Sebastian Lege, (192 S., Gräfe und Unzer, € 26)

Warne Scones
aus dem Ofen sind
perfekt, wenn
Gäste kommen.

Moritz Crone-
Rawe von „One
Chef“ zeigt euch
eine pikante
Variante mit
Kürbis

SCHNAPP SIE DIR

KÜRBIS-SCONES MIT APERIKOSE UND PISTAZIEN-PESTO

✓ 60 Minuten

Zutaten für 4–6 Personen

SCONES

- 1 Hokkaido-Kürbis (etwa 300 g Kürbisfleisch wird benötigt)
- 500 g Dinkelmehl (Type 1050) plus etwas Mehl zum Ausrollen
- 20 g Backpulver
- 100 g Margarine
- 1 TL Salz
- 100 ml Mandelmilch

FÜLLUNG/TOPPING

- 150 g Aprikosenkonfitüre
- 250 g Kokosquark
- 3 Zweige Estragon
- 2 Zweige Koriander plus evtl. einige Blätter als Garnitur
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Pistazien

AUSSERDEM

- Ausstecher (Glas/Ring von etwa 6 cm Ø)
- Mörser/Pürierstab/Blitzhacker



1 Den Kürbis bei 160 Grad bei Ober-/Unterhitze in etwa 45 Minuten weich garen. Der Kürbis sollte sich mit einem Messer leicht durchstechen lassen. Den Kürbis von der Schale und den Kernen befreien.

2 Das Fruchtfleisch mit Mehl, Backpulver, gewürfelter Margarine, Salz und der Mandelmilch gut verkneten.



3 Den Teig fingerdick mit etwas Mehl ausrollen und mit einem kleinen Ausstecher oder einem Ring ausstechen und auf ein Backblech legen. Die Scones bei 180 Grad Umluft auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen.

4 Die Aprikosenkonfitüre mit dem Kokosquark kurz verrühren, die Masse sollte leicht marmoriert aussehen.



5 Für das Pesto die Kräuter mit Stielen grob hacken und zusammen mit dem Olivenöl und den Pistazien in einem Mörser (oder Pürierstab/Blitzhacker/per Hand) zu einem groben Pesto verarbeiten.

6 Die Scones halbieren und mit Pesto und der Aprikosencreme füllen. Nach Belieben noch einige Korianderblätter extra auflegen.

EXTRA-TIPPS VON „MOE“:

Diese Scones sind vegan, doch ihr könnt die Margarine auch einfach durch Butter und die Mandelmilch durch Kuhmilch ersetzen. Dabei beachten: Margarine oder Butter müssen Zimmertemperatur haben. Klassisch werden Scones süß (siehe Rezept S. 54) mit Clotted Cream und (Erdbeer-)Konfitüre serviert. Pflaumenkonfitüre in guter Qualität könnt ihr natürlich auch kaufen, aber selbst gemacht schmeckt es am besten. Wenn ihr die Scones am nächsten Tag genießen möchtet, solltet ihr sie noch mal aufbacken.

LIVE-COOKING MIT ONE CHEF

One Chef ist ein Live-Cooking-Portal, mit gegründet von unserem neuen Kochschullehrer Moritz „Moe“ Crone-Rawe. Über Livestreams lernt ihr da Techniken und Tricks, kocht ganze Menüs, zum Teil auch mit Spitzköchen, und immer mit spannenden Themen wie Naturküche, Gewürze oder Wild. Schaut rein unter: onechef.de

Wer die letzten Kochschulen in FOODIE zu Energy Balls (1/21) oder Hummus (2/21) verpasst hat, kann die Hefte nachbestellen unter <https://shop.jalag.de>
Im nächsten Heft: Heiße Winterdrinks

5 FACTS: BRITISH TEATIME

- Der **Five o'clock Tea** oder Afternoon Tea wurde im 19. Jahrhundert Mode, um die Zeit zwischen (frühem) Frühstück und (spätem) Abendessen zu überbrücken.
- **Cream Tea** nennt man in England das Angebot aus einer Kanne Tee mit süßen Scones, Clotted Cream und Erdbeerkonfitüre.
- **Clotted Cream** ist ein dicker Rahm aus roher Kuhmilch, die erhitzt wird, bis sich an der Oberfläche Rahmklümpchen absetzen (clots). Sie wird traditionell in den englischen Grafschaften Devon oder Cornwall produziert, beides Zentren der Molkereiwirtschaft.
- **So machen's die Briten:** Auf die Scones kommt erst die Konfitüre, dann die Clotted Cream.
- Cream Tea oder Afternoon Tea werden – ganz stilettvoll – in Deutschland auch in eleganten Hotels angeboten, etwa dem **Brenners Park-Hotel** in Baden-Baden oder dem **Vier Jahreszeiten** in Hamburg.

RUCK, ZUCK FERTIG

Scones eignen sich perfekt, um spontanen Besuch zu bewirten, für Partys oder wenn es mal schnell gehen soll. Da der Teig nicht gehen muss, sind sie in 20 Minuten backfrisch auf dem Tisch. Die Zutaten hat man in der Regel immer im Haus, ihr könnt auch frei nach Lust und Laune eure eigenen Toppings kreieren. Am besten sind Produkte in Bioqualität.



KLASSISCHE SCONES MIT CLOTTED CREAM UND PFLAUMENKONFITÜRE

⌚ 45 Minuten

Zutaten für 4–6 Personen

FÜLLUNG/TOPPING

- 300 g Pflaumen
- 20 g Ingwer
- 100 g Gelierzucker 3:1
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 300 g Clotted Cream (Internet, ersatzweise Crème double)

SCONES

- 500 g Mehl 1050 plus etwas Mehl zum Ausrollen
- 250 ml Milch
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 20 g Backpulver
- 1 EL Salz

AUSSERDEM

- Ausstecher (Glas/Ring von etwa 6 cm Ø)

1 Die Pflaumen halbieren und entkernen.

2 Den Ingwer mit einer feinen Reibe zu den Pflaumen reiben und zusammen mit dem Gelierzucker langsam zum Kochen bringen, dabei sollte ein Deckel auf dem Topf sein, sodass keine Flüssigkeit verdampfen kann.

3 Nach etwa 20 Minuten Kochzeit die Konfitüre mit etwas Zitronensaft und Zimt abschmecken.

4 Die Konfitüre in ein passendes heiß ausgespültes Einweckglas füllen und sofort verschließen.

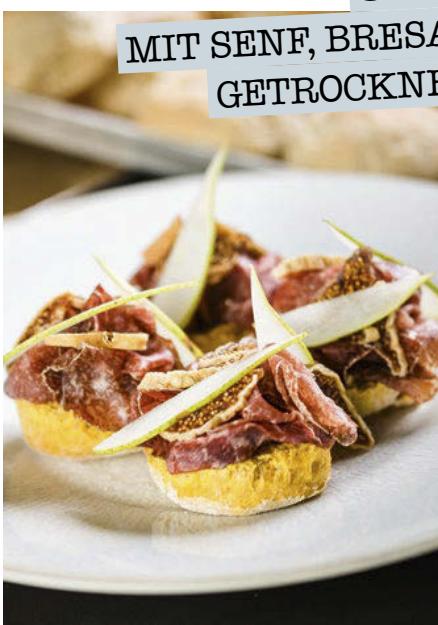
5 Alle Zutaten für die Scones zu einem Teig gut verkneten.

6 Den Teig fingerdick mit etwas Mehl ausrollen und mit einem kleinen Ausstecher oder einem Ring ausstechen und auf ein Backblech legen.

7 Die Scones bei 180 Grad Umluft auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen. Die Scones noch warm aus dem Ofen mit Clotted Cream und Pflaumenkonfitüre servieren.

SCONES

MIT SENF, BRESAOLA, BIRNE UND GETROCKNETEN FEIGEN



⌚ 30 Minuten

Zutaten für 4–6 Personen

SCONES

- 16 Scones (klassisch oder Kürbis, siehe Rezept S. 53)

FÜLLUNG/TOPPING

- 80 g Senf
- 1 Birne
- 4 getrocknete Feigen
- 300 g Bresaola (italienischer Rinderschinken, alternativ roher geräucherter Schinken)

1 Scones halbieren und die Schnittflächen mit Senf bestreichen.

2 Den Bresaola locker und luftig auf die Hälften setzen.

3 Birnen und Feigen in dünne Streifen schneiden und auf den Bresaola legen.

Bei diesem Rezept braucht ihr entweder die Kürbis- oder die klassische Scones-Variante. Die restlichen Zutaten müssen nicht groß verarbeitet werden.

Jeden Monat neu:

- Backzutaten
- cooles Gadget
- Step-by-Step-Anleitung

foodist

My Cake Box: Monatliches Kuchenglück

Die „My Cake Box“ powered by Coppenrath & Wiese liefert dir alles für dein perfektes Backerlebnis bequem nach Hause. In jeder Box findest du hochwertige Zutaten, ein tolles Gadget für deine Backstube und eine gelingsichere Step-by-Step-Anleitung. Entdecke abwechslungsreiche und kreative Rezepte und werde zum Profi am Ofen!

Jetzt Box bestellen auf:
foodist.de/my-cake-box



Scan mich!



September Box

Freue dich im September auf einen süßen Kuchen im Glas und den neuen Vioblock, den du dir gratis aus deinem Kühlregal abholen kannst.



INDIAN SUMMER

An den ersten trüben Herbsttagen gibt es nichts Besseres als ein wohlig würziges indisches Curry! Ob mit Huhn oder veggie – ihr entscheidet!



SÜSKARTOFFEL-CURRY MIT HÄHNCHENBRUST

Rezept Seite 59

Kolonialerbe: Die Briten prägten den Begriff Curry für das Gericht und die Gewürzmischung – in Indien selbst ist er unbekannt.

**CURRY VON
ROTEM LINSEN
UND KÜRBIS
MIT SPITZKOHL**

Rezept Seite 59

**Titel-
rezept**



✓ 35 Minuten + 20 Minuten Garzeit

Zutaten für 4 Personen

- **200 g Gelbe Beten**
- **500 g Pastinaken**
- **250 g Rosenkohl**
- **1 Zwiebel**
- **20 g Ingwer**
- **1-2 Knoblauchzehen**
- **2-3 EL Sonnenblumenöl**
- **1-2 TL Kurkuma**
- **1 EL Garam Masala**
- **2 TL Sambal Oelek**
- **250 ml Gemüsebrühe**
- **250 ml Kokosmilch**
- **Salz**

SCHWARZWURZELN

- **2 dicke, lange Schwarzwurzeln**
- **Mehl zum Wenden**

- **500 ml Pflanzenöl zum Frittieren (z.B. Sonnenblumenöl)**
- **Salz & Cayennepfeffer**
- **Saft von 1 Limette**
- **brauner Zucker**

1 Für das Curry Gelbe Beten und Pastinaken schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Rosenkohl putzen und halbieren. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Öl in einem breiten, flachen Schmortopf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin etwa 1 Minute anschwitzen. Kurkuma und Garam Masala hinzufügen und 1 weitere Minute bei mittlerer Hitze mit anschwitzen. Dann das Gemüse und Sambal Oelek dazugeben

und etwa 2 Minuten anschwitzen. Brühe und Kokosmilch dazugießen, mit Salz würzen und etwa 15 Minuten zugedeckt leise köcheln lassen.

3 Schwarzwurzeln gründlich waschen bzw. abschrubben. Mit einem Sparschäler der Länge nach dünne Streifen herunterschälen.

4 Die länglichen Schwarzwurzelstreifen leicht in Mehl wenden und in heißem Öl portionsweise in etwa 1-2 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz und Cayennepfeffer würzen.

5 Fertiges Curry mit Salz, Cayennepfeffer, Limettensaft und etwas braunem Zucker abschmecken und in tiefe Schalen verteilen. Schwarzwurzel-Streifen darauf anrichten und sofort servieren.

Dazu passt Duftreis.

PASTINAKEN- ROSENKOHL-CURRY MIT SCHWARZ- WURZEL-STREIFEN

SÜSSKARTOFFEL-CURRY MIT HÄHNCHENBRUST

Foto auf Seite 56

⌚ etwa 35 Minuten + 20 Minuten Garzeit

Zutaten für 4 Personen

PESTO

- 1 Bund frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 30–40 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
- 150 ml Erdnussöl
- 40 g Parmesan
- Salz

CURRY UND HÄHNCHEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- 400 g Süßkartoffeln
- 4 Maishähnchenbrüste mit Haut und Knochen à 150 g
- 2 EL Erdnussöl
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Garam Masala
- 250 ml kräftige Geflügelbrühe
- 175 ml Kokosmilch
- 250 g Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 20 g Butterschmalz
- 1 Biolimette
- brauner Zucker
- Korianderblätter, Frühlingszwiebel- und Chilistreifen zum Garnieren

1 Für das Pesto Koriander samt Stielen grob zerkleinern. Knoblauch schälen und würfeln. Beides mit Erdnüssen und Öl in einen Mixer geben und zu einer Paste pürieren. Parmesan fein reiben und unter das Pesto heben. Abschließend mit Salz abschmecken.

2 Für das Curry Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Süßkartoffel schälen, in etwa 2,5 cm große Würfel schneiden.

3 Maishähnchenbrüste kalt abbrausen und trocken tupfen.

4 Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer

darin anschwitzen, dann die Süßkartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Kurkuma und Garam Masala unterrühren, mit Geflügelbrühe und Kokosmilch aufgießen und zugedeckt 15 Minuten garen. Die abgetropften Kichererbsen untermischen und 5 Minuten mitgaren.

5 Inzwischen den Ofen auf 150 Grad vorheizen. Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz in einer Pfanne auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend die Brüste mit der Haut nach oben im heißen Ofen in etwa 20 Minuten fertig garen.

6 Von der Limette die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zum Curry geben und abschließend kräftig mit Salz und Zucker abschmecken. Curry in Schalen verteilen.

7 Brüste aus dem Ofen nehmen und jeweils 1 Brust pro Portion auf jedem Curry anrichten. Nach Belieben mit Korianderblättern sowie feinen Frühlingszwiebel- und Chilistreifen garnieren. Etwas Pesto dazugeben, restliches Pesto extra reichen.

CURRY VON ROTEN LINSEN UND KÜRBIS MIT SPITZKOHL

Foto auf Seite 57

⌚ 35 Minuten + 15–20 Minuten Garzeit

Zutaten für 4 Personen

CURRY UND SPITZKOHL

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 20 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 1 Chilischote
- 2 EL Erdnussöl
- 200 g rote Linsen
- 2–3 TL Madras-Currypulver
- 100 g passierte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 5–6 Spitzkohlblätter
- 50 g Butter

• Salz & Pfeffer aus der Mühle

- Zucker
- 2 TL Honig

LIMETTEN-JOGHURT

- 1 Biolimette
- je 3–4 Zweige frischer Koriander und Minze
- 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- Salz & Cayennepfeffer

1 Für das Curry Kürbis waschen, entkernen und samt Schale in 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen, Chilischote halbieren und entkernen. Alles fein würfeln.

2 Ingwer, Knoblauch, Schalotten und Chili in einem breiten Topf in heißem Öl zusammen mit den Kürbisstücken andünsten. Linsen hinzufügen, kurz mit anschwitzen, alles mit Curry bestreuen. Passierte Tomaten und Brühe hinzufügen und alles bei schwacher Hitze 15–20 Minuten zugedeckt leise köcheln lassen.

3 Für den Joghurt die Limette auspressen, Schale fein abreiben. Koriander- und Minzeblätter abzupfen, grob hacken. Einige Kräuter und Limettenschale für die Garnitur beiseitestellen. Joghurt mit Saft und den restlichen Kräutern vermischen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

4 Spitzkohlblätter halbieren und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten vorgaren. Danach mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer breiten Pfanne in aufschäumender Butter auf beiden Seiten anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker kräftig würzen.

5 Kürbis-Linsen-Curry mit Salz und Honig abschmecken und in tiefe Teller bzw. Schalen schöpfen.

6 Je 2–3 gebratene Spitzkohlblätter mit der Bratbutter auf jeder Portion anrichten. Dann jeweils 1 großen Löffel Limetten-Joghurt darauf verteilen. Curry mit beiseitegestellter Limettenschale und den Kräutern bestreuen.

Dazu passt Duftreis.

Servus, Wien!

Holt euch das Kaffeehaus-Flair nach Hause und verwöhnt eure Freunde mit den besten Schmankerln der Welt. Strudel, Nockerl und Schmarren sind Soulfood pur



Apfelstrudel
mit Rumrosinen
und Schlagobers

Rezept auf Seite 64



Der Zwetschgenröster lässt sich prima vorbereiten. Er schmeckt auch zu Vanilleeis und Pfannkuchen.

Topfen-Vanille-Nockerl auf Zwetschgenröster

Rezept auf Seite 64





Der klassische
Kaiserschmarren
bekommt hier
ein herbstliches
Upgrade mit
gemahlenen
Haselnüssen und
Birnen.



Haselnuss-Schmarren mit Birnen und Gewürz-Preiselbeeren

Rezept auf Seite 64



Mohn-Palatschinken mit Orangensaum

Rezept auf Seite 65

Es
darf a
bissel
mehr
sein

APFELSTRUDEL MIT RUMROSINEN UND SCHLAGOBERS

Foto auf Seite 60

⌚ 1 Stunde + 1 Nacht Einweichzeit
für die Rosinen + 25 Minuten Backzeit

Zutaten für 6 Personen

ROSINEN

- 4 EL Rum
- 50 g Zucker
- 100 g Rosinen

TEIG

- 200 g Strudelteig (Kühlregal)

FÜLLUNG

- 1 kg säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)
- Saft von 1 Zitrone
- 75 g Mandelblättchen
- 100 g Zucker
- 1 TL Zimt
- Mehl zum Teig-Ausrollen
- 100 g flüssige Butter
- 75 g Semmelbrösel
- Puderzucker
- 250 ml Sahne (österr. Obers)

1 Am Vortag: Für die Rumrosinen

Rum mit 50 ml Wasser und Zucker erhitzen, Rosinen darin über Nacht einweichen.

2 Am Folgetag: Für die Füllung Äpfel

Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen. Äpfel vierteln, in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln und mit Zitronensaft marinieren.

3 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und zusammen mit Zucker, eingeweichten Rosinen und Zimt zu den marinierten Apfelscheiben geben und alles locker miteinander mischen.

4 Teig auf einem leicht bemehlten Tuch dünn ausrollen. Mit bemehlten Handrücken unter den Teig gehen und von der Mitte aus vorsichtig dünn ausziehen (etwa 50 x 70 cm). Am Ende sollte man das Muster des Küchentuchs darunter erkennen können.

5 Ofen auf 200 Grad vorheizen. Strudelteig mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Semmelbrösel in einem

15 cm breiten Streifen am Beginn der langen Seite auf den Teig streuen. Seitenränder 2 cm einschlagen, sodass die Füllung nicht auslaufen kann. Die Äpfelmischung auf den Semmelbröseln verteilen. Das Tuch am Rand leicht anheben und den Strudel langsam einrollen. Das Tuch immer wieder nachfassen, so wird der Strudel schön kompakt.

6 Strudel vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit restlicher flüssiger Butter bestreichen und auf der mittleren Schiene im heißen Backofen in 30–35 Minuten goldbraun backen.

7 Strudel warm mit einem Sägemesser schneiden, mit Puderzucker bestäuben. Dazu halb steif geschlagene Sahne (Obers) servieren.

TOPFEN-VANILLE-NOCKERL AUF ZWETSCHGENRÖSTER

Foto auf Seite 61

⌚ 1 Stunde + 1 Stunde Ruhezeit für die Quarkmasse

Zutaten für 6 Personen

ZWETSCHGENRÖSTER

- 400 g frische Zwetschgen (außerhalb der Saison TK-Ware)
- 75 g Zucker
- 250 ml lieblicher Rotwein
- 1–2 Zimtstangen
- 2 EL Speisestärke, mit etwas kaltem Wasser verrührt

TOPFEN-VANILLE-NOCKERL

- 250 g Magerquark (Topfen)
- 75 g weiche Butter
- 25 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- Mark von 2 Vanilleschoten
- 100 g Toastbrot
- Salz
- 75 g Semmelbrösel
- Puderzucker

1 Für den Zwetschgenröster die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, mit dem Rotwein ablö-

schen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker wieder gelöst hat.

2 Zimtstange und Zwetschgen dazugeben und weitere 10 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Sud mit etwas angerührter Speisestärke leicht binden und den Röster vollständig abkühlen lassen.

3 Für die Nockerl den Quark in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. Er sollte möglichst trocken sein.

4 25 g weiche Butter zusammen mit dem Zucker schaumig rühren. Nach und nach das Ei und das Eigelb dazugeben und unterrühren. Dann den Quark sowie das Vanillemark unterheben.

5 Toastbrot entrinden, möglichst fein würfeln und mit der Quarkmasse mit einem Gummispatel gründlich vermischen. Abgedeckt für 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

6 Aus der Quarkmasse mit zwei großen Esslöffeln Nockerl formen und diese in leicht siedendem Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen.

7 Restliche 50 g Butter aufschäumen lassen, Semmelbrösel untermischen. Nockerl abtropfen lassen und mit dem Zwetschgenröster in tiefe Teller verteilen. Bröselbutter darübergeben und mit Puderzucker bestäuben.

HASELNUSS-SCHMARREN MIT BIRNEN UND GEWÜRZ-PREISELBEEREN

Foto auf Seite 62

⌚ 35 Minuten + 10 Minuten Backzeit

Zutaten für 4 Personen

GEWÜRZ-PREISELBEEREN

- 75 g Zucker
- Mark von 1 Vanillestange
- 2 Sternanis
- 3 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange
- 3 Nelken
- 100 ml Rotwein
- 150 ml Johannisbeersaft
- 250 g frische Preiselbeeren (alternativ aus dem Glas)
- 2 TL Speisestärke, mit etwas kaltem Wasser verrührt

BIRNEN UND SCHMARREN

- 2 reife Birnen
- 100 g fein gemahlene Haselnüsse
- 4 Eier (Größe M)
- Salz
- 75 g Zucker
- 50 g Mehl
- 125 ml Milch
- 30 g Butterschmalz
- 50 g Puderzucker
- 50 g Butter

1 Für die Preiselbeeren den Zucker in einem Topf karamellisieren. Gewürze hinzufügen, mit Rotwein und Johannisbeersaft ablöschen. Preiselbeeren hinzufügen und bei reduzierter Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Gewürze entfernen und alles mit angerührter Speisestärke leicht binden.

2 Für den Schmarren Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften würfeln. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

3 Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Dabei nach und nach 50 g Zucker einrieseln lassen.

4 Eigelbe mit Mehl, Haselnüssen, 25 g Zucker und Milch glatt rühren. Eischnee behutsam unter den Teig heben.

5 Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Teig hineingießen, Birnenwürfel gleichmäßig daraufstreuen. Pfanne in den heißen Ofen schieben. Nach etwa 5 Minuten, wenn der Pfannkuchen an der Oberfläche gestockt ist, vorsichtig wenden und wieder zurück in den Ofen geben.

6 Nach weiteren 5 Minuten, wenn der Teig schön aufgegangen ist und eine goldbraune Farbe hat, Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln in Stücke reißen.

7 Diese mit Puderzucker bestäuben und mit Butter in der Pfanne auf dem Herd unter gelegentlichem Wenden karamellisieren. Gewürz-Preiselbeeren dazuservieren.

MOHN-PALATSCHINKEN MIT ORANGENSCHAUM

Foto auf Seite 63

⌚ 45 Minuten

Zutaten für 4–6 Personen

TEIG

- 30 g gemahlener Mohn
- 75 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier (Größe M)
- 150 ml Milch
- 75 g Zucker
- Salz
- 25 g Butterschmalz zum Ausbacken

ORANGENSCHAUM

- 3 Bio-Orangen
- 2 Eigelbe
- 75 g Zucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- 2 EL Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)

1 Für den Palatschinken-Teig Mohn mit Mehl, Backpulver, Eiern, Milch, Zucker und 1 kleinen Prise Salz glatt rühren.

2 Etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig mit einem Löffel in kleinen Portionen in die Pfanne geben und goldgelbe Palatschinen von etwa 8 cm Durchmesser backen.

3 Für den Orangensaum Orangen waschen. Von 1 Frucht die Schale fein abreiben. Diese dann halbieren und den Saft auspressen. Die beiden anderen Orangen mit einem Messer großzügig schälen, sodass das Weiße der Schale mit entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren.

4 Orangensaft und die abgeriebene Schale mit den beiden Eigelben und dem Zucker in eine Schüssel geben und das Ganze in einer Schlagschüssel über einem leicht köchelnden Wasserbad innerhalb von etwa 5 Minuten zu einem dicken warmen Schaum aufschlagen.

5 Schüssel vom Wasserbad nehmen, dann das Vanillemark unterrühren und den warmen Orangensaum mit etwas Likör verfeinern.

6 Jeweils etwa 4–5 kleine Palatschinen mit Orangenscheiben auf Teller anrichten. Orangensaum darüberlöffeln.

DER FEINSCHMECKER Foodie

Impressum

Heft 3/2021, Erstverkaufstag dieser Ausgabe ist der 8. September 2021

DER FEINSCHMECKER FOODIE erscheint viermal jährlich in der Jahreszeiten Verlag GmbH, Harvestehuder Weg 42, 20149 Hamburg. ISSN 0342-2739

TELEFON: 040-27 17-33 80 (Redaktion),

E-MAIL: foodie@der-feinschmecker.de

INTERNET: www.feinschmecker.de

INSTAGRAM: foodiemagazin

CHEFREDAKTEURIN: Deborah Middelhoff

STV. CHEFREDAKTEURIN UND

REDAKTSLEITUNG FOODIE: Gabriele Heins

LAYOUT: Katharina Holtmann

REISE & GASTRONOMIE: Deborah Middelhoff (Leitung), Sabine Michaelis, Julius Schneider

WEIN, KÜCHE, LEBENSART: Gabriele Heins (Leitung), Uta Abendroth (stv.), Katharina Matheis, Kersten Wetenkamp (stv.)

REDAKTSMANAGEMENT:

Bodo Drzba (Ltg.), Maren Brunckhorst

TEXTREDAKTION: Karin Szpott

BILDREDAKTION: Antje Elmenhorst (Leitung), Hélard Below (stv.)

DOKUMENTATION: Birgit Lütke-Glanemann

ASSISTENTIN DER CHEFREDAKTION: Marion Voss

FREIE AUTOREN UND MITARBEITER: Patrick P. Bauer, Stefan Elfenbein, Tobias Haberl, Sophia Hoffmann, Gabriele Thal, Susanne Walter

EVENT-MARKETING: Kenny Machaczek

VERMARKTUNG: Jahreszeiten Verlag GmbH, Harvestehuder Weg 42, 20149 Hamburg, Tel. 040-27 17-0, www.jalag.de, Nadine Sturmat, Tel. 040-27 17-2338

ANZEIGENSTRUKTUR Christiane Sohr, Tel. 040-27 17-2436

MARKETING CONSULTANT: Alexander Grzegorzewski

VERTRIEB: DMV Der Medienvortrieb GmbH & Co. KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

ABONNEMENT-VERTRIEB UND ABONNENTEN-

BETREUUNG: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Der Feinschmecker Kundenservice, 20080 Hamburg, Tel. 040/21 03 13 71; Fax 040/21 03 13 72;

E-Mail: leserservice-jalag@dpv.de

Der **Jahresabonnementspreis** für 4 Ausgaben beträgt bei Versand innerhalb Deutschlands € 19,80 inkl. MwSt., für die Schweiz sfr 38,00, bei Versand mit Normalpost ins übrige Ausland € 23,20 inkl. Versandkosten.

Studenten, Schüler und Auszubildende zahlen gegen entsprechenden Nachweis im Inland nur € 9,90.

Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche an den Verlag.

LESER- UND ABOSERVICE: Telefon 040/21 03 13 71

Einzelheftbestellungen: sonderversand@jalag.de, Info-Service: +49 (0)40/27 17-11 10, Fax +49 (0)40/27 17-11 20 Bitte Heftnummer und Erscheinungsjahr angeben. Preis pro Heft: € 4,95 (inkl. MwSt.). Versand D/A/CH: € 2 pro Sendung, Versand in andere Länder:

Posttarif www.dhl.de. Zahlbar erst nach Rechnungserhalt.

SYNDICATION: c/o Stockfood GmbH, München, Tel. 089/74 72 02-90, E-Mail: willkommen@seasons.agency, www.seasons.agency, www.gourmetpictureguide.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT:

Deborah Middelhoff

HEAD OF EDITORIAL OPERATIONS: Bartosz Plaksa

GESCHÄFTSFÜHRUNG: Thomas Ganske, Sebastian Ganske, Heiko Gregor, Peter Rensmann

BRAND OWNER/VERLAGSLEITUNG: Linda Borsay-Fengler

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG: Jörg-Michael Westerkamp

VICE PRESIDENT SALES: Helma Spieker (verantwortlich für Anzeigen)

LITHO: K+R Medien GmbH, Darmstadt

DRUCK: Walstead Kraków Sp. z o.o., ul. Obrońców Modlinia 11, 30-733 Kraków, Poland



EIN UNTERNEHMEN DER GANSKE VERLAGSGRUPPE

Weitere Titel der JAHRESZEITEN VERLAG GmbH:
AW ARCHITEKTUR & WOHNEN, CLEVER LEBEN,
COUNTRY, DER FEINSCHMECKER, HOLIDAY,
LAFER, MERIAN, MERIAN SCOUT, PRINZ,
ROBB REPORT, WEIN GOURMET

Foodist und FOODIE haben eine Überraschungsbox für euch gepackt – randvoll mit spannenden Delikatessen von innovativen Start-ups für nur 24,99 Euro (Gesamtwert 47,29 Euro!). Als Geschenk oder für euch selbst!

LIMITED EDITION!

BESTELL DEINE GENUSS-BOX

1 MARKET GROUNDS – KARTOFFELCHIPS MEERSALZ

KLEIN Pures, feines Meersalz von den Küsten des Vorderen Orients macht die knusprigen Crisps der Sorte „Deep Blue Sea Salt“ zu einem Vergnügen für Foodies – genauso wie ihre traditionelle Zubereitung. Besonders geschmacksintensive alt-englische Kartoffelsorten werden in dickere Scheiben geschnitten und mit Schale in Sonnenblumenöl schonend ausgebacken. Diese veganen Chips sind natürlich GVO- und glutenfrei und ohne künstliche Zusatz- und Konservierungsstoffe. Taste them!

2 LOTAO – BIO INDIAN TIGER –

ROTER REIS Rar und schützenswert wie der bengalische Tiger ist dieser rote Bio-Vollkornreis aus Indien. Davon wird aufgrund schwieriger geographischen Gegebenheiten im Anbaugebiet und geringer Ernterträge nur wenig angebaut. Der tonhaltige Boden färbt die Hülle des Korns rot-braun, während das Innere weiß bleibt. Der kräftig-körnige Reis ist ideal für Pilaw, für Salat oder als klassische Beilage, etwa zu kräftigen Fleischgerichten.



3 PUFFINS CRUNCHY FRUIT BITES

Weisse Maulbeeren sind ein echtes Superfood: Die kleinen, länglichen Früchte ähneln Himbeeren, haben aber mehr Süsse. Mit ihrem Honigaroma sind die Knusperbeeren ein tolles Topping fürs Müsli. Aber auch unterwegs spenden sie Energie oder schmecken als Bio-Snack für zwischendurch.

4 SPICENERDS - BIO SAUCE FÜR GEMÜSE MIT LINSEN UND DATTELN „MOROC’N’ROLL“

Die Sauce entführt dich geschmacklich in 1001 Nacht und veredelt schnell und einfach jedes Gericht. Die orientalische Kombi aus Linsen, Schwarzkümmel und Datteln rockt so ziemlich jedes Gemüse, kalt oder warm. Vegan, in Bioqualität und ohne künstliche Zusatzstoffe.

5 FOODIST - BIO NUT BAR ROASTED NUTS & AGAVE

Gibt's was Besseres als knackige, geröstete Nüsse? Eben! Im BIO Nut Bar Roasted Nuts & Agave stecken Erdnüsse, Cashewnüsse und Haselnüsse. Dazu gesellen sich Mandeln, süßer Agavendicksaft und gepuffter Quinoa – so simpel, so gut! Der kleine Energieschub ist vegan, glutenfrei und enthält weder raffinierten Zucker noch überflüssigen Schnickschnack. Damit hast du immer eine kleine Stärkung dabei.

6 CHIC. MIC SALATBESTECK

Du liebst es auch, deine Gerichte mit nachhaltigem Zubehör zuzubereiten? Dieses Salatbesteck aus Pflanzenzucker ist dafür perfekt! Es ist recycelbar und klimapositiv hergestellt: Die doppelte Menge an CO₂-Emissionen, die bei der Produktion entstanden sind, wird in Klimaschutzprojekten kompensiert. Das Besteck kann in die Spülmaschine, ist also ein echter Alltagsheld.

7 VISTA PORTUGUESE - KONFITÜRE KÜRBIS MANDEL

Kürbis trifft auf Mandel – und daraus entsteht diese feine Konfitüre: Direkt nach der Ernte werden die sonnengereiften Früchte handverlesen verarbeitet – ganz ohne künstliche Zusätze und Konserverungsstoffe. Lecker zu Käse, auf Brot oder im Joghurt.

8 WEINGUT BERGDOLT-REIF & NETT - RIESLING TROCKEN „GLAUBE LIEBE HOFFNUNG“

Mit seiner ausdrucksvollen Rieslingnase und viel Pfirsichfrucht im Mund ist alles da, was man von einem Pfälzer Riesling erwartet. Die Säure, saftige Frucht, mineralische Kontur und das pikante Finish: einfach ein aromatischer Typ! Christian Nett führt das Weingut in der fünften Generation und steht für kreativen, innovativen und unkomplizierten Umgang mit Wein.

Jetzt bestellen
€ 24,99
statt € 47,29
www.foodist.de/foodie-box
Perfekt auch als Geschenk

Expedition in die Küche

**Brauen, kneten
fermentieren:
FOODIE-Autor
Patrick Bauer hat
den Lockdown
kreativ genutzt.
Wie man Pizza,
Brot, Bier und
Kimchi zu Hause
macht, erzählt
er euch**



Man at work: Patrick gibt seinem Craftbier den letzten Schliff und verschließt die Flaschen mit Kronkorken. Na denn ... Prost!



N in meinem Kühlschrank herrscht reges Leben, Bakterien tummeln sich in Behältern, Gläsern und Beuteln. Klingt komisch, ist aber fantastisch.

Als Deutschland in den Lockdown ging, habe ich Spazierengehen entdeckt, lieben gelernt und fing irgendwann an, es zu hassen. Eine durchweg liebevolle Beziehung habe ich jedoch zu meinen neuen Mitbewohnern im Kühlschrank aufgebaut: Bakterien – was ich von Viren nicht behaupten kann. Ich habe schon immer gerne gekocht und experimentiert. Aber seit der Pandemie spiele ich in der ersten Liga der Do-it-yourself-Köche mit. Hier erfahrt ihr all meine Tipps und Tricks.

Angefangen hat alles mit Herrn Lindemann. So hieß mein erster **Sauerteig-ansatz**. Denn ein Sauerteig braucht einen Namen, das habe ich von einer Freundin gelernt. Ihr Sauerteig hieß Francesca, meiner, also Francescas Nachkomme, Herr Lindemann. Mittlerweile wohnt Lindemann junior bei mir, der Senior hat leider das Zeitliche gesegnet, während ich segeln war.

Ich habe früher immer gedacht, Sauerteig ist zu viel Arbeit. Doch das stimmt nicht. Kümmern muss man sich schon etwas, aber dann ist das eher eine Beziehung, in der beide Seiten profitieren. Ich füttere Herrn Lindemann junior einmal pro Woche, und dafür zaubert er mir luftige, saftige und schmackhafte Brote. Danach will man nie wieder in den Backshop. Ich bin großer Fan des Brotexperten Lutz Geißler geworden (s. Kasten S. 70), seine Anleitungen sind so klar strukturiert wie Vorlesungen der Ingenieurwissenschaften, das holt mich total ab: eine Mischung aus passionierter Liebe zum Sauerteig und klaren Regeln fürs Backen. Ich empfehle aber: Experimentiert selbst, nehmt verschiedene Mehlsorten, gebt Gewürze, Oliven, Nüsse, Öle, Bier oder was auch immer ins Brot. Meistens wird es richtig lecker. Meistens lernt man auch was dazu.

Das Brot-Game lief gut, da fragte ich mich: Was können Bakterien eigentlich

noch? **Kimchi** können sie! Eine Art koreanisches Sauerkraut, kenne ich aus Restaurants. Liebe ich. Und da lese ich, das kann ich selbst machen. Eine Gärtopf-Bestellung und ein Einkauf im Asia-Shop des Vertrauens später stehe ich in meiner Küche und schnippel Chinakohl, Birne, Apfel, Rettich, Karotten und Lauchzwiebeln, und in meiner Küche duftet es nach Gochugaru, koreanischen Chiliflocken. Man gibt alles in ein mit kochend heißem Wasser ausgespültes Schraubglas, wartet ein paar Tage, die Bakterien machen ihr Ding, und dann schmeckt das fantastisch frisch und würzig. Das Original aus Korea wird mit Fischsauce und fermentierten Shrimps gewürzt. Mir war das zu derbe, ich kann die vegane Variante des Blogs „eat-this.org“ empfehlen, da werden die Fische durch getrockneten Seetang (Kombu) ersetzt. Einmal die Woche esse ich jetzt Kimchi mit Reis, ist lecker und brutal gesund (viel Vitamin A, C & Eisen). Und weil man eigentlich alles fermentieren kann, gilt auch hier Experimentierfreude als oberstes Gebot, Birnen, Äpfel, Senfblätter, Rot-, Spitz- oder Wirsingkohl. Funktioniert bestens. Ganz wichtig aber: Bei der Hygiene konservativ arbeiten, alles vorher heiß abspülen, sonst machen sich da Bakterien breit, die wir nicht haben wollen!

An der Teigfront kam Fahrt auf durch den Tipp meines Kollegen Julius: „Versuch mal **Pizza mit Sauerteig**.“ Das traf sich gut, denn ein Pizzaofen von Ooni für den Garten, der mit Gas oder Holz auf 500 Grad Hitze kommt, hatte gerade meinen Bestand bereichert. Und was soll ich sagen: Pizza bestellen geht jetzt gar nicht mehr. Wirklich – ohne jede Arroganz: Meine ist einfach besser. Zwei

Seit Patrick seine eigene Pizza mit Sauerteig backt, kommt ihm der LieferService nicht mehr ins Haus

Chinakohl schnippeln und mit Gewürzen ab in den Gärtopf. Ein paar Tage später gibt's Kimchi mit Reis zum Mittagessen – lecker und gesund!



Immer nur Wein und Wasser? Da muss doch mehr gehen!



Eigenes Craftbier zu brauen, braucht viel Zeit, aber das Ergebnis (l.) schmeckt super. Schneller geht Kombucha (u.), und er erfrischt auch

WEITERFÜHRENDE TIPPS

Brot

Auf seinem Blog bietet der Brotexperte und Buchautor Lutz Geißler jede Menge Rezepte und Tipps über Backen mit Sauerteig (und anderen Teigen). www.ploetzblog.de

Pizza mit Sauerteig

Der original neapolitanische Pizzateig wird zwar mit Hefe gemacht, schmeckt aber mit Sauerteig noch besser. Zwei Blogs mit guten Rezepten: www.brotdoc.com und www.theperfectloaf.com (Englisch)

Craftbier

Wenn ihr es einmal probieren wollt: Auf der Shopseite von Besserbrauer findet ihr Starterpäckchen für unterschiedliche Biersorten – von Weizenbier bis IPA – ganz nach eurem Geschmack. www.besserbrauer.de

Minuten im Ofen, und fertig ist die dünne italienische Pizza. Wer nicht gleich einen Ofen bestellen will: Ein Pizzastein ist eine gute Alternative. Der wird im Backofen vorgeheizt, und so bekommt die Pizza auch ordentlich Hitze. Ich finde am besten: Dünn ausrollen, dünn belegen, mit viel Hitze schnell backen!

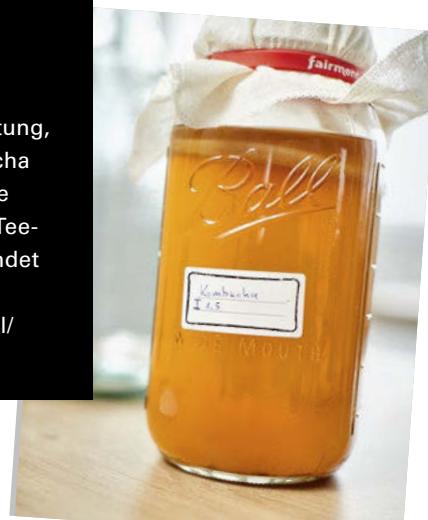
Im wieder entspannten Sommer habe ich Freunde im Garten mit Pizza, Kimchi und frischem Brot beglückt, wir tranken Wein und waren froh. Dazu gab es immer Wasser, und irgendwann war mir das zu langweilig. Da musste doch noch mehr gehen!

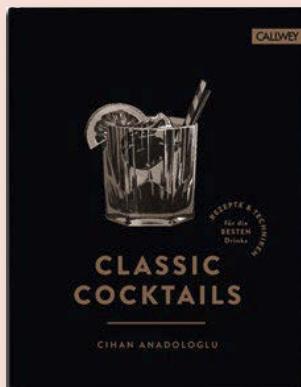
Eigenes **Craftbier** zum Beispiel. Mit einem Brauer-Start-Set von „Besserbrauer“ stand ich eines Sonntagnachmittags in mei-

ner Küche: Ein tolles Erlebnis, wenn der Raum mit dem fruchtigen Duft des Hopfens erfüllt wird – aber auch zeitraubende Arbeit. Das Bier muss nach dem Brauen eine Woche gären und zwei Wochen reifen. Und 12 Flaschen Craftbier sind schnell weg. Ich habe dann kurz recherchiert, wie viel man für eine größere Anlage mit 20 Liter Fassung investieren müsste und kaufe wieder Bier beim Brauer um die Ecke. Was ich nicht mehr aufgebe: Kombucha und Ingwerbier. Beides folgt einem ähnlichen Prinzip, gemeinsam mit einer Kultur fermentieren die Getränke, werden in Flaschen abgefüllt und bilden dabei Kohlensäure. Total erfrischend und geschmacklich bereichernd. Starterkulturen gibt es zum Beispiel bei dem deutschen Start-up „fairment“.

Ingwerbier herzustellen, ist relativ einfach und simpel: Ingwer aufkochen, mit der Starterkultur vermischen und in Flaschen füllen. Dort bildet sich dann Kohlensäure. Sehr würzig, leicht scharf und erfrischend.

Beim **Kombucha** dürft ihr wieder ausprobieren. Hier wird ein Tee aufgekocht (die Teesorte bestimmt ihr, ich finde Früchtetee super). Mit dem Kombucha-Pilz (eine Hefekultur) verbringt der Tee ein paar Tage im Gärgefäß und kommt dann in Flaschen. Dort findet die Zweitfermentation statt, bei der sich Kohlensäure bildet und ihr den Geschmack noch mal aufpeppen könnt, etwa mit Säften, Trockenfrüchten oder Gewürzen, mit Rosinen, Beeren, Orangen, Rosmarin, Minze oder Ingwer. Ein paar Tage später habt ihr einen fein sprudelnden Erfrischer. Schmeckt nicht nur im Sommer.





Shake that!

Cihan Anadologlu hat auf der ganzen Welt Cocktails gemixt und alle Preise abgeräumt, die man als Barkeeper gewinnen kann. In seinem Buch „Classic Cocktails“ zeigt er in über 200 Rezepten die Grundlagen der Cocktailkunst. Neben Rezepten gibt es praktische Tipps zur Ausstattung und den wichtigsten Techniken. € 20, 208 Seiten, Callwey Verlag



GEMÜSE NONSTOP

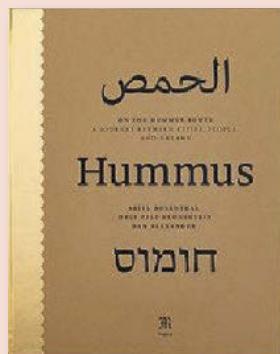
Vegane Fertiggerichte kann jeder kochen ohne Aufwand auch. Das zeigt Nicole Just in ihrem neuen Kochbuch „Die vegane Jeden-Tag-Küche“. Kichererbsenplätzchen mit Salat dauern zwar etwas länger als Tiefkühlpizza, schmecken aber um ein Vielfaches besser. € 25, 192 Seiten, Gräfe und Unzer Verlag

BÜCHER

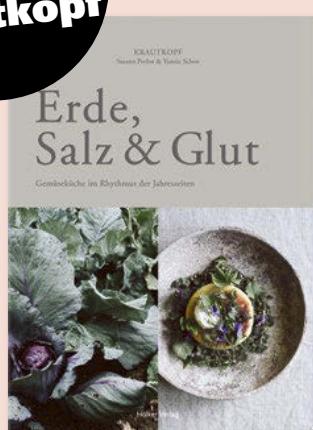
Unsere Highlights im Herbst: Cocktails vom König, Küchentricks, Nahostküche und zweimal viel Gemüse

Die Straße von Hummus

Künstler, Köche, Philosophen und Wissenschaftler haben zu dem Buch beigetragen und erzählen „Auf den Spuren des Hummus“ ihre Geschichten vom Nahen Osten. Es geht um Träume, Menschen – und um gutes Essen. 70 Rezepte sind Teil des Projekts, jedes hat viel zu erzählen. € 34,99, 408 Seiten, Christian Verlag



Neu von Krautkopf

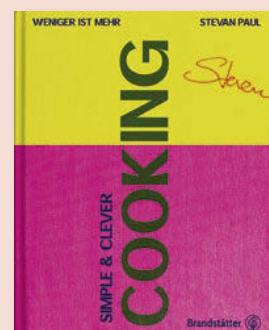


GRÜN GEGRILLT

In ihrem neuen Buch „Erde, Salz & Glut“ verraten Susann und Yannic von krautkopf.de, wie sie erntefrische Zutaten über offenem Feuer zubereiten. Doch auch ohne Garten schmeckt das Püree aus gegrillten Ackerbohnen – am besten über Glut gegart. € 32, 240 Seiten, Hoelker Verlag

Weniger ist viel mehr

Ein gutes Produkt, etwas Salz und eine noch bessere Idee sind die Zutaten, auf denen in Stevan Pauls neuem Buch „Simple & Clever Cooking“ alle Rezepte basieren. Lieblingsrezepte aus aller Welt und Tricks aus seiner Küchenwerkstatt: Lecker kochen kann so einfach sein. € 30, 228 Seiten, Brandstätter Verlag



Fräulein Wein

Was sind Tannine, welche Temperatur muss der Wein haben, und wie lange hält sich eine geöffnete Flasche Wein? Fragen wie diese beantwortet die Wahlkölnerin Dominique Groten alias Fräulein Wein bei ihren Weinproben.
www.fraeulein-wein.de



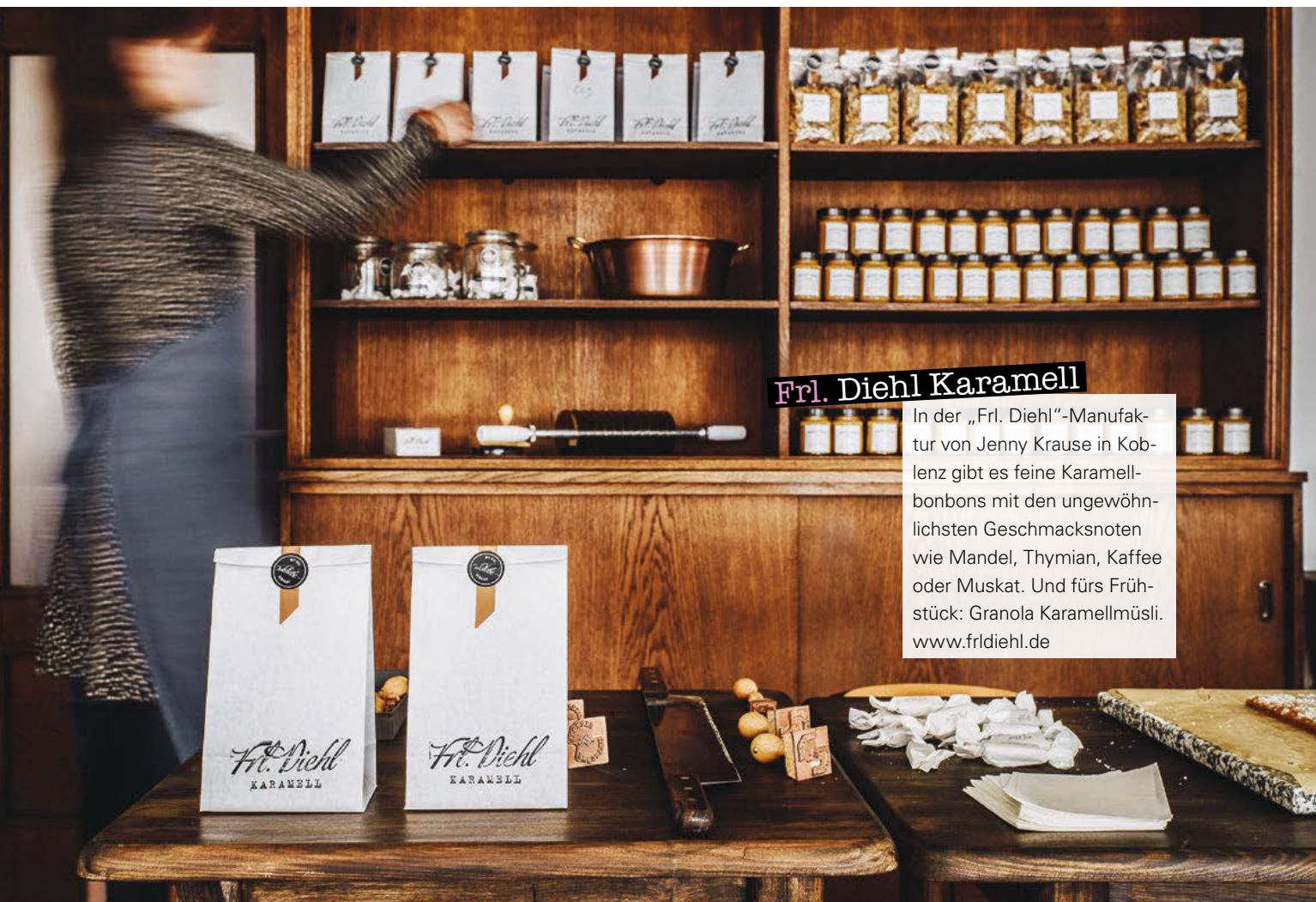
Das neue Fräuleinwunder

**Von wegen gestrig: Die Fräuleins 2.0
sind mutig und kreativ – ob als Foodtruckerin,
Brennerin oder Café-Chefin**

Vor fünfzig Jahren wurde die Anrede „Fräulein“ aus dem offiziellen deutschen Sprachgebrauch verbannt, bis dahin waren ledige Frauen – egal welchen Alters – so angesprochen worden. Einige Jahrzehnte und viele Retro-Wellen später hat der Begriff seinen „klein“ machenden Effekt verloren. Stattdessen schwingt, leicht ironisch, „die gute alte Zeit“ mit. Die Manufaktur „Frl. Diehl“ ist nur ein Beispiel für die aktuelle Auffassung vom „Fräulein“. Jenny Krause fertigt ungewöhnlich aromatisiertes Karamell, der Laden in Koblenz ist im Vintage-Stil eingerichtet, die Bonbons sind nostalgisch verpackt. Das Signal ist klar: Hier gibt es sie, die handgemachten Produkte, wie man sie noch aus der Kindheit kennt. Cool kann jeder, aber individuell und kreativ sein, mit Qualität und Wagemut überzeugen, das schaffen die neuen Fräuleins mit einem Augenzwinkern. Acht unterschiedliche Konzepte stellen wir hier vor.



Foto: Michael Gottschalk



Fr. Diehl Karamell

In der „Fr. Diehl“-Manufaktur von Jenny Krause in Koblenz gibt es feine Karamellbonbons mit den ungewöhnlichsten Geschmacksnoten wie Mandel, Thymian, Kaffee oder Muskat. Und fürs Frühstück: Granola Karamellmüsli. www.frldiehl.de



Fräulein Brösel

Die gebürtige Österreicherin Stefanie Drobis alias Fräulein Brösel brennt aus Früchten und Kräutern einzigartigen Schnaps. In Berlin eröffnete sie den Laden Schnapserwachen, jüngst eine Dependance in Hamburg. www.schnapserwachen.com



Café Fräulein Wunder

Ob Eier, Crêpes, Pancakes oder Müsli, Bagels, Brötchen oder Scones, im „Fräulein Wunder“ in Braunschweig ist für jeden Frühstücks-Typ etwas dabei. Mittags serviert Linda Grimm Salate und belegte Brote in dem gemütlichen Wohnzimmerambiente. www.cafe-fraeuleinwunder.de



Sylt Fräulein

Finja Schulze reiste kreuz und quer über Sylt, um die besten (kulinarischen) Tipps der Nordseeinsel für ihren Blog zu finden. Mittlerweile gibt es bereits das zweite Sylt-Fräulein-Magazin mit persönlichen Geschichten und Informationen.

www.syltfraeulein.de

Garten Fräulein

Tipps rund um den Selbstversorger-Balkon, die Anzucht und Pflege verschiedener Pflanzen sowie Rezeptvorschläge gibt die Münchnerin Silvia Appel auf ihrem Gartenblog. Lust aufs Gärtnern macht auch ihr Podcast. www.garten-fraeulein.de



Fräulein Juli

Waffeln gehen immer – also zog Julia Krawelitzki mit ihrem mobilen Hänger und viel Teig auf Märkte und Feiern. 2019 eröffnete sie mit André Haughton, Konditor von „Heaven’s Cake“, in Berlin das Café „Fräulein Juli“. www.fräulein-juli.de



Café Fräulein Mondschein

Wer mal eben bei einem Kaffee und einem Stück Kuchen, egal ob vegan, gluten- oder laktosefrei, abschalten möchte, der ist im Café „Fräulein Mondschein“ in Darmstadt genau richtig. www.instagram.com/cafe_fraeulein_mondschein

DER
FEINSCHMECKER-SHOP

GÖNN' DIR WAS!

Probiere doch mal eine ausgezeichnete Sardellensauce zur Pasta
oder eines der besten Öle der Welt.

Einfach bei uns bestellen: feinschmecker.de/shop

**Die GU-Kochbibel und
Die GU-Backbibel**

Die GU-Kochbibeln – was sich dahinter verbirgt? So viel, wie die Titel versprechen: eine umfangreiche Sammlung der beliebtesten Klassiker der heimischen und internationalen Küche. Und zudem überirdisch schön ausgestattete Bücher. Was zwischen den aufwendig gestalteten Buchdeckeln mit Goldschnitt außerdem steckt: Die GU-Kochbibel bietet acht Rezeptkapitel von Frühstück und Smoothies bis Vegetarische und vegane Hauptgerichte und über 300 Rezepte aus aller Herren Länder. Die GU-Backbibel hat sieben Kapitel von Himmelsche Kuchen und Göttliche Torten bis Beste Brote und Brötchen und über 300 Rezepte aus allen Backstuben der Welt. Zu jedem Kapitel findet man die „Zehn Gebote“, die dem Leser das wichtigste Know-how zum jeweiligen Thema an die Hand geben. Zu vielen Rezepten gibt es Step-by-Step-Fotos, falls es mal ein bisschen komplizierter wird.
22×27 cm, 22,5×27,5 cm, zusammen 800 Seiten, zahlreiche Abbildungen, gebunden.

**Art. Nr. 1307100
Sonderausgabe* 39,00€**

(Originalausgabe 78,00€)

* Ausstattung einfacher als verglichene Originalausgabe



Lust auf mehr?

Viele Vorteilspakete in unserem Online-Shop: feinschmecker.de/shop

Bestellannahme:

Montag bis Samstag 7–22 Uhr, Sonntag 10–20 Uhr

Telefon: 030 / 4 69 06 20

Fax: 030 / 4 65 10 03

Per Post: FEINSCHMECKER-SHOP, Postfach 13340 Berlin

Rund um die Uhr Online:

Das ganze Sortiment

www.feinschmecker.de/shop

info@der-feinschmecker-shop.de

Mediterran genießen!



Großer Teller „Wellen & Fische“

Handgefertigte portugiesische Keramik. Stellt diesen großen Keramikteller „Wellen & Fische“ auf einen Esstisch oder eine Anrichte, und ihr werdet euch jedes Mal beim Vorbeigehen an seinem tiefen Dunkelblau und den kleinen Fischchen erfreuen. Die in Portugal mit viel Liebe gefertigte Platte hat einen Durchmesser von ca. 38 cm und eignet sich sowohl als Obstschale als auch zum Servieren von Fischgerichten und kleinen Häppchen.

Weiteres Geschirr und dazu passende Geschirrtücher gibt es bei uns im Onlineshop.

Art. Nr. 1237900

Ø 38 cm, 2,3 kg, Keramik, handgefertigt, handbemalt.

79,00€



Sardellensauce „Colatura di Alici di Cetara“

Meereswürze in Keramik. Die handwerklich hergestellte, klare Sardellensauce ist eine Spezialität der Amalfiküste. Die von den Fischern gefangenen Sardellen werden in Bottichen aus Kastanienholz gereift und fermentiert. Ihr Saft würzt Pastagerichte und Sugos.

Art. Nr. 1302957

250 ml Sardellensauce, (31,60 Euro / 100 ml).

79,00€



Sieger Olivenöl-Set „2 x Platz 1“

OLIO AWARD 2021. Enthält die zwei Sieger-Öle „2x Platz 1“ zum Vorteilspreis:

- Americo Quattrociocchi Classico, Olearia Schiralli.
- Crudo Sei Cinque Zero

Art. Nr. 1287265

2 Flaschen Olivenöl à 0,5 l, (34,00 Euro / Liter).

Statt 39,80€ nur 34,00€



Ölflasche für den Tisch

Diese stilvolle Flasche aus Porzellan mit stabilem Metallkopf wurde von der Stardesignerin Paola Navone gestaltet. Zusammen mit edlem Öl macht sie jedes Dinner zu etwas Besonderem.

Art. Nr. 1304348

Ø 8 cm, 17 x 11,7 x 8 cm, Porzellan, Metall, spülmaschinenfest, nicht mikrowellenfest.

25,00€



Freut euch auf den FOODIE Adventskalender!

24 exklusiv ausgewählte Feinkostprodukte, die bereits die Vorweihnachtszeit zum Fest werden lassen.
Jetzt schnell diesen liebevoll gestalteten Adventskalender sichern, denn er ist streng limitiert.

Schokolade kann jeder. Aber wenn sich zwei zusammentun, die etwas von Genuss verstehen, kommt etwas ganz Besonderes und Köstliches dabei heraus. So hat FOODIE gemeinsam mit dem jungen Delikatessenhaus „Mutterland“ dieses Genuss-Highlight, den Adventskalender mit 24 hochwertigen Feinkostprodukten, entwickelt. Ob verführerisch Süßes, edle Gewürze oder auch ein guter Tropfen: Jeder Tag beschert euch aufs Neue eine grandiose Vorweihnachtszeit. Alle diese kleinen Geschenke stammen von (vielfach Bio-) Manufakturen aus Deutschland; zu jedem findet ihr einen detaillierten Steckbrief.

FOODIE und Mutterland bekennen Farbe: denn besonders ist auch die Verpackung. Alle 24 Baumwollsäckchen sind von dem gemeinnützigen Hamburger Verein „Made of Veddel“ handgenäht und wurden einzeln verpackt von den Elbe-Werkstätten, die sich stark für die Inklusion von Menschen mit Handicap einsetzen.

Ein weiteres Plus: Diese robusten Säckchen könnt ihr jedes Jahr neu befüllen – etwa mit Produkten aus dem Mutterland-Webshop. Damit ist dieser Adventskalender nachhaltiger als die üblichen Einwegverpackungen. Lasst eurer Kreativität freien Lauf, wenn ihr die Säckchen für euch selbst oder für eure Liebsten in Szene setzt. Der Kalender wurde in streng limitierter Auflage produziert. Hier heißt es, schnell sein und den heiß begehrten Adventskalender sichern. Er kostet €189 und kann ab sofort bestellt werden.



www.feinschmecker.de/foodie/adventskalender
oder www.mutterland.de
Auslieferung ab Mitte Oktober.

Hol dir
den
Kalender
jetzt!



Foodie

NEU!

Apéro

Alles über Wein.

Apéro – der FOODIE Wein-Podcast

Wir sprechen mit den interessantesten Menschen aus der Weinszene. Kein Fachgesimpel, keine Angeberei, kein Schnickschnack. Sondern das, was euch interessiert.
Jeden Monat neu und überall, wo es Podcasts gibt.

FOLGE 1: **Beats und Barrique** – Moritz Hidle, Hip-Hopper und Winzer

FOLGE 2: **Winzerin ohne Weingut** – Angelina Kappler, Quereinsteigerin und Ex-Weinkönigin

FOLGE 3: **Food-Wine-Pairing** – Woher weiß ich, was passt? Sebastian Bordthäuser, Sommelier

Powered by



Das Wasser mit Stern



Foodie

Deutschlands junges, modernes und relaxtes Food-Magazin FOODIE ist der kulinarische Trend- und Lifestyleguide und ein echter Shootingstar, powered by DER FEINSCHMECKER. Richtig gute Produkte, angesagte Szeneläden, kulinarische Trends und hochwertige Küchentools. Drinks und Weine für alle Lebenslagen sowie spannende kulinarische Start-ups. Dieser Mix macht FOODIE unverwechselbar.

PFEFFER



Foto: New Africa/stock.adobe.com



Österreich hat eine der spannendsten Weinszenen Europas. Wir erzählen euch, was die Gewächse so besonders macht und welche ihr unbedingt probieren solltet

IM WEIN

Text: Katharina Matheis

Mit Wein ist's wie mit Menschen: Mich faszinieren alle, die sich vom Mainstream unterscheiden. Und deshalb liebe ich Österreich! Unsere Nachbarn haben den richtigen Dreh heraus, wenn es darum geht, Weine voller Charakter zu schaffen. Die Winzer wissen genau, was ihre Weinberge einzigartig macht und setzen auf Handwerk, um das ins Glas zu bringen.

Wein wächst in Österreich fast überall dort, wo keine Berge sind: im Osten, im Landesinneren und im Süden. Dort gibt es ein besonderes Terroir, das heißt, Böden, Klima und Rebsorten passen perfekt zusammen. Außerdem findet man dort das sogenannte Cool Climate: niedrige Temperaturen, große Unterschiede zwischen Sommer und Winter, kühle Nächte. Cool Climate bringt Weine hervor, wie ich sie liebe: voller Spannung, voller Energie, voller Frische.

DER KNACKIGE: GRÜNER VELTLINER

Überall, wo es für Reben eher kühl ist, haben wir die perfekte Grundlage für Weißwein. Und bei keiner Sorte zeigt sich das so gut wie beim Grünen Veltliner. Die Rebsorte ist einfach typisch Österreich! Der Grüne Veltliner ist übrigens nicht grün, sondern zitronengelb und hat fast immer den verführerischen Duft von knackigen Äpfeln. Das Faszinierendste an der Rebsorte ist aber etwas anderes: Er riecht nicht nur nach einem Obststeller, sondern gleichzeitig dezent nach Gewürzen, insbesondere nach Pfeffer. Diese Kombination aus Fruchtigkeit und dem zarten „Pfefferl“ wird nie langweilig.

DRINK LOCAL: WELSCHRIESLING & GEMISCHTER SATZ

Und das war's jetzt in Sachen Weißwein? Nö. Neben dem Veltliner gibt es noch so viele andere spannende Weißweine zu entdecken. Der Welschriesling etwa riecht nach Sommer pur und schmeckt auch genauso! Am faszinierendsten ist für mich aber der Gemischte Satz. Hier stehen unterschiedliche Rebsorten miteinander im Weinberg. Sie werden gemeinsam geerntet und zu einem Wein gekeltert. Deshalb schmeckt der Gemischte Satz immer anders, je nach Mischung und Jahrgang. Der Wein ist übrigens typisch für Wien. In der Hauptstadt stehen nämlich zahlreiche Reben – oft sogar mit Blick auf die Skyline. Wenn ich in der Stadt bin, fahre ich mindestens einmal mit der Straßenbahn direkt in die Weinberge, zum Beispiel in den Stadtteil Nussdorf. Nach einem Spaziergang kann man direkt in einen Heurigen einkehren. Das sind gemütliche Weinwirtschaften, in denen es großartige Vesperplatten gibt, zu denen man den Wein trinkt, der quasi vor der Haustür entsteht.

ALLES AUF ROT: ZWEIGELT & BLAUFÄNKISCH

Ihr habt lieber einen Roten im Glas? Kein Problem! Die Rotweine unserer Nachbarn sind die absoluten Shootingstars der alpinen Weinszene. Ihr Anteil hat sich in den letzten Jahren verdoppelt. Warum? Probiert selbst! Die österreichischen Roten verbinden das Beste aus zwei Welten: Sie sind kräftig und frisch zugleich – wahre Meisterstücke! Der Liebling unserer Nachbarn ist hier vor allen der Zweigelt. Er wurde vor genau 99 Jahren in Österreich gezüchtet. Und die österreichischen Winzer lieben ihre heimischen Sorten, die es fast nirgendwo sonst gibt. Beim Zweigelt fällt diese Liebe auch nicht schwer: Er duftet nach Kirschen und ist gleichzeitig sehr samtig. Wer besonders kräftige Rotweine mag, sollte Blaufränkisch probieren, eine Sorte mit faszinierenden Ecken und Kanten. Die Winzer wissen nämlich, wie sie ihre Weine zu Charakterköpfen machen.

Die Art und Weise, wie die österreichischen Weingüter arbeiten, ist faszinierend und ausgesprochen vielfältig. Es gibt viele kleine Betriebe, manche bauen selbst aus, andere liefern an die größeren Genossenschaften. Die Szene hat dabei eine eindrucksvolle Entwicklung hinter sich. Denn Mitte der 1980er-Jahre erlebte die Weinbranche ihren größten Weinbetrug. Einige Winzer hatten damals mit chemischen Stoffen gepanscht, die sie süßer machten. Als der Glykolein-Skandal aufgedeckt wurde, war das Image der Branche am Boden. Um aus dieser Talsohle wieder herauszukommen, setzen die Winzer seither besonders auf Transparenz und maximale Naturnähe.

GREEN DRINKING: BIO BOOMT

Kaum ein anderes Land hat den Weinbau so konsequent auf Nachhaltigkeit umgestellt wie Österreich. Mittlerweile werden rund 15 Prozent der Weingärten ökologisch-zertifiziert bewirtschaftet, zum Vergleich: In Deutschland sind es neun Prozent. Viele der österreichischen Weingüter gehen noch weiter und arbeiten biodynamisch. Das heißt, sie verzichten nicht nur auf Chemie im Weinberg, sondern arbeiten mit pflanzlichen Präparaten oder richten ihre Arbeit nach den Mondphasen aus. Klingt nach Esoterik? Dann solltet ihr euch unter den derzeit renommiertesten Betrieben des Landes umschauen. Viele von ihnen wirtschaften nach diesem Prinzip, darunter Vorzeigewinzer wie Claus Preisinger, Gernot Heinrich, Fred Loimer oder die Familie Saahs vom Nikolaihof.

Sie sehen, dass gesunde Weinberge besonders einzigartige Weine hervorbringen. Denn das ist genau das, was sie und Weinfans wie ich wollen: Weine, die mit ihrem Aroma und ihrem Geschmack sofort zeigen, wo sie herkommen. Unverwechselbare Charakterköpfe eben.

5

FÜR DEN PERFEKten ÖSTERREICH- CRASHKURS

Winzer Krems

Grüner Veltliner 2020
Ein großartiger Weißwein für Einsteiger: klar, fruchtig und mit zartem „Pfefferl“
Über: jacques.de, € 6,90



Weingut Tement

Welschriesling
Perfekt für alle, die besonders frische Weine lieben: gut gekühlt der perfekte Sommernuss. Über: lebendigeweine.de, € 10,50



Jurtschitsch

2020 im Klee Rosé
Dieser Bio-Rosé macht einfach gute Laune: Er ist nicht süß und duftet nach Quitten, Mirabellen und Birnen.
Über: weinco.at, € 9,90



Heinrich

naked red
Dieser Biowein ist eine harmonisch-sachte Cuvée aus den drei Österreich-Klassikern Blaufränkisch, Zweigelt und St. Laurent.
Über: gute-weine.de, € 8,50



Salzl

Zweigelt Alte Reben
Kirschduft, Kraft und leichte Würze – ein toller Rotwein für Österreich-Einsteiger.
Über: vivino.com, € 7,50



STUTTGART

Die Schwabencity sagt Cheers!

Eine Großstadt, die von Reben umrahmt wird, kann nicht anders: Hier wird Wein angebaut, geliebt und in tollen Bars getrunken. Die Top-Adressen stellen wir euch vor

Text: Katharina Matheis

WINE-MUSIC-PAIRING

Mitten im Bohnenviertel gibt es das neue Eldorado für Weinnerds und Musikliebhaber. Hier hat der frühere Sommelier-Europameister Bernd Kreis seine Traumbar eröffnet: In „High Fidelity“ liefert eine von ihm selbst gebaute Musikanlage den Sound zu peruanischem Streetfood und einer Wein-Karte mit Jahrgangstiefe und allerlei Raritäten. Ganz neu und bereits Kult!

High Fidelity

OT Bohnenviertel, Brennerstr. 23,
<https://highfidelity.bar>

URIG SCHWÄBISCH

Wer nach einer urigen, alteingesessenen Adresse sucht, ist in der Weinstube des Weinhäuses Stetter genau richtig. Das Lokal ist an einen etablierten Handel angeschlossen und kann somit aus dem Vollen schöpfen: Auf der Karte stehen über 500 Weine. Dazu gibt's schwäbische Klassiker wie Maultaschen und Kartoffelsalat.

Weinstube Weinhause Stetter

OT Bohnenviertel, Rosenstr. 32,
www.weinhause-stetter.net/weinstube

VON AFTER-WORK-PARTYS BIS WEINYOGA

Die Schwestern Mona und Anna-Lisa Wenzler haben sich mit Wein-Events in der ganzen Stadt einen Namen gemacht. Die beiden verbinden ihre Tastings mit Yoga-Sessions, Kalligrafiekursen oder After-work-Hours. Sie zeigen: Wein sorgt für den perfekten Rahmen!

Wein Moment

OT Mitte, Hauptstätter Str. 112,
www.wein-moment.de/de/events/stuttgart

SELBST GEZAPFT

Für alle, die sich nicht entscheiden können, oder die so viel wie möglich probieren wollen: In der Weinbar Sitt gibt es über 100 Weine zum Selbstzapfen. Hier lässt sich die Weinwelt ganz flexibel und praktisch erkunden: Glas für Glas.

Sitt OT Gerberviertel, Tübinger Str. 91,
<https://sitt-wein.de>

LOCAL HEROES

In Stuttgart wird Wein nicht nur getrunken, sondern auch angebaut. Zahlreiche Steilhänge rahmen den Stadtteil Uhlbach ein. Wer probieren will, was die Winzer der Stadt in die Flasche bringen, sollte in den Stadtteil Uhlbach fahren. Hier befindet sich nicht nur das Weinbaumuseum, sondern auch eine Vinothek mit Weinen von mehr als 20 Winzern der Landeshauptstadt.

OT Uhlbach, Uhlbacher Pl. 4,
www.weinbaumuseum.de



STUTTGARTS EIGENE ERNTE

Die Stadt hat ein eigenes Weingut und ist zu Recht stolz darauf. Seit letztem Jahr werden die Reben komplett biologisch bewirtschaftet. Neben Klassikern wie Trollinger und Lemberger wachsen hier mittlerweile auch Piwi-(pilzwiderstandsfähige) Sorten wie Cabernet Blanc oder Sauvignac. Das gesamte Portfolio wird in der eigenen Vinothek ausgeschenkt.

Vinothek Schattenbruder

OT Mitte, Breite Str. 4,
www.weingutstuttgart.de/schattenbruder



DOLCE VITA PUR

Ihr liebt italienische Weine? Wir auch! Vor allem, wenn man sie zu italienischen Lieblingsgerichten trinken kann. Eben wie bei Michelina und Angelo in ihrer Bar Colvino.

Colvino OT Mitte, Eberhardstr. 35-37,
www.colvino.de/

Mehr Informationen, Tipps und Anlaufstellen findet ihr unter: www.stuttgart-tourist.de/wein-in-stuttgart

Punk-Torte und Butterstulle

Interview: Stefan Elfenbein

FOODIE: Liebe Meret, du bist in West-Berlin aufgewachsen in einer kreativen Familie; deine Mutter die Schauspielerin Monika Hansen, deine Oma die Komikerin Claire Schlichting, dein Opa ein Tänzer, dein (Zieh-)Vater Otto Sander. Welche Rolle spielte in dem Künstlerhaushalt das Essen?

MERET BECKER: Man ging viel in Restaurants. Als Schauspielerkind bist du immer auch ein bisschen ein Kneipenkind. Dementsprechend wurde abends gegessen, und man schlief bis in die Puppen. Das Frühstück für die Schule war also nie meiner Mutter Naturell. Aber sie hat es durchgezogen. Eine Graubrotstulle und einen Rieseneimer mit Kakao, und sobald wir Kinder aus der Tür waren, zurück ins Bett. Brötchen gab's bei uns so gut wie nie – dafür hätte jemand ja noch vorm Frühstück zum Bäcker gemusst. Unglaublich hingegen waren ihre Geburtstagskuchen – oder besser – ihre Kunstwerke auf Teigbasis. Als Ben seine Punkphase hatte, türmten sich zu seinem Geburtstag da mit Sicherheitsnadeln gepercpte Marshmallows. Ich bekam zu meinem 14. als Marilyn-Monroe-Verliebte einen riesigen Busen in pinkem Tüll.

Aber es gab doch bestimmt mal eine warme Mahlzeit ...

Doch, es wurde viel gekocht, mal würzig-mediterran, mal süßsauer-ostpreußisch. Beides hat mich geprägt. Anders als beim Backen, wo's um Optik ging, hat meine Mutter beim Kochen alle Energie



in den Geschmack gesteckt, mit viel Olivenöl, Knoblauch, Tomaten, frischen Kräutern. Als ich klein war, dachte ich, meine Mutter sei Italienerin. Bei meiner besten Freundin gab es Hühnerfrikassee mit Maggi, das war mir eher fremd. Aber ich hab immer alles gegessen. „Lieber den Magen verrenken, als dem Wirt was schenken“, meinem Vater Otto war der Respekt vor dem Essen wichtig. Oft ging's im Restaurant am Ende in die Küche, um Danke zu sagen. „Das bisschen, was ich esse, kann ich auch trinken“, meinte er aber auch oft salopp.

Woher kamen die Aromen aus Ostpreußen?

Oma Mannke! Wir hatten diverse Omas. Mamas Mama, die Showbiz-Oma, die Mutter unseres leiblichen Vaters, Ottos Mutter und Oma Mannke. Sie war unsere Zieh-Oma und Zieh-Mama. Sie war Ostpreußen und hat wie dort gekocht. Aber ... Ist das schön, über Essen zu reden!

Ja?

Über ESSENzielles, daher kommt das Wort sicher, das ist hier viel vielschichtiger als normale Interviews. Ich fühle mich gerade ganz nah bei Oma, den anderen, bei mir. Dafür danke.

Wie schön! Welche Gerichte von ihr waren deine Favoriten?

Ganz vorn waren die Hefeklößle in Form kleiner Sofakissen mit Pflaumen, Zimt und Zucker. Ihr Trick bei grünen Bohnen war etwas Zucker, gefolgt von einer Apfelsaft-Dusche. Und an ihre Senfeier – ein Killer! – kam Gurkenwasser. Also, liebe FOODIE-Leser, selbst Gurkenwasser nicht wegschütten. Dann gab es natürlich Königsberger Klopse. Und Pfannkuchen mit Apfelmus, Ben und ich machten Wettessen. Süß war Omas Reaktion, als ich mit 15 entschied, Vegetarierin zu sein. „Kind, iss man doch!“ – „Oma, ich ess' doch kein Fleisch mehr.“ – „Is doch kejn Fleisch, is ne Bulette!“

Aber gerade hast du Schwertmuschel gegessen, auf dem Teller locken Rücken, Zunge, Schulter vom Brandenburger Reh.

Nach und nach habe ich für mich passen-

de Regeln aufgestellt. Ich esse kein Schwein, andere Tiere müssen aus gutem Hause kommen und möglichst stressfrei getötet worden sein. Das Reh hier wurde – wie ja erklärt wurde – vom Jäger im Wald geschossen, der Tod kam blitzschnell. Wer mir erzählt, Tiere hätten keine Angst vorm Tod, redet – hier passt das Wort – Bullshit. Gerade Schweine spüren alles, ich hab's gesehen, die schlottern und wissen, was kommt.

Gibt es etwas, das dir nicht schmeckt?

Dazu gibt es eine Anekdote: Wir und die Fitzens, auch so 'ne Schauspielerfamilie,

Schillernde Rollen,

kulinarische Leidenschaften: Schauspielerin Meret Becker erzählt, was ihr schmeckt

hatten mal ein Ferienhaus gemietet. Als wir dort ankamen, fragte mich Ute Fitz, die Frau von Peter Fitz: „Isst du Tomaten-suppe?“ In dem Moment war ich perplex. Auf die Idee, dass man Essen ablehnen könnte, kam ich gar nicht, so war ich nicht erzogen; ich aß alles – bis auf Kartoffelpuffer, das nur ungern. Bratkartoffeln, knackige Rösti – wunderbar! Puffer halte ich für unentschlossen.

Welches Essen baut dich auf?

Ob die frische, saftige Graubrotstulle, Fisch oder Pasta, wenn viel Butter dran ist, ist das Seelenfutter.

Kochst du selbst?

Natürlich, und mitunter richtig gut: viel Fisch, Currys, kreolisch Angehauchtes, bei Pasta kommt meine Mutter durch. Etwa bei meinen Tagliatelle mit Salbei, Parmesan, Knoblauch, Ei. Da blüh' ich

auf: Das wird so herrlich schlitzig. Dazu ein schlichter grüner Salat mit einem Spritzer Sojasauce.

Das vergangene Jahr war schwierig, gerade für die Kunst. Was wünschst du dir für die Zukunft?

Dass wir endlich wieder zusammen Musik zelebrieren, in die Theater und die Kinos gehen; dieser intime Raum – man lacht und weint mit anderen und ist doch ganz bei sich. Ähnlich ist es ja im Restaurant. Besonders wünsche ich mir, dass alle „Fabian oder Der Gang vor die Hunde“ sehen, den Film von Dominik Graf nach Erich Kästners Roman. Dieser Film ist für mich das Höchste, einer aus der Reihe großer deutscher Filme; gedreht mit Empathie und ohne Angst. Dass ich da mitspiele, macht mich glücklich. Und wir müssen die Erde retten –

den Gang vor die Hunde abwenden.

Du bist auch in der vierten Staffel von „Babylon Berlin“ mit dabei.

Da sehe ich klasse aus, der irren Kostüme von Pierre-Yves Gayraud wegen. Ich esse in meiner Rolle aber nie, stattdessen rauche ich Kette – allerdings Kräuterzigaretten. Früher habe ich viel geraucht. Ich habe aufgehört. Wenn ich wieder anfange, dann mit 80.

Meret Becker hat sich fürs Interview das Berliner „Irma la Douce“ gewünscht. Serviert werden Bistroklassiker mit Berliner Kick, dazu Weine junger, innovativer Winzer. Spiegel, Lüster und gedimmtes Licht sorgen für Golden-Twenties-Atmosphäre. Im nahen Varieté-Theater „Wintergarten“ steht Meret Becker regelmäßig auf der Bühne. www.irmaladouce.de

Biografie

Die Schauspielerin und Musikerin/Sängerin Meret Becker ist in Bremen geboren und in Berlin aufgewachsen. Mit 16 brach sie die Schule ab, um vor der Kamera zu stehen. Auf der Leinwand beeindruckte sie in „Kleine Haie“, „Die Sieger“ oder „Feuchtgebiete“. Seit 2015 spielt sie im Berliner „Tatort“ die Kommissarin. Auch in der nächsten 4. Staffel von „Babylon Berlin“ tritt sie als schillernde Produzentengattin auf. Im neuen Kinofilm „Fabian oder Der Gang vor die Hunde“ spielt sie neben Tom Schilling die Inhaberin eines Männerbordells. Sie lebt in Berlin-Friedrichshain und hat eine Tochter.



City-Trip

TÜBINGEN MIT FLAIR

Verwinkelte Gassen,
Kopfsteinpflaster,
Fachwerkhäuser –
Tübingen ist wie eine
Puppenstube. Und
zwar eine mit groß-
artiger Küche, wie
euch unsere Autorin
Katharina zeigt

TEXT: KATHARINA MATHEIS
FOTOS: VERENA MÜLLER

FOODIE-Redakteurin
Katharina lebt bei
Tübingen und liebt
Samstags-Ausflüge
„ins Städtle“



W arum ich Tübingen so mag? Ganz einfach: Die Stadt ist klein und doch groß. Denn in den schmalen Gäßchen gibt's rund um die Uhr pures Leben – ein Drittel der Einwohner kommt aus der Studentenszene. Das macht das Städtchen international, jung und offen für Innovationen und Foodtrends. Außerdem stimmt das Klischee: Tübingen hat einen ordentlichen Öko-Touch. Manchmal glaube ich, dass es nirgendwo in Deutschland mehr Vollkorn-, mehr vegetarische und Zero-Waste-Angebote gibt. Und das alles unglaublich lecker.

10 UHR: DIE BESTE BREZEL

Los geht's direkt am Bahnhof mit dem beliebtesten Swabian Powerfood schlechthin: der Brezel. Klingt für euch langweilig? Dann kennt ihr den „Marktladen“ noch nicht – eines meiner absoluten Lieblingsgeschäfte, ich kaufe nahezu sämtliche Lebensmittel dort. Denn das Team hat sich auf ökologische Produkte aus der Region spezialisiert. Ob Käse, Fleisch oder Gemüse – das Team legt sich ordentlich ins Zeug, um Bio-lieferanten aus der Region zu finden. Was mir besonders gut gefällt: Die Mitarbeiter kennen sich großartig mit den Produkten aus und können toll beraten. Die Backtheke ist aus meiner Sicht die beste in der Stadt mit einer riesigen Auswahl an Brot, veganen Kuchen und herzhaften Klassikern, darunter Leberkäswecken mit Fleisch von einer Biometzgerei der Region. Die Brezel gibt es hier ganz traditionell, aber auch in einer Dinkelvollkorn-Variante.

DER MARKTLADEN, Europaplatz,
Mo-Fr 07.30-19 Uhr, Sa 9-16 Uhr,
www.dermarktladen.de



Vollkornbrezel, Regio-Food oder veganer Lunch: Die Stadt beweist, wie genussvoll nachhaltiges Essen sein kann

11 UHR: ITALIEN IN DER ALTSTADT Jeder, der schon mal in Italien war, kennt sie: die kleinen Stehcafés, in denen man für einen Espresso, einen kurzen Plausch und den Blick in die Zeitung vorbeikommt. In Tübingen hat Michele Abbonizio vor über 40 Jahren ein solches Café geschaffen. Die Tübinger lieben ihr „Picco“. Fast alle hier sind Stammgäste, die einen gehen auf dem Weg zur Arbeit allein vorbei, andere treffen sich hier, um nach Feierabend runterzukommen. Neben dem großartigen Espresso gibt es die typischen Cafébar-Snacks wie Tramezzini oder Cornetti. Am begehrtesten sind übrigens die Plätze auf den Holzkisten direkt am Wasser: Dort sitzt man versteckt und kann in Ruhe eine belebte Ecke der Altstadt beobachten.

IL PICCOLO SOLE D'ORO, Metzgergasse 39, Mo-Sa 8-20 Uhr, So 11-20 Uhr,
www.piccolosoledoro.de

Knapp ein Drittel der Einwohner studiert, Foodtrends kommen hier immer früh an

11.30 UHR: EAT LOCAL

Ob Ziegenkäse von der Schwäbischen Alb, Streuobstspezialitäten von den Umland-Wiesen oder handwerklich gebackenes Holzofenbrot: Dreimal pro Woche kommen schwäbische Genusshandwerker und Landwirte in die Stadt und zeigen, was das Ländle zu bieten hat. Mein Lieblingsstand ist der Loretto-Bäcker. Dahinter steht ein Paar, das auf einem kleinen Aussiedlerhof in einem Holzofen Brote backt, alles ökologisch zertifiziert. Beliebt sind auch der Minikuchen-Stand und die Käse vom Biolandhof Schupfenberg. Wenn ich auf den

Tübinger Wochenmarkt gehe, muss ich mich immer zurückhalten, die Taschen nicht zu voll zu packen.

TÜBINGER WOCHENMARKT

Am Markt + Holzmarkt,
Mi, Fr 7-13 Uhr, Sa 8-13 Uhr,
www.tuebingen.de/3391.html



**Einmal Sizilien-Gefühl
bitte: kein Problem
mit den Cannoli von
„Il Dolce“ – am liebsten
mit Pistazien. Aber auch
das Eis ist köstlich!**

12.30 UHR: VEGAN OHNE SCHNICKSCHNACK

Wenn ich in der Altstadt einkauf, gehe ich immer auch in den „Speicher“ – einer meiner Lieblingsorte in Tübingen, denn er ist mehr als ein Unverpackt-Laden. Das Team hat sich auf regionale Produkte spezialisiert, hier gibt es zum Beispiel auch Bio-Cider von Tübinger Streuobstwiesen, Craft-Biere oder Hirse und Hafer von nahe gelegenen Höfen. Der Speicher arbeitet außerdem mit einer solidarischen Landwirtschaft vor Ort zusammen. Deshalb gibt es auch eine wunderbare Gemüse- und Obstauswahl. Viele Produkte stellen sie außerdem selbst her, zum Beispiel Fruchtaufstriche oder im Winter getrocknete Zitruschalen. Sie leben Zero Waste auf die angenehmste Weise. Ein weiterer guter Grund, um hierherzukommen: (Fast) jeden Tag wird ein anderer Mittagstisch angeboten, selbst gekocht mit den Produkten aus dem Laden. Das Konzept ist total abwechslungsreich: Mal gibt es Lasagne, mal Falafel, mal eine Regio-Bowl. Immer kreativ, immer vegan und immer lecker!

SPEICHER, Mo 13-19 Uhr (kein Mittagstisch), Di-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-16 Uhr, www.speicher-tuebingen.de

14 UHR: SWABIAN DOLCE VITA

Keine Ahnung, wie ich vor der Entdeckung des Il Dolce meine Wochenenden verbracht habe. Seither jedoch reihe ich mich liebend gern in die Schlange vor der italienischen Konditorei ein. Dort gibt es nämlich süße Sonnenschein-Klassiker wie Crostata al Limone oder Cantuccini und kleine Fruchttörtchen. Mein persönlicher Favorit sind ganz klar die frisch zubereiteten Cannoli, mit Pistazien verfeinert. Wenn ich Zeit habe, bleibe ich auf einen Espresso, denn das fühlt sich immer an wie Urlaub am Meer. Übrigens kommen nicht alle wegen der feinen Backwaren ins Il Dolce. Die Familie macht nämlich auch das beste Eis in der Altstadt.

IL DOLCE, Metzgergasse 6, Mo-Sa 10-18 Uhr, So Ruhetag, www.ildolce.de

Kaffeebars, Cocktails und kreatives Food – wer wollte noch mal nach Berlin?

16 UHR: METROPOLEN-FEELING

Ganz ehrlich, Tübingen ist wunderbar und charmant, aber vor lauter Kopfsteinpflaster und Fachwerk fehlt fast allen

hier das urbane Gefühl. Wenn einen das Metropolen-Fernweh packt, geht man meist ins Café Südhang an der Krummen Brücke. Die Kaffeebar beschert einem nämlich sofort das Großstadtfeeling einschließlich Menschen, die mit Laptop zum Arbeiten herkommen. Das nordisch-

minimalistische Interieur schafft die perfekte Kulisse zum Arbeiten oder Kopf-Abschalten. Passend dazu gibt es fair gehandelten Kaffee und natürlich auch Baristas, die sich in der perfekten Latte-Art verkünsteln. Wer wollte noch mal nach Berlin?

SÜDHANG, Jakobsgasse 4, Mo-Sa 10-19 Uhr, So 10-18 Uhr, www.suedhang.org

18 UHR: APÉRO UNTER DEN KERN

„Tübingen hat keine Uni, Tübingen ist eine Uni“, sagt man hier. Und im Collegium wird das bestätigt – falls man es noch nicht selbst bemerkt hat, denn das „Colle“ ist eine typische Studentenkneipe. Das Publikum ist bunt, hier gesellen sich auch gern Touristen, Kollegen und Familien unter die Studentenschaft. Die entspannte Stimmung ist ansteckend. Die Karte bietet eine gute Auswahl von Bistro-Food, Cocktails und Bier. Perfekt für den ersten Drink am Abend.

COLLEGIUM, Lange Gasse 8, So-Mi 10-23 Uhr, Do-Sa 10-24 Uhr, www.collegium-tuebingen.de

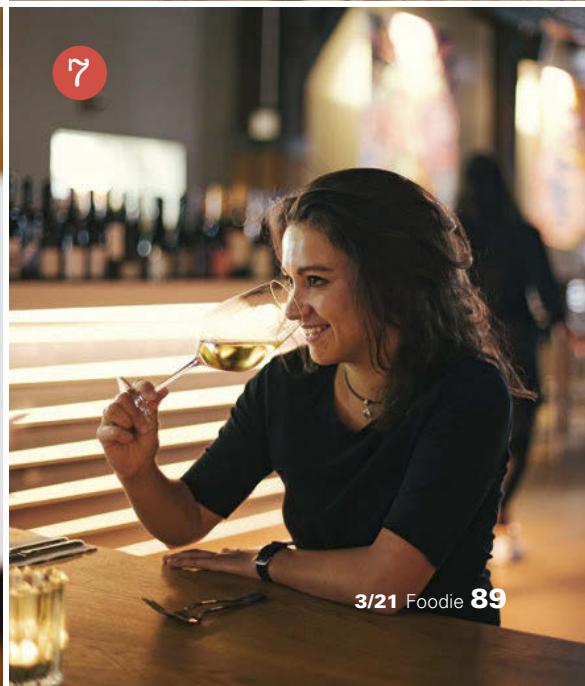
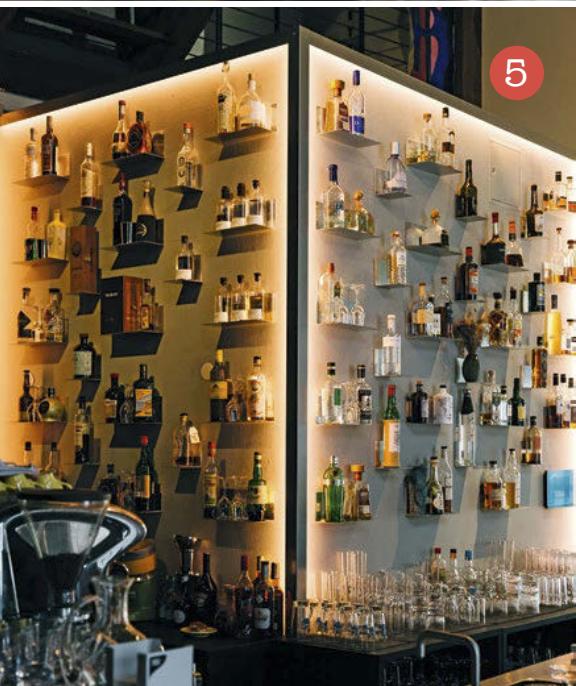
19 UHR: ERST ESSEN, DANN TRINKEN

Ich habe Entscheidungsschwierigkeiten, wenn es darum geht, die Liquid Kelter einzuordnen! Einerseits ist sie die beste Bar der Stadt. Das Team beherrscht die Barkeeper-Kunst und hat ordentlich Know-how, wenn es um den perfekten Drink geht. Andererseits kann man hier großartig essen. Der Fokus liegt auf europäischer Cross-over-Küche mit Liebe zum Detail und viel Kreativität. Ich mache deshalb am liebsten beides: erst essen, dann trinken. Der Wirt Manolis Savvidis ist übrigens ein großartiger Gastgeber, der es liebt, seine Gäste mit Spezialitäten von der Bar oder aus dem Weinkeller zu überraschen. Cheers!

LIQUID KELTER, Schmiedtorstr. 17, Di-Do 12-0.30 Uhr, Fr-Sa 12-1.30 Uhr, So und Mo Ruhetag, www.liquid-kelter.de



Im Café Südhang gibt es nicht nur ange- sagte Kaffee-Trends, sondern auch selbst hergestellte Limonade aus Kaffeeblättern (1 + 2). Cocktails sind ein Grund für den Besuch im Collegium, die entspannte Stimmung ein zweiter (3 + 4). Die Liquid Kelter ist eine großartige Mischung aus Bar und Restaurant – hier kann man ganze Abende und Nächte verbringen, weil das Team ein Getränke-Highlight nach dem anderen auffährt (5 + 7), dazu gibt's etwa frittierte Zucchini-Blüten (6)



Exklusiv
für FOODIE
gemixt!



SVEN GOLLER ist Chef der Bar

Das schwarze Schaf in der Bamberger Altstadt, er gilt als einer der zehn besten Barkeeper in Deutschland. Der „Oro“ verbindet das rauchige Mezcal-Aroma mit der Süße von Birne und Honig. [www.dasschwarzeschafbamberg.de](http://dasschwarzeschafbamberg.de)

ORO

Zutaten für 1 Cocktail

- 40 ml Birnenbrand
- 10 ml Mezcal
- 30 ml Verjus (Weingut am Stein)
- 20 ml flüssiger Honig
(3 Teile Honig, 1 Teil warmes Wasser, verrührt)
- 20 ml roter Wermut
- 1 Birnenscheibe als Garnitur

Alle Zutaten in einem Shaker auf Eis für 15 Sekunden kalt shaken. Mithilfe eines Bar- oder Feinsiebes in ein mit frischen Eiswürfeln gefülltes Glas füllen und mit einer Birnenscheibe dekorieren.

Foto: Mila Zyrka

Die nächste **Foodie**

... dreht sich um das Thema **GEMEINSAM FEIERN:** Wie und was kuche ich für Gäste, wie organisiert man eine Weinprobe mit Freunden? Wir haben Ideen für kreative **GESCHENKE** und nennen die besten Adressen in **SALZBURG.**

SPECIAL: Unser beiliegendes Extra widmet sich dem Trendprodukt Ahornsirup: Rezepte, Tipps und Warenkunde

Ab 10. November 2021 im Handel

NOCH MEHR GENUSS!

Jetzt 4 Ausgaben FOODIE bestellen und Dankeschön sichern.

Foodie

35 kreative Rezepte, die garantiert klappen!

KLASSIKER
Rouladen, Braten und Bolognese so gut wie nie

BACK DEIN BROT
Tolle Kruste, voller Geschmack: Kernige Typen für Einsteiger

NASCHMARKT
Österreichs beste Süßspeisen

Herbst-Currys

Hot & spicy: Indisches Soulfood vegetarisch oder mit Geflügel

Special: So geht klimafreundliches Kochen – Rezepte und viele Tipps

Linsencurry mit Kürbis und Spitzkohl

UNSER DANKESCHÖN

Buddel Cocktails

Für unterwegs. Für zu Hause. Fürs Grillen. Fürs Chillen. Für Freunde. Für Schatzi. Für Mutti. Für Papi. Für uns. Für mich. Einfach für jeden. 3 x Buddel Cocktails je 330 ml (alkoholisches Mischgetränk): Pusser's Painkiller, Mango Cooler und French 75

Plus 1 Euro Zuzahlung



Informationen gemäß EU-Lebensmittelinformationsverordnung unter www.feinschmecker.de/produkte/buddel-cocktail-6er-bundle

Jetzt 4 Ausgaben bestellen für nur 19,80 Euro inklusive Versand!

shop.jalag.de/foodie



SCAN ME

leserservice-jalag@dpv.de

040-21031371

Bitte Bestellnummer 2026946 angeben.

WILTMANN. SIEHT MAN. SCHMECKT MAN.



www.wiltmann.de

Original  Wiltmann
Die Marke für Genießer.