

DER
FEINSCHMECKER

Foodie

33geniale
Rezepte,
die garantiert
gelingen!

VEGAN FÜR EINSTEIGER

Gerichte mit Geschmack
und viele Tipps

ENERGY BALLS

So geht der gesunde
Powersnack

CHEESECAKE & CO

Wir backen US-Hits
zu Ostern: Brownies,
Cronuts, Cupcakes



**Cocktails
auf Bestellung**
Bottled Drinks der
besten deutschen Bars

Knackig und lecker:
Junge Möhren mit
Hummus und Pesto

Frühlingsküche

Marktfrisch und aromatisch: Risotto, One Pot Pasta, kreative Stullen,
Chicken Tikka – und alles mit extra viel Gemüse und Kräutern

MEINE KÜCHE. MEIN STYLE. MEINE ORDNUNG.

Ich liebe es neue Rezepte auszuprobieren.
Aber ich hasse es Zutaten zu suchen.
Mit den individuellen Etiketten des P-touch CUBE
ist in der Küche jetzt alles in meiner Ordnung.

Sort it
now.



www.brother.de/ordnung

Food-Frauen auf allen Seiten

Kurz vor Redaktionsschluss, wir schauen uns noch einmal in Ruhe das ganze Heft an und stellen fest: Ohne dass wir es bewusst geplant haben, mischen hier viele tolle Frauen mit: Anna Gliemer mit ihrer Naturpatisserie, Nelly Fischer mit ihrem Start-up Wyne, die Foodstylistinnen Susanne Walter (neue Serie; „Unterschätztes Gemüse“) und Anne-Katrin Weber („Vegan für Einsteiger“) sowie die Garten-Bloggerin Carolin Engwerth. Sie alle haben sich mit ihrer Leidenschaft für Genuss erfolgreich selbstständig gemacht. Wenn es überhaupt etwas Gutes an Corona gibt, dann ist es das boomende Interesse an Kochen, Backen und Genuss. Auf dass noch viel mehr Food-Frauen mit guten Ideen auf den Plan treten, auf unseren Seiten – und überall!

Eure FOODIE-Redaktion



Verlosung: Europa-Park

Wenn Corona vorbei ist, drehen wir so richtig auf – am besten im Europa-Park in Rust im Schwarzwald! Wir verlosen für eine Gruppe von vier Personen ein rasantes Paket: Eintritt sowie eine Übernachtung im parkeigenen 4-Sterne (Superior)-Hotel inkl. Frühstück. Darauf könnt ihr euch freuen:

die riesige Wasser-Erlebniswelt Rulantica mit Rutschen und ab Sommer Deutschlands größtem Outdoor-Wasserspielplatz, 15 europäische Themenbereiche, 100 Attraktionen, Shows und Achterbahnen. Außerdem: das von unserer Schwester-Zeitschrift DER FEINSCHMECKER als „Restaurant des Jahres“ ausgezeichnete 2-Sterne-Restaurant „ammolite“. Beantwortet folgende Frage: **In welchem Bundesland liegt der Park?** Antworten bitte bis 5.5.2021 an foodie@der-feinschmecker.de. Stichwort: Europa-Park

Backstage



Für jede Ausgabe von FOODIE suchen unsere Bild-Redakteurinnen **Antje Elmenhorst** (l.) und **Helgard Below** aus einem Berg Fotos die besten heraus – und stoßen nach getaner Arbeit darauf an. Recht so!



Bei Textredakteurin **Karin Szpott** laufen alle Fäden zusammen, sie redigiert Texte und Rezepte, recherchiert und sorgt dafür, dass möglichst keine Fehler entstehen. Bei Stress helfen Kuchen und Kaffee!

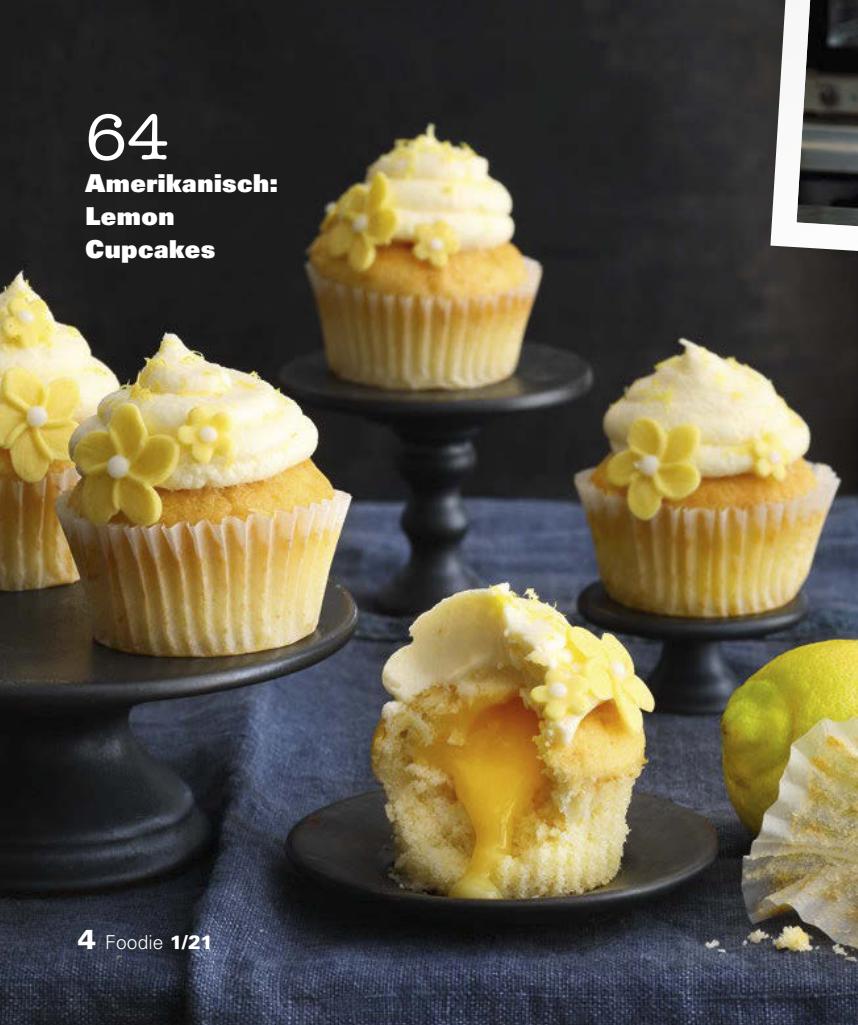


FOODIE AUF INSTAGRAM
IHR FINDET UNS
AUCH AUF INSTAGRAM MIT
FOTOS UNSERER LIEBLINGS-
GERICHTE UND DER CITY-
TRIPS. SCHAUT DOCH MAL
VORBEI: FOODIEMAGAZIN.
ODER SCHREIBT UNS: FOODIE@
DER-FEINSCHMECKER.DE



16

Asiatisch:
Süßkartoffeln
mit Coleslaw
und Erdnüssen



64

Amerikanisch:
Lemon
Cupcakes

32

Indisch:
Chicken Tikka
mit Linsen-
Pistazien-Reis



Zuckerfrei: Anna
Gliemer hat Pralinen für
FOODIE entwickelt:
köstlich und gesund!

50

Italienisch:
Risotto mit
getrockneten
Kirschtomaten



Inhalt

Rezepte

16 Vegan für Einsteiger

Deftige pflanzliche Gerichte.
Plus Tipps für den Alltag

26 Unterschätztes Gemüse

Neue Serie: Wir starten mit
der Petersilienwurzel

32 Überflieger

Von Bauernhuhn bis Chicken
Tikka und Ente China Style

42 Foodies Favorit: Lamm

Karamellisierte Rote Bete und
Mandeln adeln zarte Koteletts

44 Schmier dir eine

Nichts geht über eine zünftige
Stulle: drei kreative Toppings

50 Soulfood aus Italien

Risotto mit Ziegenkäse,
Tomaten oder Zuckerschoten

56 Schnelle Teller

One Pot Pasta mit Lachs,
Curry-Gemüse und Beef

60 Kochschule: Powersnack

Gesund naschen mit Anna
Gliemer: drei süße Energy Balls

64 Greatest Hits

Wir backen Cheesecake,
Brownies, Cupcakes & Co

Lifestyle

12 Kolumne

Tobias Haberl erklärt, wie ein
Messer sein Leben veränderte

48 7 Fragen an 3 Bäcker

Brotbacken ist Trend: Junge
Stars der Branche geben Tipps

72 Porträts: 3 Start-ups

Junger Wein, faire Schokolade
und gusseiserne Pfannen

76 Start-ups: Interview

Welche Geschäftsideen
gut durch die Krise kommen

80 Urban Planting

Ein eigenes Gemüsebeet, wie
geht das? Plus Expertentipps

90 Promi-Interview

Schauspieler August Wittgen-
stein über Bier und Benimm

Warenkunde

14 Saisonkalender Frühling

Dieses Gemüse hat jetzt
Saison: von Bärlauch bis Rucola

40 Know-how: Geflügel

Worauf man beim Einkauf
achten sollte. Plus Küchentipps

54 Salz

Reine Freude: Deutsches
Steinsalz erlebt ein Comeback

Travel

92 One Night in Frankfurt

Angesagte Lokale und Bars für
einen langen Abend

96 Gastro-Trend: Korea

Gute Adressen für Kimchi & Co
von Hamburg bis München



Auf ins Nachtleben:
Autorin
Tinka Dippel mit
den Gastronomen
David und James
Ardinast (von l.)

Hardware

77 Bücher

Unsere Highlights: grüner
kochen, besser Wein-
trinken und Indoor-Grillen

84 Raumpatrouille

Küchenaccessoires, mit denen
das Putzen Spaß macht

Getränke

86 Bottled Drinks

Für die Happy Hour zu Hause:
Cocktails aus den besten Bars

98 Absacker

Exklusiv: der FOODIE-Cocktail

Vermischtes

3 Editorial

6 Magazin

70 Foodist & FOODIE-Box

78 FOODIE-Onlineshop

97 Impressum

98 Vorschau

✓ Rezepte im Heft mit diesem Symbol
sind etwas für Vegetarier



Clever
&
smart



Minimize me!

Corona hat den Pappbecher-Verschleiß in neue Dimensionen getrieben. Dabei gibt es für Coffee to go eine gute Alternative: Dieser faltbare, auslaufsichere Kaffeebecher „Hunu“ besteht aus lebensmittelechtem Silikon und Bambus. Er ist frei von schädlichen Chemikalien, wiegt kaum 100 g und passt locker in die Hosentasche. Nach Gebrauch kommt er in die Spülmaschine (ohne Band). In diversen Farben erhältlich. www.wearehunu.com, € 20,95

NEWS

Trends, News & Entdeckungen
für euch im Frühling

Vegan mit „Stern“

Das gab's noch nie! Zum ersten Mal wurde ein veganes Restaurant mit dem Michelin-Stern ausgezeichnet: das „Ona“ („Origine non animale“) nahe Bordeaux. Die Köchin – la „cheffe“ – Claire Vallée war früher Archäologin. Superbe! www.clairevallee.com



3 x angesagte Drinks



GRIFF ZUR FLASCHE
Ihr liebt Ramen-Suppe, scheut aber den Aufwand, die Brühe zu kochen? Dann greift zur Flasche: alle Zutaten sind bio, auf Hefe wird verzichtet, der Geschmack ist würzig-intensiv. Im Portfolio sind noch andere gute Grundlagen: Brühen für Thai-Curry oder Pho etwa. 7 Flaschen à 525 ml € 41,94, www.j-kinski.de



WEIN NATÜRLICH!

Ramona Winter und Philipp Heinzer haben 2017 den Onlineshop „8greenbottles“ gegründet. Daraus ist ein kleines, aber sehr feines Sortiment von Naturweinen aus Deutschland und Österreich gewachsen: Alles ist bio, naturbelassen und vegan. Tolle Anlaufstelle für erste Entdeckungen der „Natural“-Welt.



Dark Moon Cool Drink

Im Kaffeelikör Dark Moon wollen die Gründer von BLife aus Bayern die Energie des Neumonds einfangen. Stark, cremig, kaum süß. Cold Brew trifft auf Weizenbrand. 35 Vol.-%, 0,5 l € 39,90, www.darkmoonspirit.de



Hard Seltzer ...

.... geht in den USA durch die Decke und kommt auch bei uns an. Etwa von Flywa: mit reinem Alkohol aus österreichischem Weizen, fruchtig-spritzig, zuckerfrei mit nur 2,9 Vol.-%, 12er-Pack € 24,90, www.flywa.com



EASIP Drink

Neu, köstlich, alkoholfrei: Das Destillat Woods von Easip schmeckt solo, aber auch mit Tonic oder Limettensaft im Longdrink. Aus Malz, Eichenholz, Roter Bete und Zimt.

0,5 l € 23,90, www.easipdrinks.com



Wein-Event zu gewinnen!

Alles über Wein lernen – und dabei jede Menge Spaß haben: Das macht unser digitales Wein-Event möglich! Mit der Weinlinie „1112“ (www.1112-weine.de; „Wein für heute. Tradition seit 1112“) veranstaltet FOODIE zusammen mit den Küchengöttern am Donnerstag, 25. März, 18.30 bis 20 Uhr, eine digitale Live-Verkostung mit korrespondierenden Snacks. 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten vorher per Post ein Paket mit vier Weinen (weiß, rosé, rot). Das Event ist auch offen im Stream: Über eine Chatbox können sich alle einklinken und den beiden Moderatoren Fragen stellen – beide sind absolute Weinprofis. Meldet euch bis 16. März an unter foodie@der-feinschmecker.de. Stichwort: „Weine 1112“ – und schreibt uns bitte auch eure Adresse dazu. Das Los entscheidet, wer die 30 Weinpakete bekommt. Den Link zum Stream finden alle rechtzeitig auf instagram.com/foodiemagazin und unter kuechengoetter.de/winetasting-1112. Viel Glück – wir freuen uns auf euch!

Eine Kiste, alles drin. Mit der Braubox wird die Küche zur Brauerei: IPA, Helles oder Pils, alles ist möglich. Und es schmeckt auch noch gut. Für Fruchtfreunde gibt es auch ein Cider-Paket. www.besserbrauer.de



GERMANY'S BEST BARISTA: AYLIN

Absolut kaffeeverrückt, dabei freundlich und bescheiden – so beschreiben sie ihre Kollegen von der „Röstbar“ in Münster: Aylin Ölcer hat die Baristameisterschaft des SCA 2020 in Hamburg gewonnen. Jetzt trainiert sie schon mal für die WM 2021 in Melbourne. Viel Glück!

3 x tolle Läden für Lakritz



Kuletsch in Köln

Neu ist Kuletsch (das kölsche Wort für Lakritz) und kreativ: Kaffee mit Lakritz-Salz, Aioli mit Lakritznote sowie 400 Sorten von süß bis salzig aus Skandinavien, Holland, Deutschland und Italien. www.kuletsch.com



Lakritzerie in Hamburg

Über 500 Sorten von Island bis Italien, super salzige und zuckerfreie Sorten, handgefertigte Lakritzpralinen sowie über 20 original englische Fudges. Ein richtiger kleiner Tante-Emma-Laden. www.lakritzerie.com



Kado in Berlin

Ein Klassiker und süß-scharfes Schlafraffenland: 500 Sorten aus „lakitzophilen“ Ländern. Highlights: flüssige Konzentrate für Drinks, auch Liköre, Tees, Balsamico, Schnaps, Grappa, Sirup. Verkostungen. www.kado.de

HEUTE SCHMEISST SICH JUNGES GEMÜSE *in Schale!*



OHNE
ZUSÄTZE,
NUR GEMÜSE,
SONST NICHTS



Gemüsekonserven der französischen Premium-Marke

Dank schonender Dampfgarung und Vakuumverpackung bleiben wertvolle Vitamine und Ballaststoffe erhalten – für eine gesunde, ausgewogene Ernährung.



Die zeitgemäße Art, Gemüse zu genießen

Bei uns gibt es pures Gemüse! Ganz ohne Salz & Zucker und ohne Konservierungsstoffe, Aromen, Farbstoffe oder Stabilisatoren.



Vielfalt zum Direktverzehr

Unsere Dosen enthalten kaum Sud, das heißt unser Gemüse muss nicht mehr abgetropft werden. Zudem ist es direkt verzehrfertig.

Lust auf Gemüse. Lust auf **d'aucy**
MARKE DER GEMÜSEBAUERN



THERMOBECHER FÜR PORRIDGE

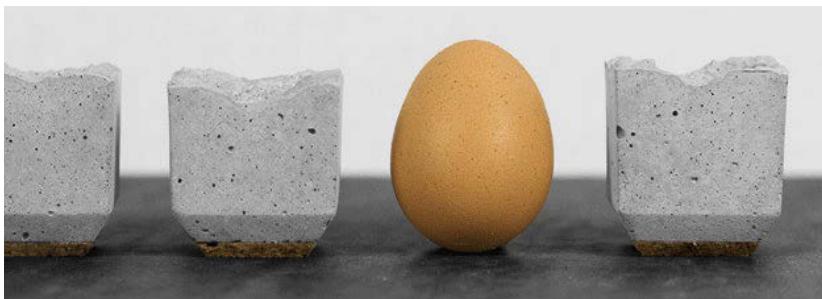
Neuer Streich der Porridge-Pioniere Caroline und Tim Nichols: Der Thermobecher hält Porridge bis zu 12 Stunden warm (und Overnight Oats bis zu 12 Stunden kalt). Große Öffnung fürs leichte Befüllen und Reinigen. www.3bears.de, € 24,95



Eine Erdnussbutter, die ihren Namen verdient. Aufs cremigste vereinen sich Erdnüsse und Meersalz in dem Glas, das schneller leer gegessen ist, als man Erdnusspektakel sagen kann. Uneingeschränkte Empfehlung! Und außerdem sind Nüsse ja gesund. Hell oder dunkel geröstet ab € 6,90 über www.twistednut.de

Hart im Nehmen

Egal, ob ihr das Frühstücksei lieber weich oder hart mögt – diese Becher verleihen jedem eine harte Schale, denn sie sind aus Beton! Die Korkschicht schützt den Untergrund vor Kratzern und sorgt für einen guten Stand. Kein Eierbecher gleicht dem anderen, ein echter Hingucker zu Ostern! www.etsy.com, 4 Stück € 28,99



3 x Kaffee-Prinzen in den Provinzen!



Kaffeerei Pinneberg

Charlotte, Lars und Vicky (v.l.) betreiben die neue Rösterei „Kaffeerei“ in Pinneberg bei Hamburg. Motto: Röst in Peace! „Wir sind hier die Ersten, das kommt sehr gut an!“ Finden wir auch. www.diekaffeerei.com



Kaffeemänner Aschersleben

Dominik ist Röstmeister, Thomas Barista: Beide haben als „Kaffeemänner“ im Harz großen Erfolg. Im Gebäude nebenan gibt's auch Kuchen. www.kaffeemanner.de



Roy Coffee in Halle

Matthias wurde Röster, weil er Industriekaffee nicht vertrug. Jetzt röstet er mit Sohn Matthieu traumhafte Lagenkaffees wie Marcala von einem Frauenprojekt aus Honduras. www.roesterei-roy.de

MEINE WELT. MEIN LE CREUSET.



Taste the World. Taste Adventure.

Die Küchen dieser Welt sind so vielfältig wie die Menschen. Diese kulinarische Vielfalt kennen wir von Reisen und erinnern uns gern an exotische Zutaten, die raffinierte Zubereitung, faszinierende Aromen und an stimmungsvolle Momente in guter Gesellschaft. Mit Le Creuset holen Sie die kulinarischen Schätze der Welt zu sich nach Hause. Kreieren Sie exotische Geschmackserlebnisse und lindern Sie Ihr Fernweh auf einer kulinarischen Weltreise in den eigenen vier Wänden! www.lecreuset.com



 **LE CREUSET®**

Erleuchtung mit Seehecht

Den Kult ums Kochen fand Tobias Haberl immer fragwürdig und spießig. Bis ein japanisches Messer unter dem Christbaum lag. Und damit nahm sein Leben eine überraschende Wendung

Menschen, die sich zu viele Gedanken um die Ausstattung ihrer Küche und überhaupt alles machen, was mit Essen und Trinken zu tun hat, waren für mich jahrelang der Inbegriff von Spießigkeit: Ein Kumpel legte sich eine Espresso-maschine für 1500 Euro zu? Mehr als fragwürdig! Ein Bekannter schenkte mir eine Pfeffermühle, die „präzise mahlt und geschmeidig in der Hand liegt“? Auf Ebay damit! Ich weiß noch, wie ich erschrak, als ich im Kühlschrank einer Freundin acht verschiedene Senfsorten entdeckte. War jetzt auch sie eine von denen geworden, die nicht mehr in Bars gehen, sondern nur noch übers Kochen reden?

Ich weiß, wie kindisch das ist, weil jeder leben kann, wie er möchte, aber in diesem Punkt war ich streng: Menschen, die über die Fettabscheidung ihrer Dunstabzugshaube Bescheid wissen, waren mir suspekt. Die hatten in meinen Augen mit dem Leben abgeschlossen und damit begonnen, sich aufs Sterben vorzubereiten. „Vernunft ist wie tot, nur vorher“, habe ich mal als Graffiti gelesen.

Kochtricks, also zum Beispiel, dass Pilzgerichte mit Liebstöckel verfeinert werden können, haben mich nie interessiert. Ich wollte gut essen und keine Wissenschaft draus machen. Deswegen habe ich eigentlich immer auswärts gegessen: heute in der Dönerbude, morgen im Sternerestaurant, übermorgen im Dorfwirtshaus oder an der Autobahnrasstätte – Hauptache Abwechslung. 45 Jahre lang fühlte ich mich als Flaneur und hielt die anderen: für langweilige Nesthocker, die fehlenden Sex mit möglichst komplizierten

Kochrezepten kompensierte. Und dann schenkte mir die Frau, die ich liebe, zu Weihnachten dieses Messer.

Natürlich saß ich enttäuscht unterm Christbaum. „Ein japanisches Damastmesser“, sagte sie, „handgeschmiedet.“ Und sie wisse schon, dass ich kein Meisterkoch sei, aber wer weiß, vielleicht komme die Lust ja beim Tun. Und deshalb habe sie noch ein zweites Geschenk: Von nun an bekämen wir jede Woche eine Kochbox von Hello Fresh, nächste Woche gehe es los: Seehecht mit Honig-Senf-Sauce, da könne ich gleich mal zeigen, was ich draufhabe. Ich verstand die Welt nicht mehr: Ein Paar Socken? Eine Wärmflasche mit Frotteebezug? Ein Schlafanzug mit Flugzeugen drauf? Wäre alles okay gewesen. Aber ein Messer und eine Kochbox mit einem toten Fisch drin!?

Ich weiß, es klingt übertrieben, aber ich schwöre, es ist die Wahrheit: In dem Moment, in dem ich mein neues Messer auf die glänzende Fischhaut setzte und spürte, wie es präzise und mühelos durch das weiße

„Menschen, die über ihre Dunstabzugshaube Bescheid wissen, waren mir suspekt und hatten mit dem Leben abgeschlossen.“

Fleisch drang, wurde ich: ein neuer Mensch. Es war, als würde sich das Leben von einer Seite zeigen, die mir jahrelang verborgen geblieben war. Ein bisschen, wie wenn man ein Lied zum ersten Mal hört, das einen vollkommen aus der Bahn wirft. Ich spürte zum ersten Mal, dass Kochen nichts anderes ist als mit der Schöpfung umzugehen. Mir gelang nicht nur der Seehecht, ich kochte auch

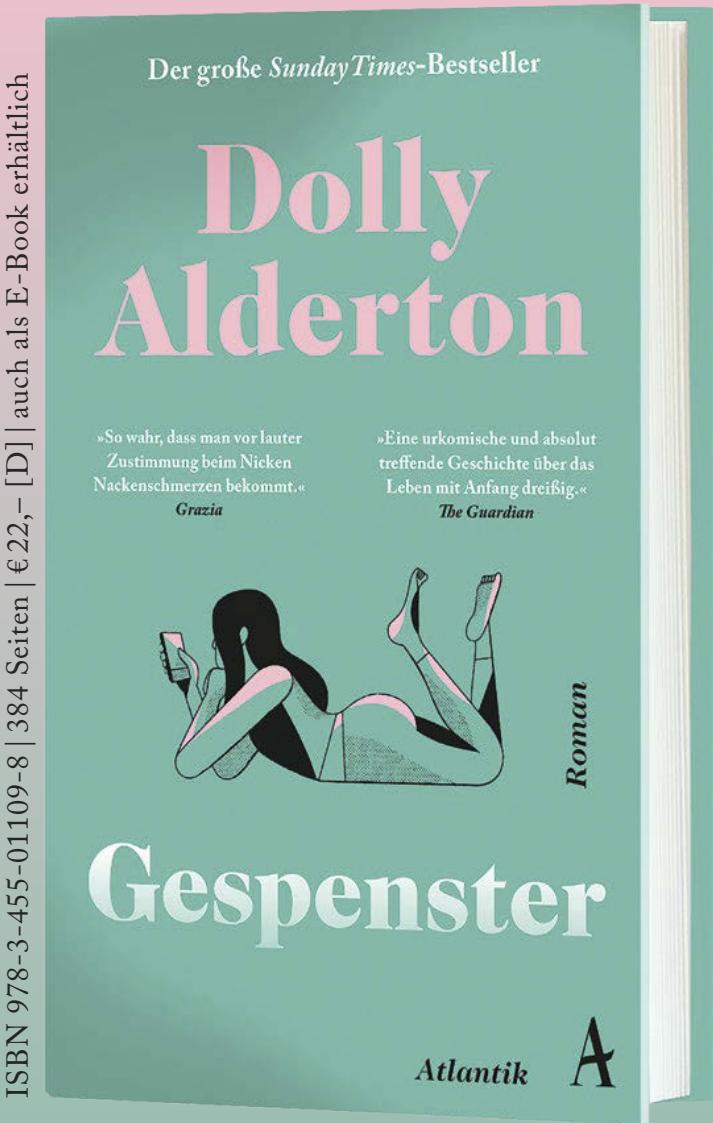


Tobias Haberl, 45, schreibt seit 2005 für das Süddeutsche Zeitung Magazin, hat 2016 den Theodor-Wolff-Preis für die beste Reportage bekommen und mehrere Bücher veröffentlicht („Die große Entzauberung – Vom trügerischen Glück des heutigen Menschen“). Da er seit vielen Jahren eine Frau aus Saigon liebt, weiß er bis heute nicht, was er lieber mag: Pho Bo oder Schweinebraten. Er lebt in München.

in den Tagen danach und freute mich darauf, Gemüse zu schnippeln, Sesam auf einen Gurkensalat zu streuen und zuzusehen, wie ein Steak in der Pfanne seine Farbe ändert.

Das Ganze ist jetzt fast drei Monate her. Ich habe mir im Internet einen Kartoffelstampfer und eine Knoblauchpresse bestellt, im Supermarkt habe ich zum ersten Mal in meinem Leben Dijonensf und frischen Thymian gekauft. Ich freue mich auf die Zukunft und bin vorsichtig glücklich. Und doch bleiben einige Fragen: Bin ich erwachsen oder langweilig geworden? War ich ignorant oder habe ich resigniert? Was denke ich wirklich, und was rede ich mir nur ein? Ist München vielleicht gar nicht meine Lieblingsstadt, sondern Wuppertal?

Ein lustiger, brillanter und liebevoller Roman über moderne Weiblichkeit



Jetzt erhältlich in Ihrer Buchhandlung Hugendubel oder
rund um die Uhr portofrei auf [Hugendubel.de](#) oder per App bestellen.

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

Atlantik

A

Saisonkalender



FRÜHLING

Endlich wird's grün! Die Natur erwacht, und damit sprießen auch die ersten frischen Produkte des Jahres. Hier Wissenswertes rund um die knackfrischen Newcomer der Saison für euren Einkauf

BÄRLAUCH

Saison: April bis Mai Herkunft: Wälder Europas und Teile Asiens. Qualität: vor der Blüte im Mai ernten. Beim Verarbeiten Hitze vermeiden, roh und klein geschnitten unter Salate oder Speisen mischen. Lagerung: Frischen Bärlauch möglichst sofort verzehren. Portionsweise Einfrieren möglich. Fun Fact: Bärlauch wird von unerfahrenen Sammlern oft mit dem giftigen Maiglöckchen verwechselt.

FRÜHLINGSZWIEBELN

Saison: Mai bis August Herkunft: Deutschland. Im Winter aus dem südlichen Ausland. Qualität: Ernte, bevor das untere Ende verdickt. Roh auf Brot mit herhaftem Kräuterquark, als Zugabe zu Salaten oder gebraten in Aufläufen, Pfannen- und Schmorgerichten. Lagerung: im Gemüsefach etwa eine Woche. Fun Fact: Die Frühlingszwiebel ist die kleine Schwester der Speisezwiebel.

RADIESCHEN

Saison: April bis Oktober Herkunft:

Mittlerweile werden Radieschen weltweit angebaut, wilde Formen wurden in China und Vorderasien gefunden. Qualität: auf feste Knollen und frische Blätter achten. Lagerung: Im Gemüsefach halten sie sich bis zu fünf Tage. Frisch mit etwas Salz aufs Butterbrot und in Salaten oder als Garnitur kalter Speisen. Schmecken auch gedünstet, aber dann etwas milder.

RUCOLA

Saison: April bis November Herkunft:

Ursprünglich aus Italien, inzwischen auch in Deutschland im Anbau. Qualität: die Blätter vor der Blüte ernten. Eignet sich als Basis oder zum Würzen von Salaten. Lagerung: möglichst frisch nach der Ernte verbrauchen, im Kühlschrank für maximal drei Tage, eingewickelt in feuchtem Küchenpapier. Fun Fact: Galt bei den Römern als Aphrodisiakum.

SAUERAMPFER

Saison: Frühjahr bis Juli Herkunft:

Findet sich auf deutschen Wiesen. Qualität: Je grüner die Blätter, desto frischer. Klassisch in der Frankfurter Grünen Soße, aber auch als Sauerampfersuppe, -püree und -salat oder als Gemüsebeilage. Lagerung: verliert schnell an Aroma, lässt sich auch einfrieren. Fun Fact: Bereits die Ägypter sollen Sauerampfer zur Anregung der Verdauung genutzt haben.

SPITZKOHL

Saison: Mai bis Dezember Herkunft:

Ursprung in China, inzwischen auch in Europa heimisch. Qualität: Junge Blätter können bereits geerntet werden, Köpfe sollten fest sein. Eignet sich für Rohkostsalate, Gemüsesnacks oder deftige Krautnudeln. Lagerung: hält sich eingeschlagen im feuchten Tuch drei Tage im Gemüsefach. Fun Fact: Der Spitzkohl ist der zartere Verwandte des Weißkohls.

Vegan in **WOW**

Pflanzlich
lecker!



Im Allgäu gibt es ein Unternehmen, das sich ganz und gar der Herstellung von milchfreien Käse-Alternativen auf rein pflanzlicher Basis widmet.

Mit großem Erfolg!



NUR „KEINEN KÄSE“ MACHEN WAR IHR ZIEL

Als Simply V mit einem kleinen Team im Allgäu anfing, hatten sie viel Ahnung von gutem Käse und eine wichtige Frage: „Wie können wir etwas Ähnliches auf pflanzlicher Basis schaffen?“ Sehr wichtig war ihnen, dass ihre veganen Genussprodukte genauso aromatisch schmecken und im Handling ebenso einfach sind wie ihre Verwandten aus Käse. Dabei geholfen hat ihnen die Mandel und heute können sie sagen: „Es ist geschafft!“ In ihre Rezepte haben sie Liebe, Zeit und all ihr Know-how gesteckt.

Das Ergebnis ist Simply V und Schlemmerideen, auf die sie stolz sind und die immer mehr Menschen begeistern. Viele leckere Rezepte mit Simply V gibt es unter vegane-rezepte.simply-v.de



Für die
italienische Küche

Aufs Brot, in Soßen,
auf Flammkuchen,
für den Cheesecake

RESSOURCEN- UND UMWELTSCHONENDER

Als rein pflanzliches Produkt ist Simply V sowieso schon nachhaltiger als Käse, aber das reicht dem Marktführer im Segment der pflanzlichen Käse-Alternativen noch lange nicht. Da ihnen Nachhaltigkeit am Herzen liegt, haben sie ein ganzes Team, das sich damit beschäftigt, sich stetig weiterzuentwickeln. Ein wichtiges Thema ist z. B. die Reduktion von Plastik. Aber auch die Herstellungs- und Unternehmensprozesse werden durch ein zertifiziertes Energiemanagementsystem analysiert und nachhaltig optimiert. Um die CO₂-Emissionen zu senken, werden energieeffiziente Antriebe und Pumpen genutzt, die nur mit „Öko-Strom“ aus Wasserkraft betrieben werden. Emissionen, die unvermeidbar sind, werden kompensiert.

Die leckere
Knußerdecke für Pizza,
Lasagne oder Aufläufe

Die Erinnerungen
an dein Käsebrot
aus Kindertagen –
in vier Sorten



MILCHFREI, LAKTOSEFREI, GLUTENFREI – UND LECKER

Simply V ist nicht nur eine tolle Abwechslung für alle, die ihren Speiseplan bereichern wollen, sondern auch bestens für Menschen mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit geeignet. Sei es Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit oder Milcheiweißallergie – Simply V ist die Lösung. Die Produkte auf pflanzlicher Basis sind garantiert frei von Laktose, Milcheiweiß und Gluten und bieten puren Genuss für alle. Einfach, weil's schmeckt!

VEGAN für Einsteiger

Ihr wollt euch gezielter pflanzlich ernähren und sucht neue Ideen? Diese Gerichte schmecken und machen satt. Dazu gibt die Köchin Anne-Katrin Weber Tipps rund um veganen Genuss

**Titel-
rezept**



**GERÖSTETE KAROTTEN
MIT SCHARFER
KORIANDERSAUCE**
REZEPT SEITE 23



**BLUMENKOHL-
KICHERERBSEN-DAL
MIT KOKOSJOGHURT**

REZEPT SEITE 23



GRÜNE SPINATPFANNKUCHEN MIT BOHNENSALAT UND HUMMUS

REZEPT SEITE 23

Rot-
grüne
Koalition





**AUBERGINENBÄLLCHEN
MIT ERBSENPESTO
UND KRÄUTER-LABANEH**
REZEPT SEITE 24



Süß und würzig

OFENGEBACKENE SÜSSKARTOFFELN MIT ASIA-COLESLAW UND ERDNÜSSEN

✓ 40 Minuten

Zutaten für 2 Personen

SÜSSKARTOFFELN

- 1 EL Rapsöl
- 2 Süßkartoffeln (à etwa 350 g)
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

COLESLAW

- 200 g Rotkohl
- Salz
- 1 kleine Karotte
- 5 Radieschen
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Mango
- 2–3 Stängel Thai-Basilikum
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Stück Ingwer (3 cm Länge)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Sesamöl (geröstet)
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL geröstete, gesalzene Erdnusskerne

1 Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (oder 200 Grad Umluft) vorheizen.

2 Für die Süßkartoffeln eine Auflaufform mit dem Rapsöl einfetten. Süßkartoffeln gründlich abbürsten, längs halbieren, dann das Fruchtfleisch mehrmals kreuzförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Schnittflächen nach unten in die Form legen. Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie gar sind – zur Garprobe mit einem Küchenmesser hineinstechen.

3 Inzwischen für den Coleslaw den Rotkohl putzen, in feine Streifen hobeln oder schneiden. In einer Schüssel mit ½ TL Salz mischen und mit den Händen gut durchkneten, dabei werden die Kohlstreifen weicher.

4 Die Karotte gut abbürsten und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Radieschen putzen, waschen

und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln, dann die Blätter grob hacken und die Stiele fein hacken. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Ingwer und Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

5 Limettensaft, Tamari, Sesamöl, Rapsöl, Salz, Chili und Ingwer verrühren, Rotkohl und alle anderen vorbereiteten Zutaten dazugeben, vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann den Coleslaw abschmecken. Die Erdnüsse grob hacken.

6 Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit den Schnittflächen nach oben auf 2 Teller setzen, den Coleslaw daraufgeben und mit den Erdnüssen bestreuen.



Vegane Hackbällchen Asia Style

Zutaten für 4 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Chili
- 50 g veganes Toastbrot
- 2 Packungen à 250 g Veganes Mühlen Hack
- 250 g Basmati Reis
- 3 EL Sesam
- 5 EL Sojasoße
- Saft von 1 Limette
- 5 EL Agavendicksaft
- etwas Sesamöl zum Braten
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- ½ Bund gezupfte Korianderblättchen

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Chili, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Toast grob zerbröseln, mit Wasser beträufeln und kurz einweichen.
2. Toast sorgfältig ausdrücken. Mit veganem Hack, Zwiebel, Knoblauch und Chili in einer Schüssel gründlich verkneten. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 18 Bällchen formen. Kalt stellen.
3. Inzwischen Reis nach Packungsanweisung garen. Sesam in einem Topf anrösten. Mit 5 EL Sojasoße, Limettensaft und Agavendicksaft ablöschen und bei kleiner Temperatur einköcheln lassen.
4. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Bällchen darin rundherum ca. 7-10 Minuten goldbraun braten.
5. Währenddessen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Soße über die Bällchen träufeln und mit Lauchzwiebeln und Koriander bestreuen. Den Reis dazu servieren.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Eiweiß
25 g

Brennwert
2.435 kJ
(580 kcal)

Fett
21 g

Kohlenhydrate
73 g

Nährwerte
pro Portion



**UNSERE
NEUEN:**



**PRODUKT
DES JAHRES
2021**
VON VERBRAUCHERN GEWAHLT
GOLD
IP Praxismittel

RÜGENWALDER MÜHLE
Familienunternehmen seit 1834



SCHARFE RÖSTNÜSSE

✓ ① 10 Minuten plus 8–10 Minuten Backzeit

Zutaten für 8 Personen

- **400 g gemischte Nüsse und Mandeln**
- **2 EL Ahornsirup**
- **2 EL Olivenöl**
- **2 EL Tamari (Sosasauce)**
- **1 EL Cayennepfeffer**
- **½ TL Pimentón de la Vera (geräuchertes Paprikapulver)**
- **1 ½ TL Rauchsalz oder Meersalzflocken**

1 Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (oder 180 Grad Umluft) vorheizen. Gemischte Nüsse und Mandeln mit Ahornsirup, Olivenöl, Tamari, Cayennepfeffer und Pimentón de la Vera vermischen.

2 Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten goldbraun rösten, dabei zwischendurch einmal wenden. Herausnehmen, mit Rauchsalz oder Meersalzflocken bestreuen und abkühlen lassen.

GERÖSTETE KAROTTEN MIT SCHARFER KORIANDERSAUCE

Foto auf Seite 16

30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

KAROTTEN

- **750 g Bundkarotten (evtl. bunte Karotten)**
- **3 EL Olivenöl**
- **2 EL Ahornsirup**
- **2 EL Limettensaft**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**

SAUCE

- **4 EL Haselnusskerne**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 kleine grüne Chilischote**
- **8–12 grüne Kardamomkapseln**
- **1 Bund Koriander**
- **1 Bund glatte Petersilie**
- **4 EL Limettensaft**
- **8 EL Olivenöl**
- **Salz**

ZUM SERVIEREN

- **200 g Hummus (Fertigprodukt)**
- **2 EL hochwertiges Olivenöl**

1 Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (oder 200 Grad Umluft) vorheizen.

2 Die Karotten putzen, dabei ein Stück von den Stielansätzen stehen lassen, schälen und dicke Karotten längs halbieren. Nebeneinander in eine Auflaufform legen. Olivenöl, Ahornsirup und Limettensaft mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und über die Karotten trüpfeln. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen, bis die Karotten gut gebräunt sind.

3 Für die Sauce die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten, dann abkühlen lassen. Die Häutchen abrubbeln, die Nüsse grob hacken.

4 Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und grob hacken. Kardamomkapseln andrücken und die Samen aus den Hülsen lösen. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter und

feine Stängel abzupfen. Knoblauch, Chili, Kardamom, Kräuter, Limettensaft, Olivenöl und 2 EL der gehackten Haselnüsse im Blitzhacker oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Sauce mit Salz abschmecken.

5 Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Zum Servieren Karotten und Hummus auf 2 Tellern anrichten. Mit Koriandersauce und Olivenöl beträufeln und mit den übrigen Haselnüssen bestreuen.

BLUMENKOHL- KICHERERBSEN-DAL MIT KOKOSJOGHURT

Foto auf Seite 17

30 Minuten

Zutaten für 2 Personen

DAL

- **250 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)**
- **250 g Blumenkohl**
- **1 große Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 Stück Ingwer (3 cm Länge)**
- **1 TL Kreuzkümmelsamen**
- **1 TL Koriandersamen**
- **1 EL Kokosöl**
- **2–3 TL rote Currysauce**
- **200 g stückige Tomaten aus der Dose**
- **300 ml Gemüsebrühe**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**

KOKOSJOGHURT UND GARNIERUNG

- **2 EL Kokosraspel**
- **100 g Kokosjoghurt**
- **1–2 Spritzer Limettensaft**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **½ Minigurke**
- **3 Stängel Koriander**

1 Für das Dal die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauchzehe und Ingwer schälen und fein würfeln.

2 Die Gewürzsamen in einem Topf ohne Fettzugabe leicht rösten, bis sie duften. Kokosöl, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und ganz kurz andüsten. 2 TL Currysauce unterrühren. Tomaten, 300 ml Brühe, Kichererbsen und Blumenkohl hinzufügen, aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Minuten garen.

3 Inzwischen für den Kokosjoghurt die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fettzugabe kurz goldbraun anrösten. 1 EL Kokosraspel beiseitestellen, übrige Kokosraspel mit Kokosjoghurt verrühren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Gurke waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, dann Stängel und Blätter fein hacken.

5 Dal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls es zu dickflüssig ist, noch etwas Brühe dazugeben, für mehr Schärfe noch etwas Currysauce unterrühren.

6 Das Dal auf 2 Schalen verteilen. Jeweils einen großen Löffel Kokosjoghurt daraufgeben und mit Gurke, Kokosraspeln und Koriander garnieren.

GRÜNE SPINAT- PFANNKUCHEN MIT BOHNENSALAT UND HUMMUS

Foto auf Seite 18

30 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- **100 g Spinat**
- **1 kleine Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **5–6 EL Olivenöl**
- **125 g Dinkelvollkornmehl**
- **1 ½ TL Backpulver**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **fein abgeriebene Schale von 1 Biozitrone**
- **1 Dose Bohnenmix (240 g Abtropfgewicht)**
- **2 EL Zitronensaft**
- **100 g Hummus (natur oder wie auf dem Foto Rote-Bete-Hummus, Rezept siehe Seite 24)**

1 Den Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen, ein paar schöne Blätter beiseitelegen, den Rest grob hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

2 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Den Pfanneninhalt mit Spinat, Mehl, Backpulver, etwas Salz und Pfeffer, der Hälfte der Zitronenschale und 250 ml kaltem Wasser im Standmixer ganz fein pürieren. Den Teig abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.

3 Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit Zitronensaft, übriger Zitronenschale, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen und die beiseitegelegten Spinatblätter unterheben.

4 Die Pfanne auswischen und etwas Olivenöl darin erhitzen. Den Spinnateig portionsweise hineingeben und bei mittlerer Hitze nach und nach unter Verwendung des restlichen Olivenöls 4–6 kleine Pfannkuchen von beiden Seiten backen.

5 Die Pfannkuchen auf 2 Teller setzen und den Hummus mit dem Bohnensalat darauf anrichten.

ROTE-BETE-HUMMUS

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (oder 180 Grad Umluft) vorheizen.

300 g Rote Bete schälen, in kleine Stücke schneiden und in einer Auflaufform mit **1 EL Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mischen. Abdecken und im vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten weich garen. Herausnehmen und unter Hummus natur (Fertigprodukt) mischen. Zusätzlich mit **1 TL Sumach** oder 2–3 TL Balsamico-Essig würzen.

AUBERGINENBÄLLCHEN MIT ERBSENPESTO UND KRÄUTER-LABANEH

Foto auf Seite 19

30 Minuten plus 1 Tag Abtropfzeit und 30–35 Minuten Backzeit

Zutaten für 4 Personen

LABANEH (JOGHURT)

- **500 g veganer Joghurt**
- **3–4 Stängel Dill**
- **1 EL Zitronensaft**
- **1 TL Ahornsirup**
- **1 EL Olivenöl**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**

AUBERGINENBÄLLCHEN

- **2 Auberginen (700 g)**
- **1 Zwiebel**
- **6 EL Olivenöl**
- **150 g Kichererbsen aus der Dose**
- **100 g Kichererbsenmehl**
- **50 g entsteinte schwarze Oliven**
- **1 Handvoll Petersilienblätter**
- **etwa 4 EL Dinkelsemmelbrösel**
- **Salz**
- **2 TL Chiliflocken**
- **etwa 1 TL Pimentón de la Vera (geräuchertes Paprikapulver)**

ERBSENPESTO

- **300 g TK-Erbsen (oder frische)**
- **1–2 Knoblauchzehen**
- **75 g gesalzene Pistazien in der Schale**
- **abgeriebene Schale von 1 Biozitrone**
- **2 EL Zitronensaft**
- **4 EL Olivenöl**
- **2 EL Minzeblätter**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**

1 Am Vortag für den Labaneh ein Sieb mit Küchenpapier auslegen und auf eine Schüssel setzen. Den Joghurt hineingeben, abdecken und im Kühlschrank 1 Tag abtropfen lassen.

2 Am nächsten Tag für die Bällchen die Auberginen waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Auberginen darin bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten anbraten,

dabei zwischendurch mehrmals wenden. Etwas abkühlen lassen.

3 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (oder 180 Grad Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

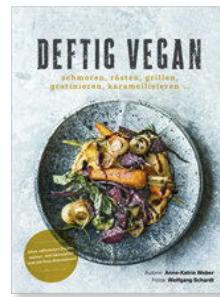
4 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Auberginen, Kichererbsen, Kichererbsenmehl, Oliven und Petersilie im Standmixer nicht zu fein mixen, die Masse soll noch etwas stückig sein. Semmelbrösel untermischen und mit Salz, 1 TL Chiliflocken und Pimentón de la Vera abschmecken.

5 Aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 24 kleine Bällchen (à etwa 4 cm) formen und auf das Blech legen. Mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen.

6 Inzwischen für das Erbsenpesto die Erbsen in einen Mixbecher geben. Die Knoblauchzehe(n) schälen und grob hacken. Die Pistazienkerne aus den Schalen lösen. Beides mit Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl zu den Erbsen geben und nicht zu fein pürieren. Minze fein hacken, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Zum Servieren den abgetropften Joghurt in eine Schüssel füllen. Die Dillspitzen fein hacken und mit Zitronensaft, Ahornsirup und Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Auberginenbällchen mit Erbsenpesto und Labaneh auf 4 Tellern anrichten und mit restlichen Chiliflocken bestreuen.



Diese Rezepte und viele weitere findet ihr in dem Kochbuch „Deftig vegan“ von Anne-Karin Weber mit Fotos von Wolfgang Schardt. (192 S., Becker Joest Volk Verlag, € 29,95).

BLOG-TIPP:

Die Hamburger Kochbuchautorin und Foodstylistin Anne-Katrin Weber betreibt mit Foodfotograf Wolfgang Schardt auch den Blog www.veggielicious.de: Rezepte, Warenkunden und Geschichten rund um saisonales Gemüse.



Anne-Katrin, du hast dich intensiv mit der veganen Küche beschäftigt –

das Ergebnis ist auch das Kochbuch „Deftig vegan“.

Lebst du selbst fleischlos?

Nein, aber meine Tochter, und so fing ich privat an, immer mehr auszuprobieren. Für mich ist das auch mehr als ein Trend, die Ernährungsweise wird in der Zukunft noch größeren Raum einnehmen. Stichworte: Klima, Ressourcenschonung, Tierwohl, Ethik.

Vegane Gerichte halten viele ja für fad.

Wie bekommt man Geschmack ans Essen?

Ja, das Deftige vermisst man oft. Ich setze daher immer viel kräftiges Gemüse wie Wurzeln und Knollen ein, und ich brate, schmore, grille, karamellisiere, röste, um Aroma zu bekommen. Ich koche auch viel mit Zwiebeln, Knoblauch, Gewürzen und Kräutern, aber auch würzigen Saucen und Misopasten. Balsamico zum Marinieren oder geräucherte Paprika bringen Schmackes. Auch gut: Walnüsse, Tomatenmark, getrocknete oder gebratene Pilze, schwarze Oliven, getrocknete Tomaten.

Wenn ich mich an die vegane Küche herantasten will, was rätst du?

Ersatzprodukte sind mittlerweile wirklich sehr gut, also einfach mal veganes Hack nehmen oder auf Gerichte setzen, die sowieso vegan sind, aber allen schmecken: Gemüse-eintopf, Thaicurry, Pasta mit Tomatensauce etwa – und dann statt Parmesan Mandelkäse nehmen sowie dazu gehackte Nüsse. Und statt Aufschnitt kommen Hummus oder Avocadocreme aufs Brot.

MACHT VEGANE KÜCHE SATT UND GESUND? FOODSTYLISTIN ANNE-KATRIN WEBER HAT GUTEN RAT FÜR EINSTEIGER

Klingt gesund. Essen Veganer eigentlich automatisch gesünder?

Nein, auch da kannst du dich einseitig ernähren, früher gab's mal den Begriff: „Pudding-vegetarier“ für jemanden, der nur Brot, Nudeln und süße Sachen isst. Veganer essen aber meistens gesünder, weil sie sich intensiver mit dem Essen auseinandersetzen. Natürlich muss man darauf achten, Eiweiß zu sich nehmen, das geht aber gut etwa über Hülsenfrüchte, Nüsse und Leinsamen.

Noch so ein Vorurteil:

Vegan macht nicht satt!

Oh, doch. Wenn man gezielt Hülsenfrüchte isst und hochwertige Kohlenhydrate wie Reis, Getreideprodukte, Reisnudeln, Kartoffeln und viele Nüsse, sollte das kein Problem sein. Gut sind auch hochwertige Öle, die schmecken lecker und sind gesund.

Wie bekomme ich Spannung ins Essen?

Diese Frage betrifft jedes Gericht. Spannend wird es immer dann, wenn wir unterschiedliche Texturen einsetzen, und daran denken wir zu wenig, das sogenannte Mundgefühl wird oft vernachlässigt. Es ist toll, wenn sich auf einem Teller Elemente versammeln, die mild, scharf, knusprig, cremig, stückig und glatt sind. Das klingt kompliziert, aber es reicht schon, eine Suppe mit knusprigem Nusstopping zu krönen. Diese Toppings ma-

che ich immer auf Vorrat, etwa Buchweizen-Crunch mit Haferflocken und Pimentón de la Vera, also geräuchertes Paprikapulver. Das ist lecker und hat einen Rieseneffekt bei diversen Gerichten.

Mit welchem Gericht überzeugst du Fleischfans?

Mit einer lange geschmorten Pilz-Bolognese mit Thymian und Lorbeer statt Hackfleisch. Oder mit einer Gemüselasagne und Pinienkern-Parmesan.

Was war dein größtes Aha-Erlebnis bei der veganen Küche?

Ich hätte nie gedacht, dass man vegan toll backen kann und die Teige nicht krumpelig und trocken werden. Die Erdnuss-Blondies aus meinem Buch sind auch ohne Ei und Butter super saftig. Und mein Cheesecake schmeckt auch mit veganer Margarine im Teig sowie Soja-Skyr und Pflanzensahne in der Füllung toll.

Was tun Veganer bei privaten Einladungen, um nicht zu nerven?

Da würde ich vorher immer mit dem Gastgeber absprechen, was es gibt, und mir im Zweifel selbst etwas zum Essen mitbringen. Man sollte niemandem zumuten, verschiedene Varianten kochen zu müssen.

Was ist eigentlich veganer Wein?

Bei der Herstellung geben Winzer Eiweiß in den Wein, es bindet die Trubstoffe und setzt sich am Boden des Fasses oder Tanks ab. Anschließend wird der klare Wein von oben abgezogen. Beim veganen Wein wird dieser Prozess mit Aktivkohle, Mineralerde, Proteinen aus Weizen und Erbsen vollzogen.

Interview: Gabriele Heins

EXTRA-TIPP:

Neu ist das vegane Portal meloncommunity.com.

Darüber kann man sein selbst gekochtes (oder gebackenes) Essen mit Leuten aus der Umgebung teilen. Melon Community ist auch auf Instagram.

Unterschätztes Gemüse

Tiefwurzler

Ab jetzt rücken wir
Gemüse ins Rampen-
licht, das oft nur
Nebendarsteller ist.
Los geht's mit der
Petersilienwurzel.

Toll ist nicht nur der
süßliche Geschmack –
auch die grünen Blätter
kommen mit ins Essen.
Reste? Fehlanzeige!

Neue
Serie

Petersilienwurzel-
suppe mit Pesto,
Schwarzbrot
und Schinken

Rezept auf Seite 30





Petersilienwurzel-
Kartoffel-Rösti
mit Lachstatar

Rezept auf Seite 30



Im Ofen gebackene
Petersilienwurzeln mit
Kapern-Senf-Mayonnaise
und Radicchiosalat

Rezept auf Seite 31

PETERSILIENWURZELSUPPE MIT PESTO, SCHWARZBROT UND SCHINKEN

Foto auf Seite 27

⌚ 1 Stunde

Zutaten für 4 Personen

PESTO

- 50 g Petersilienblättchen (vom Grün der Petersilienwurzeln)
- 30 g Mandelkerne
- 30 ml Rapsöl
- 30 ml Olivenöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

SUPPE

- 700 g Petersilienwurzeln
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 1,3 l Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Biozitrone
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

GARNITUR

- 100 g Schwarzbrot
- 4 EL Olivenöl
- 4 Scheiben luftgetrockneter Schinken
- 1 ½ EL Ahornsirup

1 Das Grün der Petersilienwurzeln abschneiden, waschen und trocknen.

Etwa 50 g Bättchen für das Pesto abzupfen und beiseitestellen. Restliches Grün anderweitig verwenden oder (für eine Brühe) einfrieren.

2 Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Wenden hellbraun rösten, abkühlen lassen.

3 Für die Suppe Petersilienwurzeln, Schalotte und Knoblauch schälen. Petersilienwurzeln in etwa 0,5 cm breite Ringe schneiden, Schalotte und Knoblauch fein würfeln.

4 Butter in einem Topf erhitzen, darin Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen, dann Petersilienwurzeln kurz mit anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und die Suppe zum Kochen bringen.

Temperatur etwas verringern, die Petersilienwurzeln etwa 20 Minuten weich kochen. Sahne angießen und 3 Minuten leise kochen lassen.

5 Weiche Petersilienwurzeln, Brühe und Sahne mit einem Stabmixer am besten in zwei Portionen fein pürieren. Suppe mit abgeriebener Zitronenschale, etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Für das Pesto alle Zutaten mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Schwarzbrot mit den Händen fein zerbröseln und in Olivenöl etwa 4 Minuten bei mittlerer bis hoher Temperatur braten, bis die Krümel knusprig sind.

8 Backofen auf 200 Grad mit zugeschalteter Grillfunktion aufheizen. Schinkenscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und dünn mit Ahornsirup bestreichen. Das Blech auf zweiter Schiene von oben für etwa 5 Minuten in den heißen Ofen schieben, bis der Schinken bräunt und knusprig wird. Aus dem Ofen nehmen, mit einem Messer in Streifen schneiden.

9 Zum Servieren die Suppe erhitzen und in 4 tiefe Teller oder Schalen gießen. Die Suppe mit Pesto beträufeln und Schwarzbrotkrümel und Schinkenstreifen daraufgeben.

Wer die Rösti schon im Voraus braten möchte, kann sie im Ofen bei 160 Grad (Umluft) 30 Minuten warm halten. Lachstatar bis zum Verzehr kalt stellen.

PETERSILIENWURZEL-KARTOFFEL-RÖSTI, MIT APFELMUS ODER MIT LACHSTATAR

Foto auf Seite 28

⌚ 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

RÖSTI

- 1 kg Petersilienwurzeln (mit Grün)
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 200 g Butterschmalz (oder hoch erhitzbare Pflanzenöl)

APFELMUS (NICHT IM FOTO)

- 3 Boskop-Äpfel (etwa 700 g)
- je 1 Zimtstange und Nelke
- 1 Streifen Bio-Zitronenschale (etwa 1 cm breit und 5 cm lang)
- 30 g Rosinen
- 150 ml Apfelsaft

LACHSTATAR

- 400 g Lachsfilet in Sushi-Qualität, ohne Haut und Gräten
- 1 Handvoll Petersilienblättchen
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft

1 Für die Rösti das Grün der Petersilienwurzeln, falls vorhanden, abschneiden, gründlich waschen und trockenschleudern. Die Blättchen von den Stielen zupfen und für die Rösti und das Lachstatar beiseitestellen. Die Petersilienstängel zum Kochen einer Brühe beiseitestellen oder einfrieren.

2 Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Beide Gemüsesorten in einer Schüssel mit 1 TL Salz und 1 Handvoll gezupften Petersilienblättchen mischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

3 Währenddessen für das Apfelmus die Äpfel schälen, vierteln, Kernhaus entfernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Apfelstücke mit den Gewürzen, der Zitronenschale, den Rosinen und dem Apfelsaft in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer

Temperatur 5–10 Minuten köcheln, bis die Stücke ganz weich sind und sich leicht zermusen lassen. Währenddessen mehrfach umrühren. Zimtstange, Nelke und Zitronenschale entfernen und das Apfelmus lauwarm oder auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

4 Für das Lachstatar Fisch kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und das Filet in etwa 3 mm feine Würfel schneiden. 1 Handvoll der gewaschenen Petersilienblättchen fein hacken und mit etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl unter das Tatar heben. Erst kurz vor dem Servieren den Zitronensaft unterrühren.

5 Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze aufheizen. Ein Backblech mit Küchenpapier auslegen. Die Petersilienwurzel-Kartoffel-Masse mit den Händen sehr fest auspressen. In einer kleinen Pfanne ein Viertel vom Butterschmalz erhitzen, ein Viertel der Röstimasche hineingeben, mit einer Gabel gleichmäßig festdrücken und den Rösti auf beiden Seiten jeweils etwa 4 Minuten bei mittlerer Temperatur goldbraun braten.

6 Den fertigen Rösti auf das vorbereitete Backblech setzen, im Backofen warm halten und mit dem restlichen Butterschmalz und der restlichen Röstimasche 3 weitere Rösti braten.

7 Die fertigen Rösti mit Apfelmus oder Lachstatar servieren.

Ihr könnt in die Mayo noch 2–3 Sardellen geben. Das gibt der Sauce einen speziellen Geschmack. Statt Radicchio passen auch Rucola, Endivien-salat oder Chicorée.

**FOODSTYLISTIN
SUSANNE WALTER**
hat diese Rezepte für uns entwickelt.
Die ausgebildete Hamburger Köchin
(bei Jean-Claude Bourgueils „Schiffchen“ in Düsseldorf) hat sich mit
Catering selbstständig gemacht und
arbeitet als Rezeptautorin für Magazine
und schreibt Kochbücher, u. a. mit
Christian Rach. <https://susannewalter.squarespace.com>



IM OFEN GEBACKENE PETERSILIENWURZELN MIT KAPERNS-SENF-MAYONNAISE UND RADICCHIOSALAT

Foto auf Seite 29

✓ 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

PETERSILIENWURZELN

- **2 kg Petersilienwurzeln (mit Grün)**
- **4 EL Olivenöl**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**

KAPERNS-SENF-MAYONNAISE

(alle Zutaten bei Zimmertemperatur)

- **1 topfrisches Bio-Ei**
- **2 EL Kapern in Essiglake**
- **1 EL Senf**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **200 ml neutrales Pflanzenöl**
- **50 ml Olivenöl**
- **1–2 Spritzer Zitronensaft**

RADICCHIOSALAT

- **½ Radicchio (etwa 150 g)**
- **1 Handvoll Petersilienblättchen (vom Petersilienwurzelgrün)**
- **1 Biozitrone**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **4 EL Olivenöl**

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Das Grün der Petersilienwurzeln etwa 3 cm über der Wurzel abschneiden, waschen, trocknen und 1 Handvoll Blättchen für den Salat zupfen. Restliches Grün anderweitig verwenden oder (für eine Brühe) einfrieren.

2 Petersilienwurzeln schälen und der Länge nach halbieren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, 25–30 Minuten im Ofen garen, bis die Wurzeln weich und an manchen Stellen knusprig und goldbraun sind.

3 Währenddessen für die Mayonnaise das Ei mit abgetropften Kapern und Senf im Rührbecher mit Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer pürieren. Langsam die beiden Öle angießen, sodass eine Bindung entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4 Radicchio waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Die Hälfte des Safts auspressen. Saft und abgeriebene Schale mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und mit dem Radicchio und den Petersilienblättchen mischen.

5 Die Petersilienwurzeln mit Mayonnaise und Salat servieren.

ÜBERFLIEGER

Raus aus den Federn:
Hähnchen, Pute und
Ente zeigen sich in ihrer
ganzen Vielfalt – vom
Bauernhuhn bis Chicken
Tikka. Dazu: Alles, was ihr
über Geflügel wissen müsst



**CHICKEN TIKKA
MIT LINSEN-
PISTAZIEN-REIS**

Rezept auf Seite 37



Original
aus
Indien

**TANDOORI-HUHN
MIT GEWÜRZ-PILAW**

Rezept auf Seite 37



**BAUERNHUHN
IN RIESLING MIT
JUNGEM GEMÜSE**

Rezept auf Seite 39

Dieses Gericht
eignet sich solo
als Vorspeise
oder mit
Bandnudeln als
Hauptgericht.

⌚ 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- **2 Römersalatherzen**
- **250–300 g Hähnchenbrustfilet**
- **30 g getrocknete Tomaten in Öl**
- **2 geschälte Schalotten**
- **40 g Staudensellerie**
- **1 geschälte kleine Knoblauchzehe**
- **70 g Doppelrahm-Frischkäse**
- **½ Bund gezupftes Basilikum**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **1 EL Pflanzenöl zum Anbraten**
- **125 ml Geflügelfond/-brühe**
- **150 g in kochendem Wasser blanchierte, gehäutete Tomaten**
- **125 ml Sahne**
- **nach Belieben 1–2 Essl. Marsala (Dessertwein; oder süßer Sherry)**
- **Küchengarn**

GEFÜLLTER SALAT MIT HÄHNCHENBRUST

1 Salatherzen längs halbieren. Schnittflächen nach oben legen. Hähnchenbrustfilet mit einem schweren Messer hacken. Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen. Schalotten, Tomaten und Staudensellerie fein würfeln. Knoblauch pressen. Alles mit Frischkäse und Basilikum zu einer bindenden Farce mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

2 Füllung zwischen die Salatblätter streichen. Die 2 Hälften wieder zusammenklappen und mit Küchengarn wie Rouladen zusammenbinden. In heißem Öl rundherum anbraten. Fond hinzufügen und 15 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Salat herausheben und heiß halten.

3 Tomaten quer zum Stielansatz teilen, Kerne herausdrücken, Tomaten würfeln. Für die Sauce Bratenfond mit Sahne und Marsala aufkochen und die Tomaten hinzufügen. Eventuell mit Salz und Pfeffer erneut abschmecken. Dazu Bandnudeln servieren.



GEGRILLTE PUTENMEDAILLONS MIT PFLAUMEN- LIMETTEN-SAUCE



⌚ 30 Minuten plus 1 Stunde Marinierzeit

Zutaten für 4 Personen

FLEISCH

- 8 Putenmedaillons à 80 g (quer aus dem Putenbrustfilet geschnitten)
- 6 EL Sojasauce
- 3 TL Rohrzucker
- 3 EL Limettensaft
- 2 TL Sesamöl

SAUCE

- 100 g Softpflaumen
- 1 Schalotte
- 15 g Ingwer
- 2 EL Pflanzenöl
- 125 ml Reiswein (Sake) oder trockener Sherry
- 250 g frische Pflaumen

- 2–3 EL Sojasauce
- 1–2 EL Limettensaft
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Frühlingszwiebeln
- einige Limettenscheiben als Garnitur

1 Putenmedaillons waschen, trocken tupfen und in eine Schale legen. Sojasauce, Zucker, Limettensaft und Öl verrühren, über die Medaillons geben. 1 Stunde zugedeckt marinieren, zwischen-durch wenden.

2 Softpflaumen fein würfeln. Schalotte und Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf im heißen Öl 2–3 Minuten glasig anschwitzen. Mit Reiswein ablöschen. Softpflaumen dazugeben, etwa 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

3 Frische Pflaumen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Zur Pflaumenmischung geben. 2 EL Sojasauce und 1 Essl. Limettensaft unterrühren, 2 Minuten zugedeckt köcheln. Zwischendurch ab und zu um rühren. Mit Sojasauce, Limettensaft und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen.

4 Eine Grillpfanne einölen und erhitzen. Die Medaillons aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und von jeder Seite 3–4 Minuten grillen. Frühlings-zwiebel putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden.

5 Medaillons mit der Pflaumensauce anrichten, mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Nach Belieben mit Limettenscheiben garnieren. Dazu passt Basmatireis.

CHICKEN TIKKA MIT LINSEN-PISTAZIEN-REIS

Foto auf Seite 32

⌚ 45 Minuten
plus 2 Stunden Marinierzeit

Zutaten für 4 Personen

HÄHNCHEN

- Je $\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner und Kreuzkümmelsamen
- 300 g Sahnejoghurt
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
- $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Speisestärke
- 3 EL Limettensaft
- 20 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Hähnchenschenkel à 200 g (vom Geflügelhändler am Gelenk durchtrennen lassen)
- 400 g Tomaten
- Pflanzenöl
- Salz

REIS

- 200 g Basmatireis
- Salz
- 3 Kaffir-Limettenblätter
- 100 g rote Linsen
- 4 EL Pistazienkerne
- 3 EL Limettensaft
- dünn abgeriebene Schale von 1 Biolimette
- jeweils einige Koriander- und Minzestängel

1 Koriander und Kreuzkümmel im Mörser fein zerstoßen. Mit Joghurt, Kurkuma, Cayennepfeffer, Stärke und Limettensaft verrühren. Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln und unterrühren. Hähnchenteile waschen und gut trocken tupfen. In eine Schüssel legen und den Gewürzjoghurt darüber verteilen. 2 Stunden zugedeckt kalt stellen. Zwischendurch wenden.

2 Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, entkernen, hacken.

3 Backofen auf 225 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Öl bepinseln. Hähnchenteile aus der Marinade nehmen, Marinade etwas abstreifen. Fleisch salzen und mit der Haut nach oben nebeneinander in die Form legen. Auf der mittleren Schiene 15 Minuten braten. Marinade mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und gehackten Tomaten verrühren, einmal aufkochen lassen, über das Fleisch gießen und bei 180 Grad weitere 20 Minuten braten.

4 Reis auf ein Sieb geben, kalt abbrausen. In einem Topf 600 ml Salzwasser und Limettenblätter aufkochen. Reis und Linsen dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze 20 Minuten quellen lassen. Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

5 Pistazien, Limettensaft und -schale unter die Reis-Linsen-Mischung heben. Koriander- und Minzeblätter grob hacken. Hähnchen und Reis anrichten. Mit Kräutern bestreuen.

- 200 g Basmatireis
- frische Korianderblätter als Garnitur

1 Für die Tandoori-Paste Knoblauch und Ingwer schälen, fein reiben und mit Joghurt, Essig und Öl in einer Schüssel gründlich verrühren. Koriander, Kreuzkümmel, Paprika- und Chilipulver hinzufügen und alles gut mischen.

2 Ofen auf 150 Grad vorheizen. Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und mit der Tandoori-Paste rundum bestreichen. Brüste nebeneinander in eine ofenfeste Auflaufform legen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen. Dabei regelmäßig mit der restlichen Paste bestreichen.

3 Inzwischen Chilischote halbieren, entkernen und in größere Stücke schneiden. 600 ml Wasser mit Kurkuma, Kardamom, Sternanis, Chili und Zimtstange zum Kochen bringen. 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Reis in den Gewürzsud geben und bei milder Hitze etwa 15 Minuten ausquellen lassen.

4 Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Reis auf Teller verteilen. Mit frischem Koriander anrichten.

TANDOORI-HUHN MIT GEWÜRZ-PILAW

Foto auf Seite 33

⌚ 25 Minuten plus 35 Minuten Garzeit

Zutaten für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 15 g Ingwer
- 50 g Joghurt
- 2 EL Weinessig
- 1 EL Erdnussöl
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Chilipulver
- 4 Hühnerbrüste ohne Haut à etwa 150 g (nach Belieben mit Knochen)
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Kurkuma
- 3–4 angedrückte Kardamomkapseln
- 2 Sternanis
- 1 in Stücke gebrochene Zimtstange

Tandoori-Paste ist ein Klassiker, um Geflügel zu marinieren, aber sie würzt auch wunderbar ein Gemüsecurry. Den Joghurt könnt ihr dann durch Kokosmilch ersetzen.



A close-up photograph of two bowls of stir-fried rice. The bowl in the foreground contains pieces of meat (likely duck), red bell peppers, green snap peas, and yellow bell peppers, garnished with fresh cilantro. A pair of dark wooden chopsticks rests across the bowl. In the background, another bowl is partially visible, showing similar ingredients. The bowls are dark, rustic-looking ceramic.

**ENTEN-GEMÜSE-
GESCHNETZELTES
CHINA STYLE**

Rezept auf der rechten Seite

ENTEN-GEMÜSE- GESCHNETZELTES CHINA STYLE

Foto auf der linken Seite

⌚ 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- **150 g Duftreis**
(Jasmin- oder Basmatireis)
- **Salz**
- **1 Entenbrust mit Haut à 400 g**
- **1 rote und 1 gelbe Paprikaschote**
- **4 Frühlingszwiebeln**
- **150 g Zuckerschoten**
- **150 g Mini-Maiskolben**
- **1 Baby-Ananas (etwa 400 g)**
- **20 g Ingwer**
- **2 Knoblauchzehen**
- **3 EL Sesamöl**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **1–2 TL brauner Zucker**
- **2 TL chinesische Fünf-Gewürz-Mischung**
- **3 EL Sojasauce**
- **2 EL süßsaure Chilisauce**
- **2 EL Austernsauce**
- **Korianderblätter als Garnitur**

1 Den Duftreis in 300 ml kochendem Salzwasser in etwa 10 Minuten garen. Anschließend kalt abschrecken, gut abtropfen lassen, auf einem Blech verteilen und trocken tupfen.

2 Entenbrust abbrausen, trocken tupfen und quer zur Faser samt Haut in dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden.

3 Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, Hälften in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zuckerschoten putzen, Mais halbieren.

4 Ananas großzügig schälen, vierteln und den harten Strunk wegschneiden. Ananasviertel in Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

5 Sesamöl in einem Wok oder einer großen breiten Pfanne erhitzen. Entenstreifen zusammen mit Knoblauch und Ingwer darin in etwa 3 Minuten scharf anbraten. Dann herausnehmen.

Wenn's mal schnell gehen soll, ist reis-fit eine prima Wahl: Ob „Basmati“ oder „Natur“, der Reis ist vegan, glutenfrei, aromatisch. Und in zwei Minuten gar!

- **Salz**
- **3 EL Butter**
- **1 EL Mehl**
- **4 EL Grappa**
- **300 ml Riesling**
- **100 ml Geflügelfond**
- **150 g junge Karotten**
- **100 g kleine braune Champignons**
- **200 g grüner Spargel**
- **Pfeffer aus der Mühle**
- **100 ml Sahne**
- **Küchengarn**

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Kräuter (bis auf 1 Petersilienstängel) mit Küchengarn zusammenbinden. Hähnerteile waschen, trocken tupfen und ringsherum leicht salzen.

2 2 EL Butter in einem Schmortopf aufschäumen. Hähnerteile darin ringsherum hellgelb anbraten, herausnehmen. Zwiebeln ins Bratfett geben, 2–3 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben, kurz mit anrösten. Mit Grappa ablöschen, einkochen lassen. Wein und Fond dazugeben, aufkochen. Kräuterstrauß und Hähnerteile dazugeben. Zugedeckt bei geringer Hitze 40 Minuten schmoren.

3 Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze säubern und halbieren. Spargel waschen, Enden abschneiden. Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Spargel im restlichen EL Butter 4 Minuten anschwitzen, Pilze dazugeben, weitere 2–3 Minuten garen, salzen und pfeffern.

4 Hähnerteile aus der Sauce nehmen. Karotten hineingeben, Sauce bei starker Hitze etwa 10 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne hinzufügen, nochmals 5 Minuten einkochen lassen. Pilze und Spargel unterheben.

5 Kräuter entfernen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch die Haut der Hähnerteile entfernen, Fleisch wieder in die Sauce geben. Restliche Petersilie fein schneiden, darüberstreuen.

Dazu passen Bandnudeln oder Petersilienkartoffeln.

6 Vorbereitetes Gemüse und Ananas in den Wok bzw. die Pfanne geben und darin mit dem gegarten Reis 4–5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Das Ganze leicht mit der Gewürzmischung bestäuben, dann mit Sojasauce ablöschen und mit Chili- und Austernsauce abschmecken. Gebratene Entenstreifen unterheben.

7 Auf Teller verteilen und mit Koriander bestreut servieren.

BAUERNHUHN IN RIESLING MIT JUNGEM GEMÜSE

Foto auf Seite 34

⌚ 1 ½ Stunden

Zutaten für 4 Personen

- **2 Zwiebeln**
- **2 Estragonstängel**
- **5 Thymianzweige**
- **3 Petersilienstängel**
- **1 Freiland-Huhn (etwa 1,6 kg, vom Geflügelhändler in 8 Teile zerlegen lassen)**

BRUST ODER KEULE

Text: Gabriele Thal,
Gabriele Heins

Geflügel ist Everybody's Darling. Kein Wunder, das Fleisch von Huhn, Pute & Co lässt sich braten, kochen oder schmoren und schaut mit internationalen Rezepten wie „Chicken Tikka“ über den Tellerrand. Dazu punktet es mit viel Eiweiß – und ist von allen Fleischsorten die klimaschonendste Variante

RICHTIG VORBEREITEN

Der Tausendsassa unter dem Fleisch verleiht dem Küchenleben Flügel: Die einzelnen Teile sind fix gar, und ein Bauernhuhn bekommen auch Anfänger gut hin. Die wildere Ente mag ein sensibles Händchen, die Brust auf den Punkt zu garen ist dennoch schnell zu meistern.

Übrigens wird seit ein paar Jahren davon abgeraten, speziell Hühner- und Putenfleisch vor dem Zubereiten ausgiebig zu waschen. Im Zweifel verteilt man Bakterien und Keime in seiner Küche. Da man es nicht blutig isst wie etwa ein Steak, werden die Bakterien beim Garen vernichtet. Nur gut abtupfen, anschließend Hände und Geräte ordentlich waschen.

Wie anderes Fleisch auch gehört Geflügel in den Kühlschrank, bei 0 bis 4 Grad (über dem Gemüsefach) hält es sich 1 bis 2 Tage.

Nicht vergessen, es rechtzeitig herauszunehmen, um es bei Raumtemperatur zu verarbeiten. Ist das Fleisch zu kalt, sinkt die Temperatur in der heißen Pfanne gleich wieder und die Poren schließen sich nicht sofort. Resultat: Flüssigkeit tritt aus und man kocht die Putenmedaillons, anstatt sie goldbraun zu braten. Eine Hühnerbrust braucht eine Stunde zum Klimatisieren, ein ganzer Vogel schon mindestens zwei. Gefrorenes Geflügel sollte im Kühlschrank langsam aufgetaut werden, das kann je nach Größe bis zu 24 Stunden dauern. Dann gut abtrocknen und Raumtemperatur annehmen lassen. Nicht alles aufgegessen? Currys oder Suppen lassen sich super einfrieren. Brathuhnreste gewinnen allerdings nicht durch die frostige Behandlung. Lieber am nächsten Tag im Sandwich verputzen.

GUTES FLEISCH ERKENNEN

Rohes Fleisch von Huhn und Pute ist hellrosa-beige, eine Maispoularde, die mit Mais gefüttert wird, hat etwas dunkleres Fleisch und gelbe Haut. Entenbrust ist braun bis dunkelrot. In jedem Fall sollte das Fleisch prall und leicht glänzend sein. Auf Fingerdruck gibt es nur leicht nach und riecht, wenn überhaupt, frisch.

Bei abgepackter Ware fällt dieser Test natürlich schwer. Schon aus diesem Grund sollten in Styropor und Frischhaltefolie abgepackte Fleischteile nur selten im Einkaufswagen landen. Zudem stammt diese Ware meist aus Massentierhaltung, anders lassen sich manche Kampfpreise im Discounter

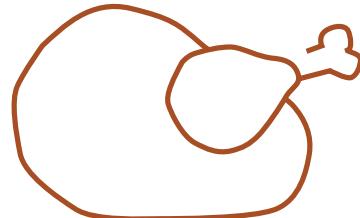
14 kg
HUHN PRO

KOPF VERZEHRT
DEUTSCHLAND – IM
FRIED-CHICKEN-LAND
USA SIND ES **47,7 KG**,
IN ISRAEL SOGAR
57,7 KG (CHICKEN
SHAWARMA!)

(Stuttgarter Nachrichten StN.de)

DU LUXUS-HUHN!

In Frankreich, aber auch unter Gourmets weltweit sind die Kult: die Bresse-Hühner, benannt nach ihrer Stammregion nördlich von Lyon. Mit rotem Kamm, weißem Gefieder und blauen Füßen sehen sie *très français* aus, genießen ein Luxusleben mit viel Auslauf an frischer Luft, feinstem Futter aus Buchweizen, Mais und Kräutern und revanchieren sich dafür mit saftig-aromatischem Fleisch. Bezug: Frischeparadies.de



Nur 2 % betrug der Bioanteil der gesamten **Geflügel-fleischproduktion** in Deutschland 2020.

(Quelle: Oekolandbau.de)

kaum kalkulieren. Auch tut die Verpackung dem Genuss nicht gut, denn das Fleisch wird begast, damit es sein appetitliches Aussehen unter der Folienhaube behält. Wenn abgepackt, dann vakuumiert oder mit Karton und Folie. Und mit Biosiegeln ist man dabei, vor allem was das Tierwohl betrifft, auf der sicheren Seite, den Mindeststandard garantiert das EU-Siegel.

Wer gern und viel Hähnchenfleisch isst, sollte am besten nach dem Nose-to-Tail-Prinzip stets einen ganzen Vogel kaufen. Denn je mehr Teile eines Tieres in den Kochtopfen landen, desto weniger Tiere benötigen wir. Dann gibt es einen Tag Hähnchenbrüste, am anderen die Schenkel, aus dem Rest kochen wir eine Hühnerbrühe. Und wir wagen uns so mal an Hühnerleber!

WO EINKAUFEN?

Im gut sortierten Supermarkt, beim Metzger und auf dem Markt kann man guten Gewissens Geflügel kaufen – wenn es nicht aus der Industrie stammt. Denn die Frischetheke ist noch kein Garant für gutes Fleisch. Fragt einfach nach, woher Huhn, Pute oder Ente kommen. Viele Kleinbauern achten das Tierwohl nämlich auch ohne Siegel. Dabei ist regionale Ware aufgrund der kurzen Wege klar zu bevorzugen.

Eine Ausnahme sind unsere westlichen Nachbarn: Vorbildlich sogar ohne Bio-stempel, was Artgerechtigkeit, Ernährung

und Freilandhaltung angeht, sind französische Verbände wie Nature & Respect oder Label Rouge. Da kann man sich ruhig mal einen ganzen Vogel braten, das geschmackintensive Ergebnis ist es wert.

Garantiert gut ist natürlich Geflügel von Demeter-, Bio- und Naturlandhöfen. Diese Tiere dürfen länger reifen und vor allem im Freien weiden. Im Vergleich: ein Huhn aus Intensivmast wird nach 5 bis 6 Wochen geschlachtet, ein Biohuhn erst mit 8 bis 12,5 Wochen. Klar, dass sich der höhere Aufwand

an Zeit, Futter, Fürsorge und die größere Weidefläche im Freien im Preis niederschlagen.

Aber auch geschmacklich profitieren diese Vögel, die dank Auslauf gut ausgebildete Muskeln haben. Sie schrumpfen sicher nicht wässrig in der Pfanne zusammen. Bei manchen Höfen kann man direkt einkaufen, es lohnt sich, mal im Internet zu stöbern (z. B. bei www.bio-vom-bauernhof.de, www.kaufefinhuhn.de).

RETTET DIE BRÜDER!

Ein dunkles Kapitel in der Hühnerzucht: Da weltweit fast ausschließlich Federvieh gezüchtet wird, das entweder im Akkord Eier legt oder Fleisch ansetzt (also die Hennen), wurden männliche Küken als „nutzlos“ erachtet und getötet. Dieses ethisch fragwürdige Verfahren soll ab Ende dieses Jahres in Deutschland per Gesetz verboten werden. Schon lange macht sich die Bruderhahn Initiative Deutschland (www.bruderhahn.de) dafür stark, männliche Küken am Leben zu lassen und aufzuziehen, und veröffentlicht auf ihrer Website Listen deutscher Händler, die das Fleisch der Brüder verkaufen. Die Produkte sind immer biozertifiziert, stammen von Bio- oder Demeterhöfen. Achtet mal beim Einkauf auf das BID-Siegel.

Foodies Favorit: Lammkoteletts

**Voll
auf die
Nuss**



Foodies Favorit

Lieben wir, weil das Lamm mit karamellisierter Roter Bete und Mandeln geniale Partner hat

LAMMKOTELETTS

⌚ 30 Minuten plus 35 Minuten Garzeit

Zutaten für 4 Personen

- **1 kg Rote Bete
(möglichst mit Grün)**
- **½ Bund Zitronenthymian**
- **2 Knoblauchzehen**
- **5 EL Walnussöl**
- **2 EL Honig**
- **Meersalz**
- **schwarzer Pfeffer aus der Mühle**
- **100 g Mandeln**
- **12 Lamm-/Zickleinkoteletts à 50 g**
- **400 g Ziegenfrischkäse**

AUSSERDEM

- **Küchengarn**
- **Auflaufform (30 × 20 cm)**
- **kleine ofenfeste Form zum Rösten der Nüsse (z. B. kleine Backform)**

1 Die Roten Bete gründlich mit kaltem Wasser waschen, anhängende Wurzeln und Wurzelhaare entfernen. Zarte Blätter abschneiden und beiseitelegen. Übrige Stängel und Blätter abschneiden. Junge Knollen mit zarter Haut ungeschält verwenden, ältere Knollen schälen. Die Roten Bete der Länge nach achtern.

2 Den Zitronenthymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und abgedeckt im Kühlschrank beiseitestellen. Thymianstiele mit einem Stück Küchengarn zusammenbinden.

3 Backofen auf 180 Grad vorheizen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Mit 2 EL Walnussöl, dem Honig, ½ TL Salz und 1 großen Prise Pfeffer verrühren. Die Roten Bete mit der Ölmischung in der Auflaufform vermengen, das Thymianstiell-Bündel hinzufügen. Die Roten Bete im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten garen. Sie sind gar, wenn sich ein spitzes Messer widerstandslos hineinstechen lässt. Inzwischen die Mandeln grob hacken und in eine kleine ofenfeste Form geben. Etwa 10 Minuten vor Garzeitende der Roten Bete in den Ofen stellen und mitsrösten.

4 Ebenfalls 10 Minuten vor Garzeitende der Roten Bete die Koteletts salzen und pfeffern. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, 1 EL Walnussöl hineingeben. Koteletts darin auf jeder Seite je 30 Sekunden scharf anbraten. Die Koteletts auf die Roten Bete legen und den Sud aus der Form mit einem Löffel darübergießen. Alles zusammen im Ofen in etwa 3 Minuten fertig garen.

5 Formen aus dem Ofen nehmen, Koteletts kurz abgedeckt ruhen lassen. Die Roten Bete auf 4 Teller verteilen und den Ziegenfrischkäse darüberbröseln. Je 3 Koteletts daraufgeben und mit Rote-Bete-Sud sowie 2 EL Walnussöl beträufeln. Thymianblättchen, Mandeln und – falls vorhanden – Rote-Bete-Blätter in feine Streifen geschnitten darübergeben.

Schnelles Abendbrot

SCHMIER DIR EINE

Nichts geht über eine deftige Stulle mit gutem Brot! Vor allem, wenn sie so spannend belegt ist wie diese drei. Mit Chorizo, Wildschinken und anderen kreativen Zutaten heißt es: Brotzeit 2.0



**SAUERTEIGBROT
MIT STRAMMEM
MAX**

Rezept auf Seite 47

Ganz
schön
scharf

**SCHWARZBROT
MIT CHORIZO-OMELETT,
ZIEGENKÄSE, PETERSILIE
UND KÄPERN**

Rezept auf Seite 47

**ROGGENBROT MIT
WILDSCHINKEN,
BIRNE, SPITZKOHL-
SALAT UND
MARINIERTEM
FRISCHKÄSE**

Rezept rechte Seite



ROGGENBROT MIT WILD-SCHINKEN, BIRNE, SPITZKOHLSALAT UND MARINIERTEM FRISCHKÄSE

Foto linke Seite

⌚ 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- **1/4-1/2 Kopf Spitzkohl**
- **1 Bund Schnittlauch**
- **200 g Frischkäse**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **Olivenöl**
- **1 Birne**
- **Sonnenblumenöl**
- **Zucker**
- **1 EL Apfelessig**
- **16 fein geschnittene Scheiben Wildschinken**
- **4 Scheiben Roggenbrot**
- **nach Belieben Kräuter zum Garnieren**

1 Für den Salat die äußeren Blätter und den Strunk vom Spitzkohl entfernen. Kohl in sehr feine Streifen schneiden, ggf. mit einer Mandoline (Gemüsehobel).

2 Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

3 Den Frischkäse mit etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken und den Schnittlauch dazugeben.

4 Die Birne waschen und in Spalten schneiden. Von beiden Seiten mit Sonnenblumenöl in einer Grillpfanne anbraten, mit etwas Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

5 Den Spitzkohl für den Salat mit 1 EL Apfelessig und 1 EL Olivenöl marinieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

6 Die Roggenbrotscheiben in Olivenöl in einer heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun anrösten. Herausnehmen und mit dem Frischkäse bestreichen.

7 Den angemachten Spitzkohlsalat daraufgeben, den Wildschinken und die gebrillten Birnenspalten darauf verteilen. Mit Frischkäsebröckchen und nach Belieben mit Kräutern (etwa Kapuzinerkresse und Pimpinelle) garnieren.

SAUERTEIGBROT MIT STRAMMDEM MAX

Foto auf Seite 44

⌚ 15 Minuten

Zutaten für 4 Personen

ROTE-BETE-CREME

- **1 gekochte Rote Bete**
- **1 EL Meerrettich aus dem Glas**
- **1 TL Honig**
- **1 TL Zitronensaft**
- **1 EL Olivenöl**
- **1 TL geröstete Sonnenblumenkerne**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**

STULLE

- **4 Scheiben Sauerteigbrot**
- **1 angedrückte Knoblauchzehe**
- **1 EL Olivenöl**
- **8 Eier**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **16 Scheiben Schwarzwälder Schinken**
- **8 Scheiben Deichkäse**
- **1 Schale Kresse**

1 Für die Creme alle Zutaten mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein sauberer Glas mit Schraubverschluss füllen, mit etwas Öl auffüllen und fest verschließen. Die Creme hält sich im Kühlschrank bis zu 14 Tage.

2 Sauerteigbrot mit Knoblauch in einer Pfanne im Olivenöl knusprig rösten.

3 Die Eier braten, das Eiweiß sollte fest, das Eigelb leicht flüssig sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Brotscheiben großzügig mit der Creme bestreichen. Jede Scheibe mit je 4 Scheiben Schinken und 2 Scheiben Käse belegen, je 2 Spiegeleier aufsetzen. Scheiben halbieren, mit Kresse garnieren.

SCHWARZBROT MIT CHORIZO-OMELETT, ZIEGENKÄSE, PETERSILIE UND KAPERN

Foto auf Seite 45

⌚ 15 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- **200 g Chorizo (span. Wurst)**
- **1 EL Sonnenblumenöl**
- **1 Schalotte**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 Bund glatte Petersilie**
- **100 g Ziegenkäse**
- **8 Eier**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **2 TL Butter**
- **1 EL Kapern**
- **4 Scheiben Schwarzbrot**
- **Fleur de Sel**

1 Chorizo klein schneiden und in Öl langsam auslassen, bis sie knusprig ist. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und dazugeben. Alles in ein feines Sieb gießen und das Öl auffangen.

2 Petersilienblätter fein schneiden, Ziegenkäse in etwa haselnussgroße Stücke brechen.

3 Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Petersilie vermengen.

4 1 TL Butter in einer großen Pfanne auslassen, Eier dazugeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Ziegenkäse, Chorizo und Kapern darauf gleichmäßig verteilen. Das Omelett mit einem Holzspatel zur Hälfte zusammenklappen.

5 Schwarzbrot dünn mit 1 TL Butter bestreichen, das Omelett in 4 gleich große Stücke schneiden und mit dem Schwarzbrot und Chorizo-Öl servieren. Mit Fleur de Sel würzen.

SCHINKEN VOM WILDSCHWEIN ODER HIRSCH

Er ist eine besondere Delikatesse und ein nachhaltiger, gesunder Genuss, da die Tiere sich in freier Natur bewegen und ernähren. Wildschweine etwa fressen viele Eicheln und Kastanien, das schlägt sich auch im Geschmack nieder. Rehschinken ist besonders zart und mager und wird meist mild geräuchert.

Fragen an 3 Bäcker

Brot backen ist ein Megatrend – welche Tipps haben drei junge Stars der Branche?



Auf welches deiner Brote bist du besonders stolz?

CLAUDIA FINSTER, 32, arbeitet im Familienbetrieb Ermer in der Oberlausitz. Ihr Uropa hatte eine Bäckerei in Schlesien.

ALEXANDER ONASCH, 29, war Anwendungs-techniker und führt in Köln das „prot“. Motto: „Backen ohne Firlefanz“.

JULIUS BRANTNER, 29, hat seiner Bäckerei in München seinen Namen gegeben – und um „Brothandwerk“ ergänzt.

Woran erkennt man überhaupt gutes Brot?

Mein Vollkornbrot aus **Waldstauden-Roggen**, einer alten Sorte. Es hat einen intensiven Geschmack und bleibt lange ganz toll frisch.

Aktuell mein **Hauspröt** aus Weizen (70 %) und Roggen. Aber alle meine 8 Sorten haben ihre Berechtigung, damit bilde ich das deutsche Brothandwerk ab. Unglaublich: Viele Kunden stehen bis zu 45 Minuten Schlange!

Mein Signature-Brot mit unserem Natursauerteig, das **Bio Brothandwerk 25**. Der Teig bekommt 48 Stunden Ruhezeit, so bleibt das Brot lange frisch und hat ein tolles Aroma. Ich esse es täglich, nie wird's langweilig.

Welchen ultimativen Tipp hast du für Hobbybäcker?

Knackige Kruste, weiche saftige Krume, **leichte Säure**. Und schon der aromatisch-umwerfende Duft verrät ein tolles Brot.

Der Geschmack muss Charakter haben, und es muss auf **Stein gebacken** sein. Noppen auf dem Laib deuten auf Blech hin.

Es sollte eine dicke **dunkle Kruste** haben. So bleibt die Feuchtigkeit gut erhalten. Es sollte auch nach drei Tagen noch gut essbar sein.

Sind deine Arbeitszeiten eine Herausforderung für Beziehungen?

Nicht gleich aufgeben. Und den Ofen verdammt gut vorheizen. Dem **Teig Zeit geben**, dann klappt's!

Mit viel Vorteig arbeiten, nur **wenige Zutaten** verwenden, dem Teig viel Zeit geben.

Teig über Nacht gehen lassen und immer in einem **gusseisernen Topf** backen.

Wie isst du Brot am liebsten?

Ich liebe doppelt gebackenes Roggenmischbrot mit **Butter und Salz**. Und Milchbrötchen direkt aus dem Ofen.

Ohne alles: Ein Brot ist gut, wenn ich nichts drauf tun muss, es saftig und geschmackvoll ist.

Mit Butter, Südtiroler Speck oder einem guten **Waldhonig**. Das Highlight nach Dienstschluss.

Ewige Frage: Wie bewahrt man Brot auf?

Im guten **alten Tontopf**. Durch die Feuchtigkeit bleibt es länger frisch.

In unserem **Papier** – und am besten nur kleine Mengen kaufen.

Im Tontopf mit **Holzdeckel**.

Warum macht dich Brotbacken glücklich?

Ein Traumberuf. Und der Spruch gilt: **Handwerk hat goldenen Boden!**

Weil ich etwas Ehrliches ausübe, womit ich Menschen **glücklich** mache. Und aus Mehl, Wasser und Salz kann man etwas Tolles machen.

Ich liebe handwerkliche Arbeit, man sieht seine Brote im Regal und bekommt **sofort Feedback** von Kunden, die schnell Stammkunden werden.



GARANTIERT EINFACH, SCHNELL UND LECKER

Jetzt endlich da: **STEFFEN HENSSLERS** neues Kochbuch zu seinem erfolgreichen YouTube-Kanal! Für alle, die gerne unkompliziert und lecker kochen und trotzdem noch Zeit für andere Dinge im Leben brauchen – mit persönlichen Tipps und Tricks vom TV-Koch.

GRÄFE
UND
UNZER

Überall, wo es Bücher und E-Books gibt, und auf GU.de

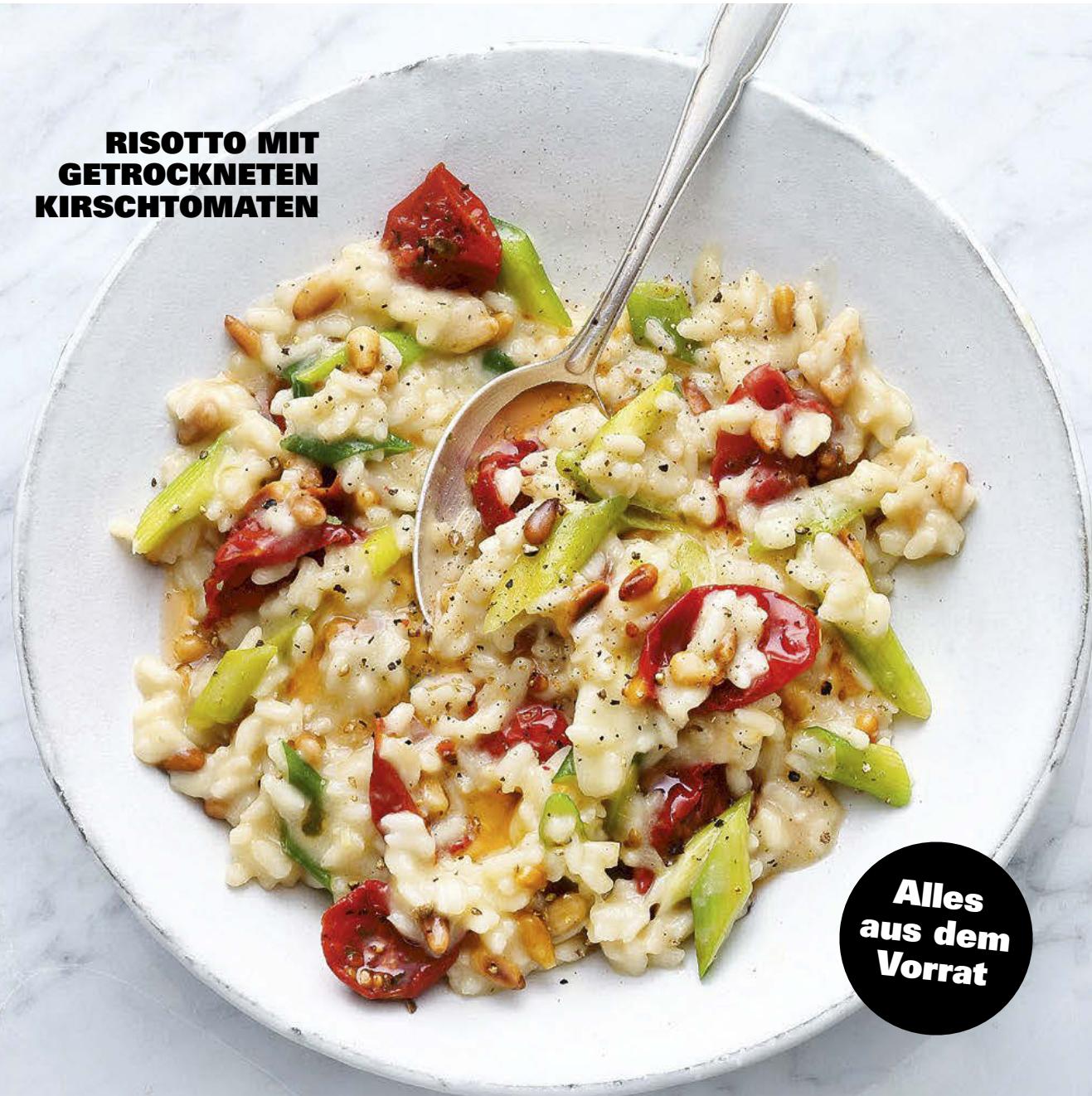
Soulfood aus Italien

Wer Risotto röhrt,
muss nicht mehr
meditieren: drei
Wohlfühlgerichte
mit viel Gemüse
und Geschmack!

KRÄUTERRISOTTO MIT ZIEGENKÄSE

REZEPT AUF SEITE 53

RISOTTO MIT GETROCKNETEN KIRSCHTOMATEN



✓ 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 200 g getrocknete Kirschtomaten, in Öl eingelegt
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Risottoreis
- 125 ml Weißwein
- 700 ml heiße Gemüse- oder Geflügelbrühe, selbst gemacht oder Instant
- 60 g Pinienkerne
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 75 g Parmesan
- 50 g Butter
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

1 Tomaten abtropfen lassen. 3 EL des Einlege-Öls in einem Topf erhitzen. Knoblauch schälen, fein hacken, und im heißen Öl anschwitzen. Reis hinzufügen, kurz mitdünsten, dann mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen.

2 Ein Viertel der heißen (!) Brühe angießen und köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, dabei öfter umrühren. Vorgang wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist.

3 Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

4 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

5 Nach etwa 20 Minuten, wenn der Reis gar ist, aber noch etwas Biss hat, den Parmesan, die Pinienkerne sowie die Frühlingszwiebeln und die Tomaten behutsam unterrühren. Zum Schluss den Risotto mit Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Grüner
wird's
nicht**



**RISOTTO MIT
ZUCKERSCHOTEN UND
MASCARPONE**

REZEPT AUF DER RECHTEN SEITE

RISOTTO MIT ZUCKERSCHOTEN UND MASCARPONE

Foto auf der linken Seite

✓ 40 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- **1 dicke Frühlingszwiebel**
- **100 g Zuckerschoten**
- **30 g Pecorino**
- **4 Stängel Basilikum**
- **2 EL Pinienkerne**
- **1 ½ EL Butter**
- **1 Prise Puderzucker**
- **Salz & Pfeffer**
- **150 g Risotto-Reis**
- **50 ml Weißwein (ersatzweise 2 EL Zitronensaft und etwas Gemüsebrühe)**
- **500 ml heiße Gemüsebrühe (evtl. auch etwas mehr)**
- **50 g TK-Erbsen**
- **2 EL Mascarpone**

1 Die Frühlingszwiebel putzen und waschen. Weiße Teile fein hacken, Zwiebelgrün in dünne Ringe schneiden.

2 Die Zuckerschoten waschen und halbieren. Den Pecorino reiben. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen grob zerzupfen oder fein schneiden.

3 Die Pinienkerne kurz in einem Topf ohne Fett goldbraun anrösten, herausnehmen und beiseitelegen. Die Butter im Topf erhitzen. Die gehackte Frühlingszwiebel darin bei kleiner Hitze in etwa 2 Minuten glasig dünsten, dann mit dem Puderzucker bestreuen, salzen und pfeffern.

4 Den Reis dazugeben und etwa 1 Minute unter Rühren andünsten. Die Hitze erhöhen, den Wein dazugießen und verdampfen lassen. Dann bei kleinerer Hitze nach und nach die heiße Gemüsebrühe angießen, dabei die Reismischung häufig umrühren. Nach etwa 15 Minuten die Zuckerschoten und die TK-Erbsen dazugeben. Alles bei großer Hitze einmal zum Kochen bringen, dann bei kleinerer Hitze 5–8 Minuten garen,

bis der Reis sämig ist, die Körner aber noch Biss haben.

5 Den Mascarpone unterrühren und so viel vom Pecorino, bis der Risotto eine cremige Konsistenz hat. Alles mit etwas Pfeffer würzen und mit Basilikum, Zwiebelgrün, dem restlichen Pecorino und den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Den Risotto sofort servieren.

KRÄUTERRISOTTO MIT ZIEGENKÄSE

Foto auf Seite 50

✓ 50 Minuten

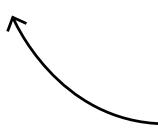
Zutaten für 4 Personen

ZIEGENKÄSE

- **1 sehr fein gehackte kleine Knoblauchzehe**
- **6 EL Panko-Paniermehl (japanisches flockiges Paniermehl)**
- **2 EL Olivenöl**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **4 frische Ziegenkäse à 60 g**

RISOTTO

- **4 Zweige Estragon**
- **½ Bund Kerbel**
- **¼ Bund Schnittlauch**
- **4 Zweige glatte Petersilie**
- **75 g Babyspinat**
- **1 kleine Zwiebel**
- **700 ml heiße Gemüse- oder Geflügelbrühe**
- **1 sehr fein gehackte kleine Knoblauchzehe**
- **75 g Butter**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **250 g Risottoreis**
- **75 ml Weißwein**
- **75 g frisch geriebener Parmesan**
- **6 Blätter Sauerampfer**



Sauerampfer ist auf dem Wochenmarkt zu finden, ersatzweise könnt ihr Spinatblätter nehmen.

1 Für den Ziegenkäse Knoblauch mit den Panko-Bröseln, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren hellbraun rösten. Abkühlen lassen.

2 Ziegenkäse auf ein Backblech geben. Die abgekühlten Brösel daraufgeben und beiseitestellen.

3 Für den Risotto Estragon, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie und Spinat kurz waschen, ggf. Blättchen abzupfen und mit 75 ml Brühe pürieren, beiseitestellen.

4 Zwiebel pellen und fein würfeln. Restliche Brühe aufkochen, heiß halten.

5 25 g Butter in einem schweren Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

6 Ein Viertel der Brühe angießen, unter Rühren sanft aufkochen. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20–25 Minuten sanft garen, dabei nach und nach die restliche heiße Brühe dazugeben, immer wieder unter Rühren verkochen lassen. Zum Schluss das Kräuterpüree dazugeben.

7 Ofen auf 70 Grad vorheizen. Ziegenkäse 5 Minuten vor Ende der Garzeit des Risottos in den Ofen stellen.

8 Stiele vom Sauerampfer trennen und den Sauerampfer in feine Streifen schneiden.

9 Am Ende der Garzeit nach und nach erst 50 g Butter und dann den geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

10 Reis auf Teller geben. Mit dem Ziegenkäse und fein geschnittenem Sauerampfer servieren.



Wir heben einen Schatz, und zwar vor der eigenen Haustür: Reines Salz aus den Tiefen der Gesteinsschichten wird in Deutschland seit Jahrhunderten auf traditionelle Weise gewonnen. Eine Spurensuche

Text: Uwe Rasche

Helle Freude



Seitdem das Meersalz Fleur de Sel seine feinen Blüten in vielen Rezepten treibt, ist klar: Salz ist eine wunderbare Würze und verdient mehr als ein trostloses Dasein im Salzstreuer. Ein paar Körner oder Flocken genügen, um selbst Hausmannskost in neue Geschmacksdimensionen zu heben. Aber muss es deswegen weit gereistes Salz aus dem Himalaja sein? Und in Meersalz findet sich mittlerweile Mikroplastik. Zeit also, den Blick wieder in die Heimat zu lenken: auf Steinsalze.

Sie stammen aus einer Epoche, in der es keine Menschen und daher erst recht keine von ihnen verursachte Umweltverschmutzung gab. Neben Natriumchlorid enthält Steinsalz besonders viele Mineralien und heißt je nach Region Alpensalz, Tiefensalz – oder Urmeersalz. Denn steigt man weit genug hinab in die Erdgeschichte, stammen auch diese Salze aus dem Meer. Sie entstanden, als vor 100 bis 250 Millionen Jahren Ozeane eintrockneten und sich bis zu 800 Meter dicke Salzschichten bildeten, die später von Staub und Gestein überlagert wurden. Es wird entweder bergmännisch abgebaut oder mit Wasser gelöst und die Sole gesiedet. Dazu gibt es noch den Glückssfall, dass im Erdinneren bereits flüssige Sole lagert, man muss sie nur anzapfen. Steinsalz schlummert also weit weg von den Menschen – bis sie diesen Schatz heben.

Salz aus den Alpen

Eng verknüpft mit einer jahrhundertealten Saline ist das Unternehmen Bad Reichenhaller. Die gelbe Packung mit roter Raute ist fast schon eine Ikone. Bereits

vor 2000 Jahren wurde im oberbayerischen Bad Reichenhall Salz gesiedet, die Gegend ist seit je reich an „Hall“, wie die Westgermanen Salz nannten. Es entstand durch Gebirgswasser, das beim Versickern Salz aus dem Fels löste. Regelrechte Seen bildeten sich tief im Berg. Eine knapp 30 Kilometer lange Pipeline führt die Sole in die Saline Bad Reichenhall. Auch bei der Verpackung war das Unternehmen innovativ, in den 70er-Jahren erfand es die praktischen Streudosen.

Seit 2016 widmet man sich in der Saline wieder der Tradition des Pfannensiedens. In – noch – sehr kleinen Mengen und mit viel Handarbeit entsteht das „Edle Alpensalz“ in großen Edelstahlpfannen mit Hohlraum. Reine Natursole, ohne schädliche Umwelteinflüsse, wird darin naturnah mit warmem Abwasser aus dem Unternehmen erhitzt. An der Oberfläche bilden sich Salzkristalle, die auf den Pfannenboden sinken, vorsichtig mit einem Rechen abgeschöpft und zum Trocknen an der Luft ausgebreitet werden. Dieses leicht grobe und glitzernde Fingersalz ist genial mit Butter auf röschem Sauerzeugbrot. Auch fein: das neue, mit Biohanf versetzte, leicht nussige Alpensalz. Und in der Grillsaison sorgen die „BBQ Gewürzsalze“ für einen Aromakick.

Fleur de Sel aus der Tiefe

In Pfannen gesiedet wird auch in der letzten aktiven Saline Europas: In Göttingen entsteht seit 1854 das Luisenhaller Tiefensalz nach einem 1000 Jahre alten Verfahren ohne Zusätze wie Rieselhilfen,

Jod, Fluorid oder Kräuter. Die Sole wird aus einer 462 Meter tiefen Quelle nach oben in ein Reservoir gepumpt, in dem sie sich von dem rasanten Aufstieg einige Tage erholen kann. Von hier aus fließt sie in drei riesige Eisenpfannen zum Trocknen. Durch unterschiedliche Siebung entsteht anschließend feines, gröberes und ein ganz grobes Salz für die Mühle. Seit 2003 gibt es als viertes die „Salzblume“. Sie wird wie Fleur de Sel mit einem Kescher abgeschöpft und ist ebenso zartblättrig und aromatisch.

Urmeersalz

„King of Salt“ heißt das Bad Essener Urmeersalz aus dem Osnabrücker Land selbstbewusst. Die Sole ist seit mehr als 200 Millionen Jahren wie in einem Tonkrug eingeschlossen und quasi in 800 Meter Tiefe als Urmeeuwasser konserviert. Gewonnen wird das Salz dann in einem 50 Grad heißen Raum in flachen Keramikschalen, in denen die Sole sehr langsam verdunstet, bis nur noch Salzkristalle übrig bleiben. Der Anteil an Kalzium, Mangan oder Magnesium ist sehr hoch – ideal zum Backen, denn dank der Mineralien sind die Hefebakterien viel aktiver. Nur 20 bis 25 Kilo erntet die Manufaktur pro Tag und füllt es als Streusalz, Kristalle und Knuspersalz ab. Oder sie gibt die Sole direkt in Sprühflaschen für mehr Geschmack bei Suppen, Salaten und Co.

Und um den geht es ja: Salz öffnet unsere Geschmacksknospen und bringt das Eigenaroma einer Speise richtig hervor. Wie schön, dass wir diesen Schatz in Deutschland finden.

Schnelle Teller

MIX & MATCH:

ONE POT PASTA

Ein Topf, Sauce, Nudeln und viel Geschmack – im Handumdrehen ist ein schnelles Abendessen fertig. Ob asiatisch oder mediterran – ihr entscheidet!



**LACHS-FETTUCCINE
MIT RADICCHIO**

REZEPT SEITE 59

**Asia-
Express**

GRÜNE CURRY- GEMÜSE-NUDELN

REZEPT SEITE 59



Upgrade mit
Fleisch: Dafür
200 g Putenfilet
würfeln und in
heißem Öl im
Topf anbraten
und heraus-
nehmen. Zum
Schluss mit der
Sojasauce unter
die Nudeln
mischen.



BAVETTE MIT BEEF UND TOMATEN

REZEPT AUF DER RECHTEN SEITE



Eine Entdeckung ist die Pasta von Garofalo: Sie stammt aus dem italienischen Nudel-Mekka Gragnano, wird traditionell hergestellt, ist auch bio oder glutenfrei erhältlich.

BAVETTE MIT BEEF UND TOMÄTEN

Foto auf der linken Seite

⌚ 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 4 dicke Frühlingszwiebeln
- 200 g Rinderfilet
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 400 ml Rinderfond (aus dem Glas)
- 200 g Bavette (schmale BandnuDELN)
- 100 g Kirschtomaten (rote und gelbe)
- 4 Stängel Basilikum
- 40 g Parmesan

1 Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Knollen halbieren, das Grün in dünne Ringe schneiden. Das Rinderfilet schnetzen. 1 EL Öl in einem großen Topf (22–24 cm Ø) erhitzen und das Filet darin 30 Sekunden rundherum anbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen und beiseitestellen.

2 Das restliche Öl (1 EL) im Topf erhitzen und die Zwiebelknollen darin 30 Sekunden anbraten. Den Fond und 100 ml Wasser angießen und zugedeckt bei starker Hitze aufkochen. Die Bavette evtl. einmal durchbrechen, dazugeben und offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung knapp bissfest garen, anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren.

3 Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Den Parmesan hobeln. Tomaten, Filet und Frühlingszwiebelgrün zu den Nudeln geben, alles 1–2 Minuten erhitzen, dabei ggf. löffelweise Wasser dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Parmesan und Basilikum bestreuen und sofort servieren.



LACHS-FETTUCCINE MIT RADICCHIO

Foto auf Seite 56

⌚ 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 100 g Schalotten
- 200 g Lachsfilet ohne Haut
- 2 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 1 kleiner Radicchio
- 1 EL Butter
- 400 ml Fischfond (aus dem Glas)
- 100 ml Orangensaft
- 200 g BandnuDELN mit kurzer Garzeit (z. B. Fettuccine)
- 50 g Sahne

1 Die Schalotten schälen und, je nach Größe, vierteln oder achteln. Das Lachsfilet abtupfen und 2 cm groß würfeln, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Radicchio putzen, waschen und in Streifen schneiden.

2 Die Butter in einem großen Topf (22–24 cm Ø) erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze in 3 Minuten hell-goldgelb anbraten. Fischfond und Orangensaft angießen und bei starker Hitze zugedeckt zum Kochen bringen.

3 Die Fettuccine evtl. einmal durchbrechen, in den Topf geben und offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung plus ein paar Minuten knapp bissfest garen. Dabei anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren.

4 Den Radicchio und die Sahne unter die Nudeln mischen. Das Lachsfilet ebenfalls unterheben – jetzt ganz vorsichtig umrühren, damit der Fisch nicht völlig zerfällt. Alles bei schwacher Hitze noch 1–2 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Weitere Rezepte findet ihr in „One Pot Pasta“ von Angelika Ilies, Gräfe und Unzer Verlag (64 Seiten, € 9,99)

GRÜNE CURRY-GEMÜSE-NUDELN

Foto auf Seite 57

✓⌚ 25 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- ½ kleiner Brokkoli (etwa 150 g)
- 80 g Spitzkohl
- 30 g Ingwer
- 2 EL Öl
- 1 ½ TL grüne Curtypaste
- 400 g fettreduzierte Kokosmilch (6 % Fett)
- 150 g Instant-Mie-Nudeln
- 2 EL Sojasauce
- Salz & Pfeffer

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg dritteln oder vierteln. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, diese eventuell durchschneiden, damit sie schnell genug garen. Den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln oder schneiden.

2 Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf (22–24 cm Ø) erhitzen und Ingwer darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die hellen Teile der Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten, Brokkoli und Spitzkohl dazugeben, unter häufigem Rühren bei starker Hitze etwa 3 Minuten braten.

3 Die Curtypaste zum Gemüse geben und unter Rühren mit anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen und 100 ml Wasser angießen. Alles zugedeckt bei starker Hitze aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten kochen lassen.

4 Die Mie-Nudeln etwas zerdrücken und in den Topf geben, offen bei mittlerer bis starker Hitze etwa 4 Minuten kochen lassen, dabei häufig umrühren, damit sie gleichmäßig garen und nichts anbrennen kann. Evtl. löffelweise Wasser dazugeben, wenn die Mischung zu trocken wird. Die Curry-Gemüse-Nudeln mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Gesund naschen?
Das klappt mit diesen
Pralinen: Anna Gliemer
zeigt uns drei Rezepte
aus ihrer Patisserie.
Vegan, zuckerfrei und
unwiderstehlich

POWERSNACK

gleem
Anna Gliemer

GLEEM heißt die
Naturpatisserie
von Anna Gliemer, 31.
Seit 2015 stellt sie in
Hamburg Desserts
und Pralinen aus
natürlichen Rohstoffen
her. www.gleem.de

ERDNUSS-KARAMELL-PRALINEN

⌚ 40 Minuten

Zutaten für 20–25 Pralinen

PRALINENCREME

- 30 g Kakaomasse
(100%ige Schokolade)
- 300 g Dattelmus
- 10 g Kakaopulver
- 40 g Erdnussmus mit Salz und gehackten Erdnüssen

SCHOKOLADEN-ÜBERZUG

- 50 g Kakaomasse
(100%ige Schokolade)
- 5 g Kakaobutter

ZUBEREITUNGSTIPPS

Dattelmus ist die Basis für diese besonderen Pralinen. Die besten Datteln sind Medjool-Datteln, es funktioniert aber auch mit allen anderen Sorten.

Das Dattelmus sollte in der Konsistenz noch relativ fest sein, dann lässt es sich am besten verarbeiten. Für diese Konsistenz braucht ihr einen **Hochleistungsmixer** mit viel Kraft (Thermomix o. ä.). Wenn ihr mit einem Blender oder Pürierstab arbeitet, gerät die Masse etwas stückiger. Man darf aber nicht mehr Wasser dazugeben, um sie cremiger zu pürieren, da die Pralinen sonst zu weich werden und sich nicht formen lassen.

Faustregel: Auf 5 Datteln kommt 1 EL Wasser. Das ergibt etwa 50 g Mus.

ZUTATEN

Alle Zutaten bekommt ihr in gut sortierten Supermärkten, Bioläden, Reformhäusern oder online hier:

naturkost.com

Dattelmus gibt es auch fertig in südländischen Gemüseläden oder direkt bei Anna Gliemer in ihrem Online-Shop.



1 Wasserbad aufsetzen und die Kakaomasse über dem Dampf langsam schmelzen (max. 40 Grad). Das Gefäß, in dem die Schokolade ist, sollte gerade so heiß sein, dass man es noch anfassen kann.



3 Auf eine der beiden Pralinencremes das Erdnussmus streichen.



5 Wasserbad aufsetzen und die Kakaomasse über dem Dampf langsam schmelzen (max. 40 Grad). Das Gefäß, in dem die Schokolade ist, sollte gerade so heiß sein, dass man es noch anfassen kann. Pralinen in die flüssige Schokolade legen, kurz darin drehen und mithilfe von Pralinengabeln (geht auch mit Kuchengabeln) abtropfen lassen.

2 Die flüssige Kakaomasse mit dem Dattelmus und dem Kakaopulver verkneten. In 2 Teile aufteilen und eine rechteckige Fläche von etwa 5 mm Höhe ausrollen. Unbedingt eine (wiederverwendbare) Folie oder eine Backmatte darunterlegen, die Masse ist relativ klebrig.



4 Die andere Hälfte darauflegen und die Ränder leicht zusammenschieben. Pralinen in der Größe von 2 x 2 cm ausstechen/aus-schneiden.



6 Pralinen auf ein Backpapier umsetzen. Sofort mit ganzen oder gehackten Erdnüssen dekorieren.



HIMBEER-ZITRONEN-RAWNIES

⌚ 25 Minuten

Zutaten für
30 Kugeln

- **60 g gefriergetrocknete Himbeeren**
- **110 g Haferflocken**
- **400 g Dattelmus**
- **20 g Mandelöl**
- **abgeriebene Schale von 1 Biozitrone (oder 5 Tropfen Zitronenöl)**
- **2–3 EL Himbeer-pulver**

- 1** Die Himbeeren im Mixer fein mahlen.
- 2** Haferflocken mit den gemahlenen Himbeeren vermengen.
- 3** Das Dattelmus mit dem Öl und der abgeriebenen Zitronenschale bzw. dem Zitronenöl verkneten.
- 4** Alles zusammen in eine Küchenmaschine geben oder mit den Händen durchkneten, bis alles gleichmäßig verbunden ist.
- 5** Je 1 pralinengroße Menge zur Kugel formen und in Himbeerpulver wälzen.

ENERGY BALLS AUFBEWAHREN

Die gesunden Pralinen werden immer in größeren Mengen hergestellt. Ihr könnte sie bis zu zwei Monate in einem kühlen Raum unter 20 Grad aufbewahren (Keller, Speisekammer). Im Kühlschrank lassen sie sich auch lagern, die Schokolade wird dann allerdings grau – dem Geschmack tut das jedoch keinen Abbruch: Am besten in einer gut verschlossenen Tupperdose ins Gemüsefach legen.

⌚ 40 Minuten

Zutaten für
20–25 Kugeln

PRALINEN-

CREME

- **30 g Kakao-masse (100%ige Schokolade)**
- **300 g Dattelmus**
- **10 g Kakao-pulver**
- **40 g Haselnuss-mus**
- **10 g gehackte Haselnüsse**

SCHOKOLADEN-ÜBERZUG

- **50 g Kakao-masse (100%ige Schokolade)**
- **5 g Kakaobutter**

1 Wasserbad aufsetzen und die Kakaomasse über dem Dampf langsam schmelzen (max. 40 Grad). Das Gefäß, in dem die Schokolade ist, sollte gerade so heiß sein, dass man es noch anfassen kann.

2 Die flüssige Kakaomasse mit dem Dattelmus und dem Kakao-pulver verkneten. In 2 Teile aufteilen und eine rechteckige Fläche von etwa 5mm Höhe ausrollen. Unbedingt eine (wiederverwendbare) Folie oder eine Backmatte darunterlegen, die Masse ist relativ klebrig. Auf eine der beiden Pralinencremes das Haselnussmus und die Haselnüsse streichen. Die andere Hälfte darauflegen und die Ränder leicht zusammenschieben.

3 Pralinen in der Größe von 2×2 cm ausstechen oder ausschneiden.

4 Wasserbad aufsetzen und die Kakaomasse über dem Dampf langsam schmelzen (max. 40 Grad). Das Gefäß, in dem die Schokolade ist, sollte gerade so heiß sein, dass man es noch anfassen kann.

5 Pralinen in die flüssige Schoko-lade legen, kurz darin drehen und mit Pralinengabeln (geht auch mit Kuchengabeln) abtropfen. Auf ein Backpapier umsetzen. Sofort mit ganzen oder gehackten Haselnüssen bestreuen.

HASELNUSS-PRALINEN



NOCH MEHR GENUSS!

Jetzt 4 Ausgaben FOODIE bestellen und Dankeschön sichern.

Foodie DER FEINSCHMECKER

33 geniale Rezepte, die garantiert gelingen!

VEGAN FÜR EINSTEIGER

Gerichte mit Geschmack und viele Tipps

ENERGY BALLS

So geht der gesunde Powersnack

CHEESECAKE & CO

Wir backen US-Hits zu Ostern: Muffins, Brownies, Cupcakes

Cocktails auf Bestellung
Bottled Drinks der besten deutschen Bars

Knackig und lecker:
Junge Möhren mit Hummus und Pesto

Frühlingsküche

Marktfrisch und aromatisch: Risotto, One Pot Pasta, kreative Stullen, Chicken Tikka – und alles mit extra viel Gemüse und Kräutern

UNSER
DANKESCHÖN

Zweiteiliges Pastateller-Set

Genieße die italienischen Momente mit dem zweiteiligen Pastateller-Set in modernem Porzellan aus der Serie Vapiano von Villeroy & Boch Design.

Plus 1 Euro Zuzahlung



Jetzt 4 Ausgaben bestellen für nur 19,80 Euro!

040-21031371

leserservice-jalag@dpv.de
shop.jalag.de/foodie

Bitte Bestellnummer 198 63 06 angeben.

GREATEST HITS

Egal, wer im Weißen Haus sitzt – unsere Liebe zu amerikanischen Kuchen ist unverwüstlich. Hier das Best of mit Cheesecake, Cupcakes, Brownies und Donuts



NEW YORK
CHEESECAKE

REZEPT AUF SEITE 67

LEMON CUPCAKES

REZEPT AUF SEITE 69

Läuft! Der Clou ist
die Füllung. Sie
lässt sich gut
schon im Voraus
herstellen.

BIG APPLE CRONUTS

REZEPT RECHTE SEITE

Aus
dem
Apple
Store



BIG APPLE CRONUTS

Foto linke Seite

⌚ 60 Minuten plus 2 Stunden
zum Abkühlen des Kompotts

Zutaten für 10–12 Stück

FÜLLUNG

- 2 große Äpfel (z.B. Braeburn oder Boskoop)
- Saft von 1 Zitrone
- Mark von 1 Vanilleschote
- 100 g Gelierzucker 2:1
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- Spritzbeutel mit Lochtülle

TEIG

- 600 g Plunderteig (beim Bäcker bestellen oder Fertigteig für Croissants)
- 500 ml Pflanzenöl zum Frittieren
- Ausstecher von 7 cm Ø

ZUCKERGUSS

- 450 g Puderzucker
- Saft von 1 Zitrone
- gelbe, grüne und rote Lebensmittelfarbe
- kleine Stiele aus Schokolade zum Verzieren (Fertigprodukt)
- essbare Blätter zum Verzieren (Fertigprodukt)

1 Für die Füllung Äpfel schälen, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Würfel mit Zitronensaft, Vanillemark, Gelierzucker und Apfelsaft in einen Topf geben und unter gelegentlichem Umrühren etwa 6 Minuten sprudelnd kochen. Kompott in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt vollständig abkühlen lassen (etwa 2 Stunden).

2 Plunderteig mit einem Nudelholz gleichmäßig etwa 1 cm dick ausrollen. Aus dem Teig mit einem runden Ausstecher von 7 cm Durchmesser Kreise ausstechen. Aus den Kreisen jeweils in der Mitte mit einem kleinen Ausstecher ein Loch ausstechen, sodass die Form eines Donuts entsteht.

3 Das Öl in einem Topf oder in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Die Cronuts vorsichtig in das heiße Öl geben. Sobald sie auf der ersten Seite schön

gebräunt sind, wenden. Nachdem die Cronuts auf beiden Seiten goldbraun gebacken sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Für den Zuckerguss jeweils ein Drittel des Puderzuckers mit etwas Zitronensaft und einer der drei Farben zu einer dickflüssigen Masse verrühren.

5 Die Oberfläche der gebackenen Cronuts nach Belieben mit gelbem, rotem und ein wenig grünem Zuckerguss bestreichen (es soll aussehen wie eine Apfelschale) und antrocknen lassen.

6 Das kalte Apfelkompott in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Die Cronuts halbieren. Auf die Unterseite das Apfelkompott verteilen. Darauf dann die obere Hälfte setzen und mit 1 kleinen essbaren Stiel aus Schokolade und einem Blatt verzieren.

NEW YORK CHEESECAKE

Foto auf Seite 64

⌚ 35 Minuten plus 50 Minuten Backzeit
plus 3 Stunden Abkühlzeit

Zutaten für 1 Springform
von 24 cm Ø (8–12 Portionen)

BODEN

- 175 g Haferkekse
- 100 g weiche Butter
- 1 TL Kakao

FÜLLUNG

- 500 g Doppelrahm-Frischkäse
- 175 g Zucker
- 200 g Crème fraîche
- Mark von 1 Vanilleschote
- Saft und fein abgeriebene Schale von 1 Biolimette
- 4 Eier (Größe M)
- 2 Eigelbe

ERDBEERSAUCE

- 600 g frische Erdbeeren
- 75 g Gelierzucker 3:1

1 Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kekse fein zerkrümeln und mit der weichen Butter und dem Kakao gründlich vermischen. Den Boden der Springform mit Backpapier belegen. Keksmischung gleichmäßig darauf verteilen und mit dem Löffelrücken festdrücken. Form in den Ofen schieben, Boden darin 15 Minuten vorbacken. Anschließend die Form herausnehmen und den Boden etwas abkühlen lassen.

2 Frischkäse mit Zucker, Crème fraîche, Vanillemark, Limettensaft und -schale gründlich verrühren. Dann nach und nach die Eier, zum Schluss die beiden Eigelbe unterrühren.

3 Für die Füllung die Frischkäsemasse auf den vorgebackenen Keksbodyn in der Form verteilen. Kuchen im heißen Ofen in der Mitte in 50 Minuten blassgelb backen. Anschließend herausnehmen und im Kühlschrank 3 Stunden auskühlen lassen.

4 Erdbeeren putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Ein Drittel der Erdbeeren mit dem Gelierzucker fein pürieren und in einem kleinen Topf 5–6 Minuten kochen. Dann abkühlen lassen.

5 Erdbeeren mit dem kalten Püree vermischen. Kuchen aus der Form nehmen. Mit Erdbeersauce servieren.

Der typische New York Cheesecake wird mit Doppelrahm-Frischkäse zubereitet. Stattdessen kann man aber auch Sahnequark verwenden. Und statt mit Haferkekse funktioniert das Rezept auch mit Mürbeteigplätzchen oder Butterkekse.

BROWNIES MIT KARAMELL

REZEPT RECHTE SEITE

Think
big!



BROWNIES MIT KARAMELL

Foto linke Seite

⌚ 45 Minuten plus 4 Stunden Kühlzeit

Zutaten für 1 Backform von 20 x 25 cm (24 kleine Stücke)

BROWNIE

- 200 g Zartbitterschokolade (70 %)
- 150 g Butter
- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 2 EL Mehl
- 2 EL Rum (nach Belieben)

KARAMELL

- 150 ml Sahne
- 100 g Butter
- 300 g Zucker
- Zuckerthermometer

DEKO

- 100 g geröstete Erdnüsse
- Fleur de Sel

1 Ofen auf 160 Grad vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen.

2 Schokolade grob hacken und mit Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen.

3 Eier mit Zucker etwa 5 Minuten lang schaumig schlagen. Dann zuerst Mehl und Rum unter den Eischauum rühren, danach die flüssige Schoko-Butter-Mischung unterrühren.



Smalltalk-Wissen:
Die Kombination von Salz und Karamell hat in den 1970er-Jahren der französische Patissier Henri Le Roux kreiert. Wir sagen: thanx!

4 Teig in die Form füllen und im Ofen etwa 25 Minuten backen. Anschließend den Brownie etwa 1 Stunde vollständig abkühlen lassen.

5 Für den Karamell Sahne und Butter in einen kleinen Topf geben und so lange erhitzen, bis die Butter vollständig geschmolzen ist.

6 Zucker mit 100 ml Wasser in einem sauberen Topf verrühren und bei starker Hitze so lange kochen, bis der Karamell eine schöne goldbraune Farbe und eine Temperatur von 175 Grad hat.

7 Topf vom Herd nehmen, Sahne-Butter-Mix nach und nach unter den Karamell rühren. Topf zurück auf den Herd stellen und das Ganze noch weitere 6–8 Minuten unter ständigem Umrühren kochen lassen, bis die Konsistenz dicklich ist.

8 Karamellcreme etwas abkühlen lassen, dann auf den abgekühlten Brownie in der Form gleichmäßig verteilen.

9 Erdnüsse grob hacken und gleichmäßig zusammen mit Fleur de Sel darüberstreuen. Form für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschließend den Brownie in kleine Stücke schneiden.

LEMON CUPCAKES

Foto auf Seite 65

⌚ 40 Minuten, 60 Minuten Abkühlzeit für die Füllung und 25–30 Minuten Backzeit

Zutaten für 12 Cupcakes

FÜLLUNG

- 2 Zitronen
- 2 Eier
- 100 g Butter
- 125 g Zucker

MUFFINS

- 175 g Butter
- 100 g Zucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- 3 Eier
- 300 g Mehl

- 2 TL Backpulver

- ½ TL Salz

- 225 ml Milch

- Muffinform und Papierförmchen

FROSTING

- 150 g weiche Butter

- 75 g Puderzucker

- 200 g Doppelrahm-Frischkäse

- Spitzbeutel mit Sterntülle

DEKO

- geriebene Schale von 1 Biozitrone
- kleine Zuckerblüten (Fertigprodukt)

1 Für die Füllung die Zitronen halbieren und auspressen: 80 ml Saft abmesen. Eier miteinander verquirlen.

2 Zitronensaft mit Butter und Zucker erhitzen. Wenn der Zucker und die Butter geschmolzen sind, Flüssigkeit langsam zu den Eiern gießen und dabei ständig rühren. Den Mix wieder in den Topf zurückgießen und bei mittlerer Hitze 6 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Hat die Zitronenmischung eine dickflüssige, cremige Konsistenz erreicht, vom Herd ziehen und im Kühlschrank etwa 1 Stunde vollständig auskühlen lassen.

3 Für die Muffins Ofen auf 180 Grad vorheizen. Papierförmchen in die Vertiefungen eines Muffinblechs setzen.

4 Butter mit Zucker und Vanillemark mit einem Handrührgerät in 5 Minuten schaumig schlagen, Eier nach und nach unterrühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen, darübersieben. Dann die Milch hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren.

5 Papierförmchen zu zwei Dritteln mit dem Teig füllen. Muffins im heißen Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen. Anschließend vollständig auf einem Gitter abkühlen lassen.

6 Für das Frosting weiche Butter mit Puderzucker schaumig aufschlagen, dann den Frischkäse unterrühren. Mix in einen Spritzbeutel umfüllen.

7 Abgekühlte Muffins in der Mitte etwas aushöhlen und mit der Zitronencreme füllen. Frischkäse-Mix darauf-spritzen, mit Zitronenschale bestreuen und mit Zuckerblüten garnieren.

Foodist und FOODIE haben eine Überraschungsbox für euch gepackt – randvoll mit spannenden Delikatessen von innovativen Start-ups für nur 24,90 Euro (Gesamtwert 51 Euro!). Als Geschenk oder für euch selbst!

LIMITED EDITION!

BESTELL DEIN OSTER-NEST

1 FÜR COUCH-POTATOES

Ab jetzt gibt's zum Binge-Watching einen crunchig-würzigen Kracher: Bio-Kochbananen-Chips, gewürzt mit Paprika. Der in Sonnenblumenöl ausgebackene Snack von El Origen schmeckt auch super zum Aperitif oder zum Barbecue. Die Kochbananen aus Ecuador stammen aus biologischem Anbau und werden fair gehandelt.

2 SÜSSES OHNE ZUCKER?

Na klar: Die Vollmilchschokolade mit Salz-Xaramell von Xucker ist mit Birkenzucker (Xylit) gesüßt und mit karamellisierten Iso-malt-Stückchen und Meersalz verfeinert. Der Zuckerersatzstoff Xylit wird aus Holz in Finnland hergestellt. Er schmeckt wie Haushaltszucker, weist aber 40 % weniger Kalorien auf. Weiteres Plus: Der Kakao stammt von Rainforest-Alliance-zertifizierten Farmen. Da greifen wir doch gleich zweimal zu!





Jetzt bestellen
€ 24,90
 statt € 51
www.foodist.de/foodie-box
 Perfekt auch als Geschenk

4 MESSAGE IN A BOTTLE

Wasser trinken und dadurch vermeiden, dass Plastik unsere Ozeane verschmutzt? Geht ganz einfach mit der wiederverwendbaren, spülmaschinengeeigneten Dopper Original (Cradle to Cradle Silver zertifiziert). Praktisch: Einen Becher bringt die Flasche aus BPA-freien Kunststoffen gleich mit. Ideal für unterwegs, denn mit 450 ml Inhalt passt sie in jede Handtasche.

5 SCHÜSSEL ZUM GLÜCK

Manchmal muss es schnell gehen, aber geht das auch gesund? Klar, denn mit der Nabio Veggie Bowl ist Convenience kein Problem. Keine künstlichen Zusätze, Aromen, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker, nur 100 % Bio stecken in den To-go-Bowls mit Holzlöffel.

6 DAS PERLT Von der Farm auf deinen Teller kommt dieses Quinoa aus Afrika. Dank der Marke ZUVA bedeutet das: Gutes für den Farmer und Gutes für dich. Das fair und nachhaltig angebaute Pseudogefüreide ist eine Protein- & Ballaststoffquelle und außerdem glutenfrei. Mach dir gleich eine Super-Bowl mit Quinoa, frischem Gemüse und Kräutern!

7 WAS BIST DU SCHARF,

HONEY! Der Biohonig von BEE.NEO ist ja auch mit Ingwer gewürzt. Dadurch schmeckt das flüssige Gold nicht nur auf dem Frühstücksbrötchen und im Tee klasse, es heizt auch würzigen Currys, Dressings oder Kuchen süß-pikant ein. Nach dem KISS-Prinzip hergestellt: keep it short and simple – mit einfachen und wenigen Biozutaten.

8 SNACKEN OHNE REUE

Lust auf was Süßes, das gesund und vegan ist? Mit der Brownie-Backmischung aus Dinkelvollkornmehl, Kokosblütenzucker, Kakao, Mandeln und Vivani-Kokosblüten-schokolade von Snacklust rührst du dir ruck, zuck köstliche Schokoschnitten ohne raffinierten Zucker an. Einfach Pflanzenmilch hinzugeben und in den Ofen damit!

Mission possible

Naturnahe Lieblingsweine, fair gehandelte Schokolade aus Ghana und eine Rundum-sorglos-Pfanne: Drei Start-ups mit einer Vision

WEIN FÜR ALLE STIMMUNGEN

Es gibt sie zuhauf: die Weinbesserwissen, die bei wirklich jedem Glas etwas über Rebsorte, Lage und Böden erzählen wollen. Und die es Einsteigern schwer machen: „Man verliert in der Weinwelt schnell den Überblick“, sagt Nelly Fischer, die Gründerin des digitalen Weinguts „Wyne“. Ihre Idee: „Wir wollen Wein für alle zugänglich machen, die sich noch nicht auskennen und einfach genießen wollen.“

Die 30-jährige Nelly hat zunächst selbst das Winzerinnen-Handwerk bei renommierten Weingütern gelernt, dann in Geisenheim internationale Weinwirtschaft studiert. „Irgendwann kommt natürlich der Wunsch, eigenen Wein zu machen“, sagt Nelly. Aber einfach ein Weingut gründen, Weinberge, Keller und Geräte kaufen? Eine große Hürde. Also macht sie das, was sie am besten kann. Sie spricht ein neues Publikum an. „Mir hat die Kommunikation mit Kunden immer Spaß gemacht.“ Und sie hat gelernt, dass viele junge Menschen von der Vielfalt verunsichert sind. Einfach und unkompliziert soll es sein.

TEXT: PATRICK P. BAUER

Nelly arbeitet jetzt mit verschiedenen Winzern zusammen und bringt ein übersichtliches Sortiment heraus, alles unter dem Label „Wyne“. Wichtig ist ihr, dass die Winzer in den Weinbergen nachhaltig und naturnah arbeiten, auf Pestizide verzichten und die Weine vegan produzieren. Nachhaltigkeit ist neben Geschmack der wichtigste Punkt ihres digitalen Weinguts.

„Man muss kein Weinkenner sein, um seinen Lieblingswein trinken zu können“, sagt Nelly. Wer schon mal im Weinladen war, weiß wie schwierig es sein kann, sich durch die riesige Auswahl zu arbeiten. Bei „Wyne“ wird das Sortiment nicht überfrachtet, aktuell sind es sechs Weine: Grauburgunder und Sauvignon Blanc, ein Rosé, ein Riesling-Sekt und eine rote Cuvée aus Italien. Es sind Weine für jeden Tag, damit ist für jeden was dabei. Der Sauvignon Blanc schmeckt nach Zitrusfrüchten und frisch gemähten Gras: der perfekte Frühlingswein. Und der Riesling-Sekt „geht immer und passt zu jeder Laune“.

→ www.wyne.de



Nellys Tipp:
Die Weine zu verschiedenen Gerichten zu Hause probieren.
Grauburgunder zu Frittata, die rote Cuvée zu Kürbissuppe und den Rosé zu Erdbeer-Cheesecake.



Nelly Fischer bringt mit
ihrem digitalen Weingut
„Wyne“ unkomplizierten
Trinkgenuss direkt nach
Hause

HENDRIK UND DIE SCHOKOLADENFABIK

Fairafric lässt Schokolade dort produzieren, wo die Kakaobohnen wachsen, und handelt so entgegen der Logik von großen Herstellern. Die kaufen Kakao günstig ein, produzieren die Schokolade in Europa oder den USA und verdienen so den größten Anteil an der Wertschöpfungskette. Bei den Bauern in Afrika bleibt nur ein Bruchteil hängen. Für Hendrik Reimers (38), den Gründer von Fairafric, funktioniert nachhaltige Schokoladenproduktion anders, nämlich dort, wo der Rohstoff wächst: in Ghana.

„Statt 2350 Dollar pro Tonne beim Export bleiben bei unserem Konzept 10 000 Dollar im Land“, erklärt Luise Sasse, die im Vertrieb arbeitet. Die Idee dazu hatte Hendrik, als er Ostafrika bereiste und sah, wie Kakao exportiert wird, statt ihn im Land zu verarbeiten. Das wollte er ändern und initiierte insgesamt drei Kickstarter-Kampagnen, um die Produktion in Ghana zu realisieren – 2017 war es

soweit. „Wir haben uns Slots in einer Fabrik gemietet, die eigentlich Kakaomasse und Kakaobutter und etwas Schokolade für den lokalen Markt herstellt, aber da sind wir nach einiger Zeit an unsere Grenzen gestoßen.“ Bis heute war Fairafric jedes Jahr ausverkauft.

Durch die letzte Kickstarterkampagne konnte 2020 eine eigene Schokoladenfabrik aufgebaut werden. Die Fabrik steht in Suhum und wird mit eigenem Solarstrom betrieben. Der Rohstoff kommt von einer biozertifizierten Kooperative, die von Fairafric einen Aufschlag von 600 Dollar pro Tonne erhält. „Wir werden in unserer neuen solarbetriebenen Schokoladenfabrik 85 neue Arbeitsplätze schaffen, und sogar unsere Kartons werden jetzt in Ghana produziert.“ Ganz neu sind getrocknete Früchte aus Ghana, die in Fairafric-Schokolade getaucht werden. Eine süße Versuchung, der wirklich niemand widerstehen sollte. 8 Tafeln € 19,90.

→ www.fairafric.com

Mit Schokolade lässt sich auch vorzüglich kochen, egal, ob im Chili con Chocolate oder im Salatdressing – Schoko ist vielseitiger, als man denkt.



Hendrik Reimers (l.) arbeitet seit 2017 eng mit Yayra Glover zusammen, der Gründer einer Bio-Kakaoinitiative ist



HEISSES EISEN

Solide, pechschwarz und ziemlich schlicht sieht es aus, das Erfolgsprodukt von Filip Mierzwa und Simon Köstler: eine Pfanne aus Gusseisen, „Stur“. Stur? „Ja“, erzählt Filip, „einerseits ist die Pfanne ganz fest und unnachgiebig. Andererseits sind wir eben auch stur – wir wollten Guss-eisenpfannen wieder populär machen.“

Das ist den beiden 28 Jahre jungen Gründern gut gelungen: Ihr Crowdfunding-Aufruf, die neu entwickelte Pfanne vorzubestellen, erzielte in nur drei Wochen sagenhafte 800 000 Euro.

Zweierlei brachte den „Stur“-Gründern in München den Erfolg: Einerseits ist die Pfanne selbst große Klasse, sie ist solide, aber mit 1,7 Kilo deutlich leichter als die meisten anderen Gusseisen-Pfannen. Nach dem Schmieden wird ihr eine feine Rillenstruktur aufgeprägt und eine

Fettschicht als Versiegelung eingebrannt – die gewünschte Patina mit Antihaft-Effekt bekommt sie also schon von Haus aus. „Stur“ ist eine Rundum-Sorglos-Pfanne für Fisch auf der Haut, Bratkartoffeln, Steaks, Omeletts, wir haben's ausprobiert. Nichts bleibt haften! Für alle Herdarten plus Backofen und Grill.

Zweiter Vorteil: Filip und Simon haben eine große Fangemeinde im Internet, sie betreiben den Blog „Pfannhelden.de“, wo sie Kochgeschirr testen. Bei der Entwicklung der ersten eigenen Pfanne durften alle User mitreden, „es ist jetzt auch ein bisschen ihre Pfanne“, sagt Filip. Die Pfannen gibt es in 24 und 28 cm Durchmesser ab 109 Euro, ab Mitte 2021 im Online-Shop.

→ www.sturcookware.de

Filips Tipp:
Zum Reinigen
die Pfanne
mit heißem
Wasser aus-
wischen, auch
Spüli ist
erlaubt. Nie-
mals in die
Spülmaschine!



Haben einen Riesen-
erfolg mit ihrem
Pfannen-Crowdfunding:
**Filip Mierzwa und
Simon Köstler (v. l.)**

„Start-ups sind agil und online – zwei Vorteile in der Krise“

Als Gründerin des Foodhub NRW weiß M. Lee Greene, wie es Start-ups in der Krise geht und wie sie mit ihr fertig werden

Interview: Julius Schneider

FOODIE: 2020 stand im Zeichen der Coronakrise. Wie hat sich das auf Food-Start-ups ausgewirkt?

M. Lee Greene: Das kann man nicht pauschalisieren. Verschiedene Faktoren wie der Vertriebsweg und das Produkt des jeweiligen Start-ups waren entscheidend. Bei Wein-Onlineshops gibt es viele junge Unternehmer, die einen kleinen Markt bedient haben und durch die Krise stark gewachsen sind. Für die waren Online-Tastings und E-Commerce nichts Neues, und so haben die unheimlich profitiert.

Und die Verlierer?

Wenn wir bei Getränken bleiben, hat es ein Limo-Start-up viel schwerer gehabt als ein Weinversender. Deren Abnehmer sind Supermärkte und vor allem die Gastronomie. Hier ist die Marge klein, und es lohnt sich

M. Lee Greene hat auch selbst Unternehmen gegründet.

Das letzte war ein Food-Start-up in den USA

kaum, ein Sixpack Limo zu verschenken. Dazu kam, dass Investoren ihr Kapital lieber in Produkte investierten, die sie schon länger unterstützen. So ist einigen Start-ups die geplante Finanzierungsrunde weggebrochen.

Wie haben Start-ups auf die veränderten Bedingungen reagiert?

Generell sind Start-ups agil und offen für neue Strömungen. Sie konnten schnell auf die Krise reagieren, vor allem, weil die meisten online gut aufgestellt sind und neben dem Supermarkt eigene, direkte Vertriebswege nutzen. Auch die Kommunikation mit dem Kunden ist häufig viel direkter.

Hast du ein Beispiel?

Das Start-up Cookie Brothers hat seine junge Zielgruppe, die sowieso zu Hause war, dazu gebracht, in Supermärkte zu gehen und nach deren Produkt, Keksteig zum Löffeln, zu fragen. Das Ganze war eine TikTok-Challenge, die dazu geführt hat, dass das Produkt in kurzer Zeit bei über 1000 neuen Märkten gelistet wurde.

Gab es auch Neugründungen während der Krise?

Oh ja! Die Krise hat den Megatrend Nach-



haltigkeit und Regionalität noch verstärkt, und im Food-Delivery-Bereich ist viel passiert.

Ein Bereich, der hier noch unentwickelt ist.

Kommt drauf an. In Großstädten braucht man eigentlich keinen Lieferdienst, Supermärkte sind überall. In Kleinstädten sieht das anders aus, da können Lieferdienste eine echte Hilfe sein. PICNIC aus den Niederlanden setzt genau auf diese Regionen und ist damit ziemlich erfolgreich. Aber auch neue Technologien wurden durch Corona populär, wie Einkaufen ohne Kasse.

Reingehen, Produkt einstecken und wieder raus?

Genau. Das funktioniert entweder über das Smartphone oder intelligente Regale, die merken, was entnommen wurde. Auch das klappt gut in kleinen Orten, wenn so ein kontaktloser Supermarkt als eine Art Container flexibel aufgebaut werden kann.

Wurde in der Krise auch in Unternehmen investiert?

Das Beispiel von Flaschenpost ist ziemlich beeindruckend. Ein Start-up, dass Getränke ausliefert, wurde für einen sehr hohen Betrag von Dr. Oetker gekauft. Wahrscheinlich hatten sie die Firma schon vorher im Auge, aber Corona hat Flaschenpost noch mal einen richtigen Schub gegeben, und Dr. Oetker hat zugeschlagen.

Was ist das wichtigste Learning aus der Krise?

Es hat sich gezeigt, dass nichts selbstverständlich ist. Also nie den Blick nach außen verlieren – auch wenn es schwer ist.

FOODHUB NRW

Das Foodhub NRW ist eine Innovationsplattform, die die Akteure der Agrar- und Lebensmittelbranche miteinander vernetzt. Die Idee dahinter ist, zusammen Produkte entwickeln, um gemeinsam schneller auf dem Markt erfolgreich zu sein.



Die Saison ist eröffnet!

Grillspaß wie im Sommer verspricht der Tepangrill von Bora – aber drinnen! Denn dank des integrierten Lüfters werden Dünste gleich abgesaugt. Fünf Köche haben damit experimentiert und verraten in diesem Kochbuch ihre Rezepte von saftigen Steaks bis zu süßen Desserts. € 24,90, 224 Seiten, Gräfe und Unzer



DIGITALE KOST

Schon jetzt ist Ernten automatisiert, informiert uns der Kühlschrank, dass die Milch fehlt, und der Lunch kommt per App. Ist die Zukunft des Essens in digitaler Hand? Und ist das schlecht oder gut? Fragen Olaf Deininger und Hendrik Haase. € 25, 350 Seiten, Kunstmann

BÜCHER

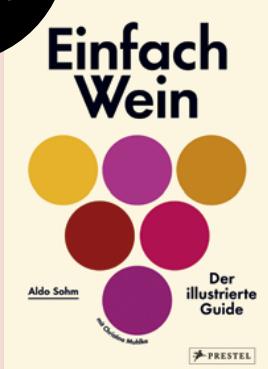
Unsere Taskforce fürs neue Jahr: Rezepte für jeden Tag, Indoor-Grillen, grüner kochen, Wein verstehen

So wird's grüner!

Kochbücher mit gesunden, veganen und nachhaltigen Rezepten, die auch die Nährwerte der Lebensmittel nennen, gibt es viele. Die Schweizerin Anina Gepp alias die Bloggerin Aniahimsa geht noch weiter und gibt gute Tipps rund um CO₂-Footprint, Zero-Waste und umweltfreundlichen Einkauf. € 25, 224 Seiten, AT Verlag



Take it easy!



GAR NICHT TROCKEN

In wohl dosierten Schlucken, die einem nicht gleich zu Kopf steigen, schenkt Sommelier Aldo Sohms sein Weinwissen aus. Mit anschaulichen Illustrationen, Spickzetteln zu Sorten und Glossar zu Fachbegriffen lernen nicht nur Einsteiger, ihre eigenen Erfahrungen zu machen. € 28, 280 Seiten, Prestel

Fix und frisch!

Kochen mit der australischen Superköchin wird einfach nicht langweilig. Mit ihrem neuesten Buch macht sie es uns leicht, täglich selbst ein gesundes Mahl aus einer Handvoll frischer Zutaten zu zaubern. Keine Zeit, zu aufwendig? Nicht mit Donna! € 27, 224 S., Gräfe und Unzer



DER
FEINSCHMECKER-SHOP

GÖNN' DIR WAS!

Probiere doch mal einen ausgezeichneten Basamico-Essig
oder eines der besten Öle der Welt.

Einfach bei uns bestellen: feinschmecker.de/shop



**Almazaras de la Subbética –
Rincón de la Subbética DOP**

Hochverdient ist der OLIO Award für das beste intensive Öl: ein sortenreines Hojiblanca-Öl vom Allerfeinsten, das mit grasigen Noten, einem Schwung Tomaten (Frucht, Blätter, Rispe, alles) und ätherisch-zitrischen Aromen (Zitronenthymian, Minze, Salbei), einem kräftig-grünen Bitter und recht anregender, fast schon handfester Chilischärfe (ebenfalls grün) nach allen Regeln der Kunst punktet.

1 x 0,5 l Art. 2010001
45,80 € / l 22,90 €

**Steirisches Bio-Kürbiskernöl
im Duo**

Nur die dunkelgrünen, schalenlosen Kürbiskekerne aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft kommen in die Stempelpresse bei Familie Fandler aus der Steiermark, um das 100 % reine Kürbiskernöl zu gewinnen. Es hat einen nussigen, kraftvollen, saftigen Geschmack. Wir empfehlen es zum Abrunden einer frisch zubereiteten Kürbissuppe, als Verfeinerung von Gemüse und zum Tafelspitz. Der besondere Tipp: als Topping über Vanilleeis!

Fandler – Steirisches Bio-Kürbiskernöl-Duo, 2 x 250 ml
Art. Nr.: 2011901
49,80 € / l 24,90 €

Weißen Balsamico

Für dieses ausgezeichnete Condimento von Malpighi wird weißer Traubenzucker mit feinem Weinessig versetzt und reift in Eichenfässern. Probiert es etwa zu Fisch, Krustentieren, Meeresfrüchten, Salaten und Obst.

Malpighi – Condimento Balsamico Bianco Acino Balsamessig-Dressing, 50 ml
Art. Nr.: 1920003
19,80 €/100 ml 9,90 €



Klein, aber fein!



Öko-Kontrollstelltencode: DE-ÖKO 006

Alle Preise inkl. MwSt. und ggf. zzgl. Versandkosten



Giuseppe Giusti – Agrodolce Bianco

Der Most für diesen Essig von Giuseppe Giusti stammt nur aus feinsten gepressten Trebbiano-Trauben. Zum weißen Condimento wird Weissessig hinzugegeben. Der weiße Balsamico hat ein süßes Aroma aus getrockneten gelben Zitrusfrüchten und ist harmonisch ausbalanciert zwischen Süße und Säure. Er schmeckt frisch und aromatisch.

Giuseppe Giusti –
Agrodolce Bianco 1 x 250 ml

Art. Nr.: 2020004

59,60 € / l **14,90 €**

Giuseppe Giusti – 3 Medaglie d’Oro – Il Denso

Dieser sehr beliebte Balsamico war schon Sieger beim FEINSCHMECKER-Test. Er reift zehn Jahre in jahrhundertealten Fässern aus edlen Hölzern und nimmt so Tannine und Essenzen auf. Dies macht ihn so besonders. Sein Aroma hat süße und saure Noten, mit Nuancen von Lakritz und reifen Beeren. Hervorragend harmoniert der „Il Denso“ mit kräftigem Fleisch, gekochtem Gemüse und Salaten.

Giuseppe Giusti – 3 Medaglie d’Oro
– Il Denso, 1 x 250 ml

Art. Nr.: 2020003

79,60 € / l **19,90 €**



*Unbedingt kennenlernen:
Schaumwein aus
der Bratbirne*



Alkoholfreier Birnenschaumwein aus der Manufaktur Jörg Geiger

Ein eleganter alkoholfreier Birnenschaumwein, der einmal nicht so süß ist: traditionelle Flaschengärung, 3 Jahre auf der Hefe gereift – entalkoholisiert – und raffiniert verfeinert von Jörg Geiger, dem Pionier für alkoholfreie Premium-Drinks. Die Obstsorte Champagner-Bratbirne gilt schon seit über 200 Jahren als Weinbirne ersten Ranges. Für diesen wunderbaren alkoholfreien Birnenschaumwein wachsen die Früchte an über 100-jährigen Baumriesen. In einem sehr aufwendigen, ausgefeilten Verfahren reift diese Kostbarkeit auf der Hefe und wird final so ausgeklugelt verarbeitet, dass etwas ganz Exklusives entsteht.

Jörg Geiger ist ein perfekter Komponist, wenn es um die Herstellung einzigartiger, alkoholfreier Getränke aus Früchten und Kräutern und vielen weiteren Zutaten aus der Natur geht.

Bukett: feiner Duft der Champagner-Bratbirne, weiße Blüten, Dörrbirnen-Stilistik, Brioche-Noten, geprägt von einem mehrjährigen Hefelager des Schaumweins auf der Champagnerflasche.

Geschmack: dezente Süße und eine gut eingebundene Säure, dezente Gerbstoffnoten, leicht im Nachhall.

Jörg Geiger – Champagner Bratbirne frei von Alkohol (Birnenschaumwein), 1 x 0,75 l

Art. Nr.: 2080005

22,53 € / l **16,90 €**



Plötzlich Beetschwester

Den Traum vom eigenen Gemüse hat sich die Hamburgerin Stefanie Raschke mit einem Mietgarten erfüllt. Sie erzählt von ihren Erfahrungen. Dazu Tipps einer Garten-Bloggerin

Text: Gabriele Heins



J

Jeden Morgen in der Redaktionskonferenz berichtete unsere FOODIE-Kollegin Steffi von Fortschritten und Rückschlägen in ihrem ersten eigenen Garten. Jetzt, wo es bald losgeht mit der grünen Welle, erzählt die Grafikerin von ihren Erfahrungen mit traurigen Tomaten und entzückenden Zucchini.

Die Idee

Ja, wir wollen einen Garten!

„Bist du irre?“, fragten Freundinnen von mir. Andere meinten nur knapp: „Respekt!“ Stimmt schon: Ich arbeite Vollzeit als Grafikerin und habe zwei Töchter, Lilli und Hannah, die zur Schule gehen. Von Lange-weile also keine Spur. Eines Tages aber brachte Lilli eine Tomatenpflanze aus der Schule mit nach Hause. „Die will ich einpflanzen“, verkündet sie. Okay – aber wo bitteschön? Unser eigener kleiner Garten ist ein schattiges ehemaliges Kiesabbaugebiet, da hat Gemüse keine Chance. Ein Hochbeet? Mit 500 Euro ganz schön teuer, wenn man nicht weiß, was daraus wird.

Da gab mir ein Kollege den Tipp mit den „Ackerhelden“, die ganz bei uns in der Nähe Flächen vermieten. Ich machte mich schlau, und unser Familienrat sagte: Ja, wir wollen einen Garten. „Das machen die Kinder nicht lange mit“, prophezeiten meine Freundinnen. Aber das Gartenfieber hatte mich gepackt. Ich kaufe ohnehin viel Biogemüse, durch den eigenen Anbau würde ich sicher eine intensivere Beziehung zu heimischen Lebensmitteln bekommen, als Selbstversorgerin Geld und außerdem noch Plastikverpackungen sparen. Und erfahren, was bei uns eigentlich wächst – wobei mir natürlich schon klar war, dass ich keine Avocados ernten würde. Und alle diese Gedanken wollte ich schließlich auch meinen Töchtern nahebringen.

Das Konzept

So läuft es mit den „Ackerhelden“

Der Verein „Ackerhelden“ hat seinen Sitz in Essen und vermietet deutschlandweit Gartenflächen – perfekt also für Stadtmenschen. Im Herbst 2019 haben wir uns für eine von 200 Flächen auf dem Biohof Wulksfelde in Tangstedt bei Hamburg beworben, die Buddelsaison ging von Mai bis November. Kostenpunkt: 200 Euro für 2 x 20 Meter eigenes Gartenglück – inklusive der Basispflanzen sowie einer umfangreichen Betreuung. Und die war für Newcomer wie uns Gold: Der Ordner mit wertvollen Tipps wurde mein täglicher Begleiter, über ein Passwort bekommt man im Netz Zugang zu Video-Tutorials, es gibt einen Newsletter und für Notfälle sogar eine Hotline!

Im Frühjahr 2020 legten wir los – und das war in Corona-Zeiten für uns ein Geschenk. Wir hatten ein Ziel, ein großes positives Thema, das uns als Familie beschäftigte, ablenkte und zusammenschweißte. Doch man muss sich auch bekennen: Fährt man in den Urlaub, muss man die „Ackerhelden“ informieren, wenn ein Beet verkommt, wird man im Zweifel enteignet, und auch nur zertifiziertes Ökogemüse ist erlaubt. Sogar die Schutznetze müssen bio sein.

Die Lerneffekte

Hello, Parzelle 68

Der Anfang war für mich ein kleiner Schock: Da kommst du zu deiner heiß ersehnten Parzelle 68 – und alles, was du siehst, ist schwarze Erde weit und breit. Unvorstellbar, dass da jemals etwas blüht! Aber dann rücken die Trecker an und setzen Salat, Kohl, Zucchini; ein Drittel der Fläche kann man individuell bepflanzen: Wir entschieden uns für Paprika, Feuerbohnen, Karotten, Tomaten, Radieschen, Mais, Kürbis und Gurken.

Tja, und dann stellst du fest, dass alles gar nicht so easy ist: Welche Maschengröße brauche ich für die Netze zur Schädlings-



Die Zucchini hatte den besten Ertrag: Ich habe etwa 70 Exemplare aus einer Pflanze gezogen – das war irre!



Erstes Erfolgserlebnis:
Tolle knackige Radieschen – die waren sooo lecker und wurden richtig zelebriert!



Neue Entdeckung:
essbare Zucchiniblüten, pur im Salat oder gefüllt

abwehr? Wie in der Schule ist auch hier die große Frage: Wer sitzt neben wem? Verträgt sich Kürbis mit Mais? Macht Paprika die Möhren nieder? Fasziniert schaute ich die lütten Mais- und Zucchini-Setzlinge an und konnte Wochen später nicht glauben, was daraus geworden war: Aus einer Zucchini-pflanze allein haben wir bis zu 70 Exemplare geerntet.

Endlich erfährt man auch, wie Gemüse ursprünglich aussieht, dass der Spitzkohl etwa lange Zeit gar nicht spitz ist, dass man die Blüten der Zucchini essen und füllen kann, dass eine Zwiebel viel mehr ist als die Knolle, dass der Kürbis romantisch rankt wie im Märchen – bis ins Nachbarfeld. Und dass Gelbe Bete, geraspelt mit Feta, einen coolen Salat ergibt. Außerdem: dass Unkraut wirklich weg muss, damit die Pflanzen stärker werden. Da wurden wir schnell zu Spießern: Unser Unkraut war immer weggezupft, das Beet picobello. Mich hat es verrückt gemacht, wenn überall Grünzeug lag. Ich habe auch Seiten an mir entdeckt, die ich vorher gar nicht kannte.

Die Fehler

Der Garten, mein Lehrmeister

Nein, der Garten lässt einen nicht kalt. Ob etwas gedeiht oder nicht, nehme ich durchaus persönlich. Total geärgert habe ich mich, dass ich die Karotten zu hektisch und zu dicht gesät habe, das haben sie mir übel genommen und wuchsen mir aus Rache krumm und schief entgegen. Jeden ausgewachsenen Mangold habe ich mit Schma-

kes komplett rausgerissen, ich wusste nicht, dass er wunderbar nachwächst, wenn man ihn nur abschneidet. Mit Gurken war gar nichts, während sich die Nachbarin über 60 Stück freute. Da verzweifelt man schon. Zu spät eingesetzt? Zu wenig Wasser? Von drei Tomatensorten kullerte eine einfach grün vom Strauch. Warum? Müssen sie verjüngt werden wie Rosen?

Der Garten lehrt mich vieles: aufs Detail zu schauen, mir Zeit zu nehmen, ihn ernst zu nehmen, runterzukommen – im wahrsten Sinne des Wortes. Je mehr du dich konzentrierst, desto besser wird das Ergebnis. Huschi huschi – vergiss es! Das Gießen war immer mein Angstgegner. „Nicht so viel wässern“, predigen die strengen „Ackerhelden“, denn die Wurzel soll durch den Mangel stark werden, wie beim Wein. Wenn die Blätter schlapp wurden, hieß es: Jetzt nicht die Nerven verlieren, viele Krankheiten kommen durch falsches Gießen. Das richtige Maß habe ich noch nicht raus.

Und dann der Salat, so viel Salat! Da ist der Druck am größten, was mache ich daraus? Er hält sich ja nicht lange. Unser Familienprojekt hat dazu geführt, dass wir im Sommer 2020 super gesund gelebt haben, wohl noch nie haben wir so viele Gemüsepfannen gegessen.

Die lieben Nachbarn

SUV-Fahrer trifft Biofreak

Mit den Nachbarn haben wir uns oft über Rezepte ausgetauscht, denn irgendwann gingen mir die Ideen aus. Und, klar, jeder guckt beim anderen und vergleicht, mal neugierig, mal argwöhnisch, man fühlt sich schnell beobachtet und will nicht negativ auffallen – etwa mit dem falschen Netz.

Wir sind immer gern aufs Feld gegangen, wenn die anderen nicht da waren: in der Woche morgens vor dem ersten Video-Meeting mit meiner Redaktion oder am Sonntag. An den Wasserstellen kam es immer zum Plausch, da trifft man Leute ganz unter-



Hilfestellung:
Mit Rankhilfen
wachsen Erbsen
besser. Auch
eine neue
Erkenntnis

Die Berlinerin
Carolin Engwert
hat den preis-
gekrönten Blog
www.hauptstadtgarten.de



schiedlicher Couleur: Biofreaks mit selbst gestricktem Pulli, Jogger, die ab und zu mal vorbeihasten, SUV-Fahrer mit Schickimiki-Gummistiefeln, eine ältere alleinstehende Dame – und alle haben dasselbe Thema, haben sich etwas zu erzählen. Manche wurden auch beklaut, plötzlich waren Pflanzen weg, trotz Videoüberwachung. Und das ist kein Spaß, sondern eine Straftat.

Die Glücksgefühle

Morgenroutine mit Muskelkater

Das erste Erfolgsergebnis? Unsere Radieschen, die ersten haben wir direkt am Feld vernascht und sie dann zu Hause zelebriert, auf weißen Tellern. Ich hatte oft Angst, im Garten etwas komplett falsch zu machen, nicht gut mit der Pflanzen umzugehen, und solch ein Erlebnis hat mich dann glücklich gemacht. Klar, die Arbeit ist hart und echter Sport: alles durchharken, Netze hochnehmen, mit bis zu 20 Kannen wässern, da spürst du jeden Muskel. Das war aber für mich eine tolle Morgenroutine vor der Arbeit am Schreibtisch.

Im Sommer wird es brutal heiß, einmal wollte ich nur schnell nach dem Rechten sehen, habe mich dann zwei Stunden eingegraben und mir einen krassen Sonnenbrand geholt. Typisch Steffi, ich bin eben auch Perfektionistin und habe, wie im Beruf, immer das „Layout“ unseres Gartens im Blick gehabt. Die Kinder haben vor allem die Sonntagabende geliebt, wenn die Sonne über dem Feld unterging. Für unsere Familie war die Zeit ein tolles Teambuilding. Wenn wir grillen wollten, holten wir schnell ein paar Maiskolben, und bevor ich die Wochenendeinkäufe machte, schaute ich, was das Feld für uns bereithielt. Und alles schmeckte so viel besser, fester, saftiger und aromatischer als jede Supermarktware. Meine Bilanz: Feldversuch geglückt!

So klappt's mit der Ernte

Interview: Gabriele Heins

Mit welchen falschen Erwartungen gehen viele Einsteiger an den ersten Gemüsegarten?

Viele glauben, sie könnten sich komplett davon ernähren. Das breite Angebot im Supermarkt führt oft zu falschen Vorstellungen, was alles verfügbar ist – Stichwort: Erdbeeren im Winter. Ein Garten verändert die Wahrnehmung von Lebensmitteln, man wird demütig, begreift, dass die Ernte nicht selbstverständlich ist. Wer erlebt hat, wie lange Möhren bis zur Ernte brauchen, lässt sie nie wieder im Gemüsefach vergammeln. Mein Tipp: Ansprüche runterschrauben und nicht frustriert sein, wenn etwas nicht klappt.

Worauf sollte man achten, wenn man sich einen Garten zulegt?

Die Anfahrt sollte nicht länger als 30 Minuten dauern. Wenn man länger braucht, kann ein automatisches Bewässerungssystem helfen, denn Gießen soll ja nicht zum Dauerstress werden.

Mit welchen Sorten startet man?

Pflegeleicht sind Zucchini, Bohnen, Kürbis, Spinat, Mangold, Radieschen und Tomatenpflanzen, auch Topinambur im Kübel für den Spätherbst. Ein voll sonniger Standort ist für alle wichtig. Diven wie Artischocken, Blumenkohl, Auberginen anfangs lieber meiden. Wer unsicher beim Pflanzen ist, kann eine Gemüsesorte an unterschiedlichen Standorten pflanzen. Von Radieschen, Möhren, Erbsen und Salaten lieber kleinere Mengen in Abständen von 2–3 Wochen aussäen, so wird nicht alles gleichzeitig reif.

Sinnvoll ist es auch, schon im Frühling Lieblingsrezepte zu sammeln, dann ist man vorbereitet, wenn plötzlich alles wuchert.

Wie kalkuliert man Mengen?

Lieber eine große Vielfalt wählen statt große Mengen von einer Sorte. Und nie mehr als zwei, maximal drei Zucchini pflanzen – und ernten, wenn sie noch klein sind. Sie schmecken dann viel besser.

Wie kann man nachhaltig gärtnern?

Gegen Krankheiten und Schädlinge kein Gift einsetzen und nur torffreie Erde verwenden. Leider werden fast alle Pflanzen in Plastiktöpfen angeboten, die Branche arbeitet an kompostierbaren Alternativen. Aber bis es soweit ist: möglichst wiederverwenden. Grünschnitt solltet ihr auch kompostieren – und der Garten muss nicht picobello sein. Lasst eine „wilde Ecke“ zu, sie bietet Lebensraum für Insekten, Eidechsen und hübsches Moos.

Dein ultimativer Tipp?

Führt ein Gartenjournal: Schreibt einmal die Woche auf, was gesät, was geerntet wurde und wie das Wetter war. Das sind wertvolle Erkenntnisse, die man sonst schnell wieder vergisst!

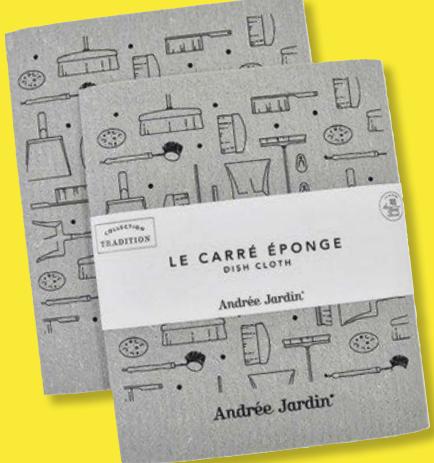


BUCHTIPP:
Perfekt für
Neu-Schreber:
Carolin Eng-
werts Buch
„Abenteuer
Garten“, 160 S.,
€ 20, Kosmos

Raumpatrouille

Klar, kochen macht Spaß. Und mit diesen schönen und nachhaltigen Accessoires drückt sich auch keiner mehr vom Putzen danach

Text: Uta Abendroth



1 2

3

4

5

1| Schöner spülen

Das Schwammtuch von Andrée Jardin setzt sich aus 70 % Zellulose und 30 % Baumwolle zusammen. Es ist recycel- und waschbar, 16,5 x 20 cm, 2er-Set € 5,50, www.debijenkorf.de

2| Cool bedruckt

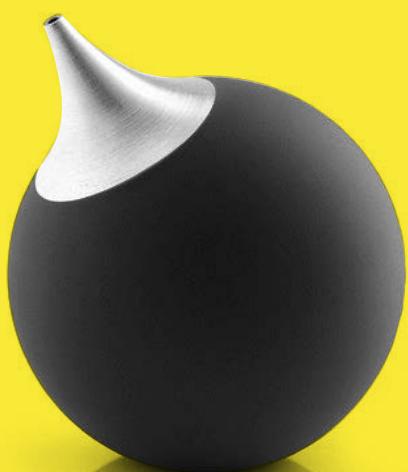
Die Küchen-Handtücher aus Halbleinen sind perfekt zum Abtrocknen oder Händeabwischen, 30 x 50 cm, € 9,90, www.kissmykitchen.de

3| Echt nostalgisch

Straußfedern ziehen Staub an; die Bürstenmanufaktur Andrée Jardin steckt sie in einen Holzgriff, etwa 30 cm, € 24, www.gustavia-shop.de

4| Auf die Schnelle

Mal eben die Krümel auffegen, dafür eignet sich das Kehr-Set des Designduos Mr & Mrs Clynk, 30 x 20 x 3 cm, € 75, www.artandmore-shop.de



**6****5| Runde Sache**

Aus Silikon und Edelstahl ist der ungewöhnliche Spülmittelspender von Eva Solo. Ein Gewicht sorgt stets für den richtigen Stand, 8 x 10 cm, € 29,95 über www.onekitchen.com

6| Retro-Look

In der Metallbox, die in England produziert wird, bleiben Waschtabs auf jeden Fall trocken, 12,5 x 25 x 19 cm, € 24, www.gustavia-shop.de

7| Mustergültig

Aus Leinen und Baumwolle ist das Geschirrtuch „Urban Jungle“ mit dem plakativen Blätter-Print 50 x 70 cm, € 15,90, www.kissmykitchen.de

8| Dufte Angelegenheit

Die Box aus Weizenstroh, das nach Bergamotte duftende Waschpulver mit Blauer-Engel-Zertifikat, alles abbaubar, 2 kg, € 24,90, www.klaeny.de

**7****8 9****9| Sanfte Sauberkeit**

Auf der Basis von Marseiller Seife sorgt dieses Universal-Reinigungsspray mit Grapefruitaroma von Les Choses Simple für glänzende Oberflächen, 500 ml, € 15, www.gustavia-shop.de

10| In einem Zug

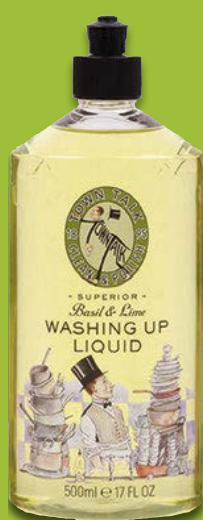
Trockene Flächen garantiert „Wiper“, ein Abzieher von Norm Architects aus Stahl und Silikon, 26 x 19 x 2,5 cm, € 79,95, www.menuspace.com

11| Frische-Kick

Von Town Talk Polish ist dieses Spülmittel, das nach aromatischen Kräutern und frischen Früchten duftet, 500 ml, € 6, www.gustavia-shop.de

12| Glanzvoll

Silber schimmert wieder, wenn man es mit den Baumwoll-Polierhandschuhen von Town Talk Polish reinigt, € 12,95, www.the-british-shop.de

**10****11****11****12**

COCKTAILS BY BETTY KUPLA



**LOCKDOWN, NA UND?
JETZT IST ERST RECHT
DIE ZEIT FÜR GUTE
DRINKS GEKOMMEN.
DEUTSCHLANDS
FÜHRENDE BARKEEPER
HABEN DA MAL WAS
VORBEREITET. ETWAS
EIS DAZU, FERTIG IST
DAS BAR-ERLEBNIS
FÜR EUCH ZU HAUSE**

Text: Kersten Wetenkamp

THE CHUG CLUB IN HAMBURG

Wäre doch gelacht, wenn Hamburgs Tequila-Expertin Betty Kupsa vom legendären The Chug Club in St. Pauli nicht einen schicken Drink für zu Hause drauf hätte! Ihre Version eines Margaritas ist „Lupita“: Der Cocktail versprüht weiblichen Charme, das Feuer eines weißen Agaven-Tequilas und die Aromen der eingelegten mexikanischen Hibiskusblüte, dazu Orange und Ztrone. „Schmeckt wie ein Kuss“, sagt Betty. 20 Vol.-%, 500 ml, € 24,90, www.lupita-margarita.de

Fotos: Matthias Hoffmann (2), Tastillery



LEMON LOUNGE IN BREMEN

Mario Ippen von der Bremer Lemon Lounge geht es professionell an – seine „Buddel Cocktails“ sind in gängige Limo- oder Bierflaschen von 0,33 Litern abgefüllt und halten ein Jahr lang. Acht fröhlich-bunte Cocktails stehen zur Auswahl, vom einfachen, aber brillanten Whisky Sour (mit Maker's Mark Bourbon!) über Tommy's Margarita bis zu Pusser's Painkiller und Singapore Sling. Gute, hochwertige Zutaten. Jede Flasche reicht für 2 Drinks. Ab 10 Vol.-%, 0,33 l, ab € 8,90, www.lemonlounge.de





ONE TRICK PONY IN FREIBURG

Andi Schöler und Boris Gröner (im Foto v. l.) von der vielfach preisgekrönten One Trick Pony Bar in Freiburg bieten ihre Drinks als Grundzutat an – in verkorkten Weinflaschen. Der Inhalt von etwa 700 ml Gin Supreme reicht dann für acht bis zehn Cocktailgläser. Die beiden Barkeeper empfehlen dazu noch das Auffüllen mit Sekt. Sechs Sorten, von Gin Supreme bis Himbeer-Mojito. Etwa 17 Vol.-%, 0,7 l, ab € 29, 4er-Set Limited Edition € 60, www.chinchinshop.de

LITTLE LINK IN KÖLN

Stephan Hinz (u.), Chef der Kölner Bar Little Link, hat schon viele Ideen für Barkeeper im Lockdown ausgeheckt – er verkaufte Cocktails durchs Fenster seiner Bar, bietet Online-Cocktailkurse an und hat natürlich Drinks per Versand auf Lager: fertige Cocktails wie „Forgotten Memories“ (0,5 l, € 35) auf Rum-Basis mit Tonkabohne, Muskatblüte und Vanille, aber auch Bausätze zum Mixen für daheim – jeweils vier in der Gruppe Wodka, Gin, Wein plus vier Signature Drinks. Einiges ist zurzeit ausverkauft, schaut am besten auf die Website: www.littlelink.de



DIE GROSSE FREIHEIT: WIE STARK DIE DRINKS SIND, BESTIMMT IHR SELBST – MIT EIS UND WASSER

THE DOOR IN KARLSRUHE



Claudia Álamo Masanet und Lennart Geist bieten in ihrer Bar The Door ganze 27 fertig gemixte Cocktails per Versand an: etwa den Macadamia Rye Old Fashioned, einen Smoky Margarita aus Mezcal, Tequila, Curaçao und Roter Bete oder einen Yuzu Gin Sour mit Gin und Yuzu-Sake. Alles trinkfertig, ihr benötigt außerdem nur Eiswürfel.
10-37 Vol.-%, 500 ml ab € 30, www.shop.the-door.bar

Fotos: Baschi Bender (2), Cocktaalkunst, Feig Spiegelau

Passend zum Speakeasy-Style der 20er-Jahre, in dem der Waiting Room in Bonn gehalten ist, hat Barchef David Kunze (u.) auch seine Bottled Drinks gehalten: Er füllt sie in kleine wachsversiegelte Flachmänner, die mit ihrem Etikett an Wild-west-Saloon-Zeiten erinnern.

Zur Wahl stehen etwa Old Fashioned mit Bourbon, Negroni oder der uralte Klassiker Sazerac (Cognac und Absinth). Etwa 20 Vol.-%, handliche 100 ml € 12, www.bottlelabandco.de

THE WAITING ROOM IN BONN



Bier, Backen und Benimm

Interview: Stefan Elfenbein

FOODIE: August, du lebst in Berlin-Mitte, mit Ausgehen war es die letzten Monate ja nichts. Wie hast du dich über Wasser gehalten?

August Wittgenstein: Mit kochen und backen. Ich habe Sachen ausprobiert, die ich noch nie gemacht habe, wie das Banana Bread aus meiner Lieblingsbäckerei an der Bondi Beach. Dort, in Sydney, habe ich während eines Austauschsemesters gewohnt; oder auch original Wiener Apfelstrudel mit eingelegten Rosinen und selbst gemachter Vanillesauce. Seit meiner Studienzeit in Los Angeles habe ich eine Schwäche für mexikanische Küche – ganz groß finde ich einen guten Breakfast Burrito! Außerdem habe ich angefangen, mich über Bier an neue Rollen heranzutasten.

Bedenklich

Im Gegenteil! Ich lebe in der Regel fürchterlich gesund. Aus L.A. habe ich auch das Ölziehen mitgebracht, also das Spülen der Mundhöhle, um Schadstoffe zu binden. Ich nehme Sesam- oder Kokosöl, das schmeckt mir am besten. Und jeden



Morgen trinke ich ein Glas Wasser mit Biozitronensaft und am Abend verdünnten Apfelessig. Der Saft macht den Körper basischer, und der Essig unterstützt die Verdauung. Zum Bier kam ich über den Podcast „Schaumgeboren“, den ich mit meiner Kollegin Birte Hanusrichter aus unserer Serie „Jenny – echt gerecht!“ mache. Jede Woche testen wir zwei Craftbiere. Für mich ist das eine Riesenbereicherung, mich beeindrucken das Handwerk, die Leidenschaft der Brauer, dieses Rock’n’Roll-Flair. Über 60 Folgen gibt es schon. Aus Berlin hatten wir „BRLO“, „Berliner Berg“ und auch die verrückten Berliner Weißen von „Schneeeule“. Seitdem überlege ich anhand der Dialoge im Drehbuch, ob eine Figur wohl eher helles Pils, ein schokoladiges Stout oder fruchtiges IPA mögen würde.

Was für ein Bier-Typ bist du?

Privat noch Amateur. Beim Wein allerdings mag ich die vollmundigen Roten aus Napa Valley und Santa Barbara in Kalifornien oder aus Piemont; ich liebe guten Babaresco oder Brunello di Montalcino.

Was magst du auf dem Teller überhaupt nicht?

Bei einer Sache sage ich gleich am Tisch: „Sorry, aber das werde ich nicht essen“ – das skandinavische Festtagsgericht Lutefisk. Dafür wird Stockfisch drei Tage in Natronlauge eingelegt und dann im Ofen aufgekocht – wirklich furchtbar.

Und was ist deine Leidenschaft?

Kaiserschmarren! Da kommt im Restaurant Vorfreude auf; man bestellt und wartet bis zu 30 Minuten mit Spannung. Irgendwer will dann, dass man teilt – davon bin ich absolut kein Fan. Kaiserschmarren will ich für mich allein. Der und alles, was mit fangfrischem Seafood zu tun hat, ist für mich Balsam für die Seele ...

Kurz zu deiner Herkunft: Deine Schwester ist Anna Prinzessin von Bayern und deine Mutter eine schwedische Gräfin ...

... aus Nyköping südlich von Stockholm. Jede Sommerferien haben wir dort verbracht, mit allem, was dazugehört: Krebse oder Krabben frisch mit Dillkartoffeln ... und die tollen Desserts und Kekse. Wenn ich an Schweden denke, bekomme ich sehr nostalgische Gefühle! Mir gefällt auch, dass die Schweden ihre Küche und traditionellen Restaurants regelrecht zelebrieren; man achtet sehr, sehr viel auf Qualität und regionale Produkte und ist zu Recht stolz darauf.

Er ist Schauspiel-Star mit Genuss-Gen: August Wittgenstein über seine Liebe zu Craftbier, Kaiserschmarren und Rotwein

Haben sich bei euch adelige Benimmregeln bei Tisch erhalten?

Mein schwedischer Großvater war noch streng. Gerade sitzen war wichtig, und das Tragen einer Basecap im Haus war nicht erlaubt. Und wenn man irgendwo eingeladen war, soll man sich mit einer handgeschriebenen Karte bedanken.

Wie hältst du es damit?

Füllfederhalter, Dankeskarten und eigenes Briefpapier liegen auf meinem Schreibtisch parat – und ich versuche auch, die Zeitspanne zwischen dem Ereignis und dem Abschicken der Dankesworte möglichst gering zu halten.

Was sind deine Lieblingsläden in Berlin?

Das „893 Ryotei“ in der Kantstraße macht gutes Essen, und die Osteria „Ribaltone“ am Viktoria-Luise-Platz ist grandios! Mein Lieblingswochenmarkt ist freitags auf dem Arkonaplatz in Mitte. Ich kaufe auch gern in der Foodetage im KaDeWe ein, zwar sündhaft teuer, aber gut.

Was hast du beim Dreh von deiner Serie „Ku’damm 63“ gelernt?

Ich habe gelernt, dass wenn man als deutsche Hausfrau in den 60er-Jahren den Festtagsbraten in den Sand setzte, konnte man eigentlich gleich in eine andere Stadt ziehen und seinen Namen ändern, so sehr hat man sich damals für derartiges Versagen geschämt.

Biografie

Der deutsch-schwedische Schauspieler August-Frederik Prinz zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg (40), bekannt als **AUGUST WITTGENSTEIN**, kommt aus Bad Laasphe bei Siegen. Er studierte Geschichte an der Georgetown University in Washington, danach Schauspiel in New York und Los Angeles. Sein Filmdebüt hatte er 2009 als Schweizer Gardist in „Illuminati“, es folgten „Ludwig II“ und „The Congress“. In TV-Serien hatte er Hauptrollen in „Das Boot“ und in „Das Geheimnis des Totenwaldes“ sowie eine Nebenrolle in „The Crown“. Im Dreiteiler „Ku’damm 63“, der neuen Staffel des Familiendramas, schlüpft er am 21., 22. und 24. März jeweils um 20.15 Uhr im ZDF erneut in die Rolle von Helga Schöllacks homosexuellem Ehemann Wolfgang von Boost. Sein Podcast „Schaumgeboren“ über Bier läuft auf Portalen wie Itunes, Deezer, Spotify.



ONE NIGHT IN FRANKFURT

In der Stadt der Banker kann man die Nacht wunderbar zum Tag machen. Und welche Adressen man ansteuern sollte, zeigen uns die Szene-Gastronomen David und James Ardinast – ein Bummel mit Brüdern kurz vor Lockdown II

TEXT: TINKA DIPPEL, FOTOS: ANJA JAHN

FOODIE-Autorin
Tinka Dippel mit David (l.)
und James Ardinast
in der Bar AMP

Hallo, liebe FOODIE-Leser! Ich arbeite bei MERIAN im selben Verlag und durfte schon zweimal für FOODIE auf kulinarische Städtetour gehen. Diesmal bin ich in Frankfurt unterwegs, genauer gesagt in der Frankfurter Nacht. Meine beiden Guides sind Brüder, sie beleben nicht nur Frankfurts Gastronomie, sondern auch die Kultur der Stadt mit immer wieder neuen Ideen: David und James Ardinast. Sie haben sich das (kürzlich abgegebene) „Maxie Eisen“ – beliebt für sein Pastrami – ausgedacht und das lässige „Stanley“. Beide Läden liegen im Bahnhofsviertel, so wie die „Bar Shuka“, ihr jüngstes Restaurant, wo wir uns treffen. Kaum jemand ist so gut vernetzt in der Stadt, die beiden beraten auch viele andere Gastronomen. Und sie haben sich viel vorgenommen für heute.

18.30 UHR: GRÜSSE AUS TEL AVIV

„Shuk“ ist das hebräische Wort für Markt, und wer in der „Bar Shuka“ auf die Karte und in die offene Küche guckt, fühlt sich wie auf einem Markt der Farben, Sounds und Aromen. Laute Musik füllt den Raum. Der Boden ist in Blautönen gefliest, große Korblampen hängen von der Decke, die Atmosphäre ist bunt und entspannt. „Wir hatten schon lange das Bedürfnis, ein authentisches israelisches Restaurant aufzumachen“, sagt James. Inspiration für die Karte holten sie sich in Tel Aviv, wo ihr Vater seit 20 Jahren wieder lebt. Früher war der Vater selbst Gastronom in Frankfurt, er betrieb unter anderem Burger-Läden. Burger gibt es in der Bar Shuka nicht, aber Tatar, Entrecote, Fisch und knuspriges Hähnchen. Wir lassen's heute vegetarisch angehen: mit den zu Recht viel gerühmten Falafeln und dem Auberginen-Carpaccio mit Linsen-Chips, Feta und Granatapfelkernen. Dazu gibt es dicke Scheiben selbst gebackenes Sauerteigbrot.

BAR SHUKA OT Bahnhofsviertel,
Niddastr. 56, www.barshuka.com

19.30 UHR: PERFEKTION IM GLAS

„Top-Barkeeper, sehr gute Küche“, so fasst James die Vorzüge des Yaldy zusammen, das erst 2020 eröffnet hat. Wir

nehmen in der schlicht schönen Bar unsere ersten Drinks. Sie enthalten Erdbeere, hausgemachte Cola, Campari und Rum oder Kokos, Kurkuma, Tequila und Heidelbeere. Und ihr Geschmack ist intensiv, aber unaufdringlich. Hier sind Perfektionisten am Werk, Michele Heinrich, einer der Köpfe des Yaldy, hat vorher in der preisgekrönten Kinly Bar gleich ums Eck mehrere Jahre lang als Barchef gearbeitet. Von seinen Kreationen löse ich mich so ungern wie vom Brot in der „Bar Shuka“ – aber der Abend ist ja noch jung.

YALDY OT Bahnhofsviertel, Moselstr. 15, www.yaldi.bar



Die israelische Küche der Ardinast-Brüder macht Appetit auf einen langen Abend

20 UHR: KUNSTVOLL CHILLEN

Eine Bar, die am Fuß von Frankfurter Riesen wie Commerzbank-Tower, Eurotower und Taunusturm liegt, muss sich Gehör verschaffen, „AMP“ steht für *amplifier*, Verstärker. David erzählt von lautem,

gen, durchgetanzten Nächten hier, um diese Zeit ist der Laden noch ganz ruhig. Wir bekommen „AMP Wallbanger“ (Thymian-infusierter Wodka, Orange Curaçao, Zitrone, Zitrus-Vanille, Soda) und „Equalizer“ (Gin, Creme de Violette, St. Germain, Zitrone, Gurke, Soda) serviert. Hinter dem AMP steckt eines der Masterminds der Frankfurter Nächte: Ata Macias, Gründer des legendären Technoclubs „Robert Johnson“ im benachbarten Offenbach. Dort haben Künstler der Hochschule für Gestaltung mitgewirkt, und auch das AMP ist nicht nur Café-Bar, sondern auch Kunstraum. Von der



In der futuristischen Bar AMP kann man die Nächte (hoffentlich bald wieder) durchtanzen, dazu gibt's beste Cocktails

Decke hängt eine Spiegelskulptur von Macias' Freund Tobias Rehberger, das gesamte Interieur ist futuristisch und skulptural.

AMP OT Bahnhofsviertel, Gallus Anlage 2, www.ampyourself.de

20.30 UHR: KOCH-KUNST IM MUSEUM

Über die Untermainbrücke laufen wir auf die andere Seite des Flusses, wo sich ein Museum ans andere reiht. Unser Ziel: das „Emma Metzler“ im Museum Angewandte Kunst. Dort kocht seit 2017 Anton de Bruyn. Der gebürtige Frankfurter ist Anfang 30, seine Kunst hat er unter anderem auf Schloss Berg in Perl-Nennig, im „Steirereck“ in Wien und im Londoner „The Clove Club“ verfeinert. Hier serviert er sie in heller Bistro-Atmosphäre. Uns bringt er auf Wunsch eine Vorspeisen-Variation: marinierten Mozzarella mit Kirschtomaten und Wassermelone, Rindertatar mit Petersilie-Brotbröseln und Forelle mit einem Salat aus Mairübchen, Renekloden und Holunderkapern. Anton kann zu jeder Zutat erzählen, woher sie kommt – die Forelle von einer Zucht in Wetterfeld – und er legt Wert darauf, dass in seinem Restaurant ganze Schweine verarbeitet werden, „nose to tail“. Wir lassen nichts übrig, selbst James, der eigentlich keine Petersilie mag, ist von dem Tatar begeistert.

EMMA METZLER OT Sachsenhausen, Schaumainkai 17, www.emmametzler.de

21.30 UHR: THAI-STRASSENKÜCHE DE LUXE

Man merkt, dass es den Ardinasts sehr viel Spaß macht, durch ihre selbst kuratierte kulinarische Frankfurt-Galerie zu führen, und vor dem Restaurant, das sie für die Hauptspeise auserkoren haben, wirken sie besonders vorfreudig. Das „BKK Thai Street Food“ ist ein Wunschtraum, den sich Mananya Chantaramroong 2020 gemeinsam mit ihrem Mann Manon erfüllt hat. Die Ardinasts kennen die Familie seit Jahrzehnten, 1974 eröffneten Mananyas Schwiegereltern im Bahnhofsviertel das „Bangkok“, das als erstes Thai-Restaurant

Auf Koch-Kunst im Museum und Thai-Streetfood de luxe folgen gepflegte Drinks

Deutschlands gilt und in dem David und James schon als Kinder gern gegessen haben. Längst haben Mananya und Chanon es übernommen – und nun mit dem „BKK“ noch einen Laden eröffnet, für den sie nicht nur die Rezepte, sondern auch die Einrichtung aus allen Regionen Thailands zusammengesucht haben. Das Ergebnis: geschmackvoll und farbenfroh bis in den letzten Winkel. Auf unserem Metalltisch ist schnell kein Platz mehr, Mananya bringt frittierte Hühnerhaut, Papayasalat mit Chili, Zitronengras-Bratwurst, scharfes Rinderhack, gebratenen Wasserspinat, Hot Pot mit Tigergarnelen. Wer einmal in Thailand war und das Garküchen-Essen vermisst, dem wird es hier gehen wie mir: Ich möchte bis zum nächsten Tag auf meinem Plastikstuhl sitzen bleiben und weiteressen. Oder dieses Restaurant zusammenfalten, mitnehmen und zu Hause in Hamburg wieder aufstellen.

BKK THAI STREET FOOD OT Nordend, Oeder Weg 14, www.bkkthaistreetfood.com

23.30 UHR: HINTERHOF MIT STIL

Toppen kann man das BKK kulinarisch kaum, den Abend danach abrunden sehr wohl. Jetzt wird stilvoll runtergedimmt, am einzigen freien Tisch in einem Hinterhof, der nur mit Lampions und Kerzen beleuchtet ist. „Funky Mr. Salvador“ heißt die Mischung aus Bar und Restaurant, wir werden schon erwartet von Chef Duran Özer, ein „extrem guter Gastgeber“, sagt David. Duran hat in Ludwigsburg Schauspiel studiert und am Sächsischen Staatsschauspiel in Dresden gearbeitet, bevor er nach Frankfurt zurückkehrte, Erfahrung in der Gastronomie sammelte und im Februar 2020 seinen eigenen Laden eröffnete. Dass wir nach diesem Abend noch von Durans Duroc-Schwein und seiner Pastete probieren, sagt alles über deren Qualität. Danach bringt er jedem einen Drink nach Wunsch-Beschreibung.

FUNKY MR. SALVADOR OT Nordend, Weberstr. 90, www.funkymrsalvador.com

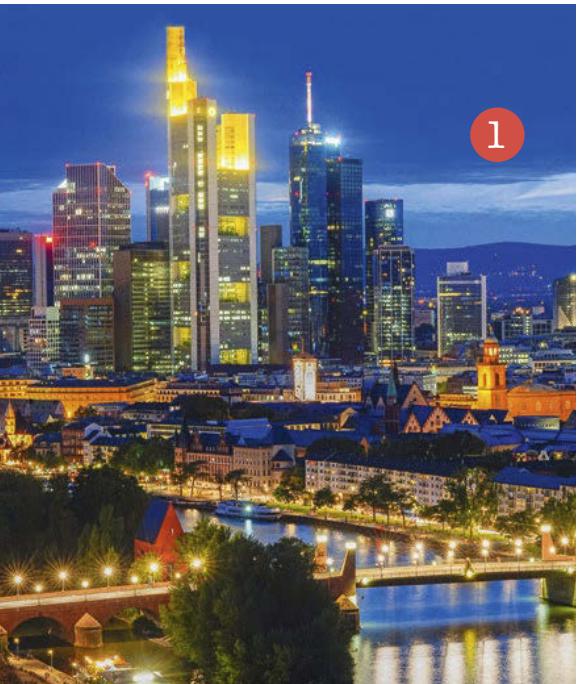
1 UHR: ABSACKER IM HOTEL

Sie hätten noch sehr viel mehr zu zeigen, beteuern die beiden Brüder, und man glaubt es sofort. Für heute beenden wir die Tour in der Bar „Marmion“, die im Osthafen, ganz oben im 2019 eröffneten Hotel Lindley Lindenberg liegt. Es ist das dritte und größte Haus im Bunde der Lindenberg-Häuser. Die Zimmer sind klein, aber bis ins letzte Detail stilvoll, das Konzept betont die Gemeinschaftsräume wie diese schöne Bar mit Dachterrasse. Bald sind wir mit unseren Whisky-Drinks in der Hand die letzten Gäste.

MARMION OT Ostend, Lindleystr. 17, www.marmion-bar.de

Lust auf Frankfurt bekommen? Dieses MERIAN-Heft lässt keine Fragen offen





1



2



3



4

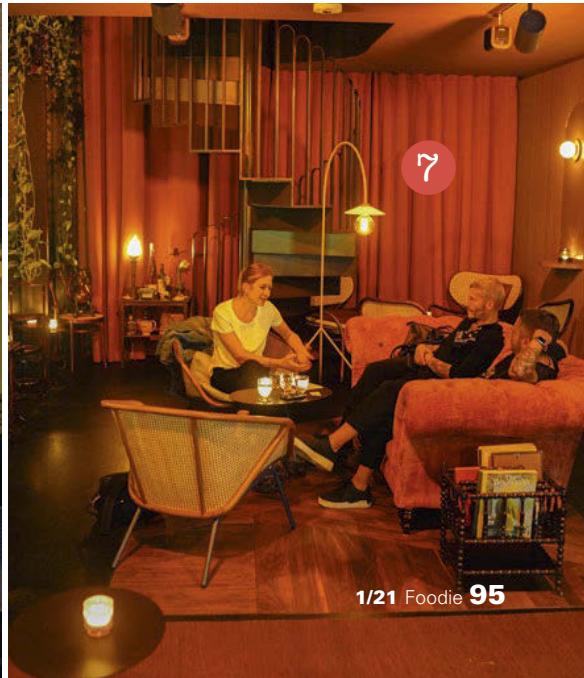
- 1| Die Hochhauskulisse hat Frankfurt den Spitznamen Mainhattan eingetragen.
2 + 3| Im „Emma Metzler“ genießen Tinka, David und James (v.l.n.r.) die Küche von Chefkoch Anton de Bruyn (r. neben Tinka).
4| David und James auf der Treppe, die im „BKK“ zu den Toiletten führt. Schick, oder?
5| Im „BKK“ ist das Thai-Streetfood (hier Hotpot mit Tigergarnelen) so gut, dass man einfach sitzen bleiben und immer weiteressen könnte.
6| Draußen im stimmungsvollen Hof des „Funky Mr. Salvador“.
7| Ein Absacker in der Bar Marmion des Hotels Lindley Lindenberg beendet den langen Abend



5



6



7

Gastro-News

Best of Bibimbap

Nach Sushi, Pho und Ramen ist K-Food der aktuell beste Import aus Asien. Wie vielseitig und würzig das Essen ist, beweist unser Streifzug durch Deutschland

Text: Fiona Ehlers

Korea ist als Land zweigeteilt, wie Deutschland es einmal war. Und wenn sie nichts Beseres zu tun haben, essen Koreaner Kimchi, sauer vergorenen, höllisch scharfen Chinalkohl – mit Stäbchen, versteht sich. Das und selten mehr wussten die meisten Deutschen über Korea. Wenn überhaupt. Seit zwei, drei Jahren ändert sich das jedoch gewaltig: seit die zweite Generation eingewanderter Koreaner die verschnarchten Restaurants ihrer Eltern übernehmen oder angesagte, top gestylte Neugründungen wagen. Höchste Zeit: Nach Sushi, Pho und Ramen ist K-Food der vielleicht beste Import aus Asien, denn Koreaner sind leidenschaftliche, experimentierfreudige Gourmets, ihre Gerichte vielseitig und würzig.

In **HAMBURG** am Winterhuder Marktplatz drapiert Yoon Seok Choi, Sohn eines

südkoreanischen Gastwirts, zu guter Letzt ein knuspriges Spiegelei auf seine Speisen. „Bibimbap ist Koreas Soulfood, ein Gruß aus meiner Kindheit“, sagt Choi. Bibimbap („gerührter Reis“) „wird mit dem Löffel gerührt und gegessen, nicht mit Stäbchen“. Dazu gibt es verschieden eingelegte Gemüse, süßlich, scharf, bitter und sauer; getoppt wird es mit würzig mariniertem Rind, Huhn oder Tofu. „Ich wusste, unser Essen wird Trend in Deutschland“, sagt Choi, gab sein Informatikstudium auf, nannte seinen winzigen Laden nach seiner Berufung: **Yorisa** (www.yorisa.de), Koreanisch für „Koch“.

An der Kantstraße, **BERLINS** Pilgerort für Fans von allem Fernöstlichen, betreiben drei echte Berliner Jungs, einer davon mit koreanischen Vorfahren, den Kiosk **Son Kitchen** (www.sonkitchen.de). Nicht nur

zu Corona-Take-away-Zeiten werden hier globale Gerichte durch die Fensterluke gereicht: etwa mit Pankomehl frittierter Kimchee, „Kimchee Taco“ aus Pitabrot vom Araber und legendäre „Kim Cheesilla Fries“, scharfe Fritten mit Jalapeños und geschmolzenem Cheddar. Den Food-Truck am Potsdamer Platz betreiben die Jungs übrigens ebenfalls.

Als Wegbereiterin der Koreawelle gilt Young-Mi Park-Snowden, die **Kimchi Princess** von Kreuzberg (www.kimchi-princess.de). Begonnen hat die ausgebildete Schauspielerin auf Szenemarkt, stets mit Plastik-Krönchen auf dem Kopf. Man rannte ihr den Stand ein und kaufte ihre Töpfleer, bis sie schließlich erfolgreich die Selbstständigkeit wagte. Heute besitzt sie drei Läden, ihr Stammlokal war mal Nachtclub,



unter rosa Neonlicht beugen sich Hipster über Schmortöpfe und Grillgerichte.

Ein Tempel für alle Tischgriller ist auch das **Yumira** in **MÜNCHEN** (www.yumira-bbq.de) Rohe Köstlichkeiten von üppigen Platten voller Wagyu-Rind, Cuts vom Black-Angus-Rind und Meeresfrüchte werden mit Stäbchen auf ansehnliche Grillgeräte gelegt. Während der Pandemie wird zwar nicht gebrillt, aber koreanische Klassiker werden den Münchnern nach Hause geliefert.

Das fleischlose Gegenstück befindet sich in **STUTTGART**: **Misik** (www.misik.eatbu.com) ist ein Bio-Feinkostladen mit Bistro, probieren sollten man veganes Kimchi, Glasnudelsalat und Mandu-Teigtaschen mit Süßkartoffel-Füllung.

In **FRANKFURTS** Nordend schmeckt dreimal täglich die aus Nordkorea stammende Mutter Kim die Speisen ab und streicht Füllung in Teigtaschen. Geleitet wird das **Sonamu** (www.facebook.com/sonamu.frankfurt) längst von Sohn Ho-Seong, studierter Jurist, heute stolzer Koreaner in der zweiten Heimat. Hier bestellt man das Nationalgericht Bulgogi: marinierter Rippchen, Entenbrust, Tintenfisch.

Die Kim-Dynastie hat in Frankfurt einen zweiten Laden eröffnet: **Gokio Bros.** (www.gokio-bros-frankfurt-am-main.de), weil in Korea ein Hahn nicht „Kikeriki“ kräht, sondern „go-ki-o“. Spezialität hier: KFC, Korean Fried Chicken. Den Snack brachten in den 50er-Jahren US-Soldaten nach Seoul, wo er umgehend koreanisiert wurde, also mit Gewürzen bearbeitet und mehrmals frittiert. Die Kims richten ihre Speisen an wie Stillleben, die Hühner vom Biobauern aus der Röhn schmecken saftig und kross. Heute, sagt Chef Kim, müsse er niemandem mehr Korea erklären. „Heute hören junge Deutsche K-Pop auf ihren Samsung-Handys und lieben unser kulinarisches Geschick.“

Yumira



Fotos: Clemens Bauerfeind (1), Ken Buslay (1), Mirinae/shutterstock (1)



DER FEINSCHMECKER **Foodie**

Impressum

**Heft 1/2021, Erstverkaufstag dieser Ausgabe
ist der 3. März 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 Gottlieb
STV. CHEFREDAKTEURIN UND

REDAKTIONSLITUNG FOODIE: Gabriele Heins

LAYOUT: Katharina Holtmann, Stefanie Raschke

REISE & GASTRONOMIE: Deborah Gottlieb (Leitung),

Sabine Michaelis, Julius Schneider

WEIN, KÜCHE, LEBENSART: Gabriele Heins (Leitung),

Uta Abendroth (stv.), Patrick Bauer (stv.), Kersten Wetenkamp (stv.)

REDAKTIONSMANAGEMENT: Bodo Drzba (Ltg.), Maren Brunckhorst

TEXTREDAKTION: Karin Szrott

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

DOKUMENTATION: Birgit Lütke-Glanemann

ASSISTENTIN DER CHEFREDAKTION: Marion Voss

FREIE AUTOREN UND MITARBEITER:

Tinka Dippel, Fiona Ehlers, Stefan Elfenein, Anna Gliemer,

Tobias Haberl, Uwe Rasche, Gabriele Thal, Susanne Walter

EVENT-MARKETING: Kenny Machaczek

DER FEINSCHMECKER-SHOP: Klaudia Wienecke

VERMARKTUNG: Jahreszeit 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 Grzgorzewski

VERTRIEB: DMV Der Medienviertel Vertrieb 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: sondersversand@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 02-90, E-Mail: willkommen@seasons.agency,

www.seasons.agency, www.gourmetpictureguide.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT:

Deborah Gottlieb

HEAD OF EDITORIAL TEAMS: Dr. Thomas Garms

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

BRAND OWNER/VERLAGSLEITUNG: Julia Limant

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG: Jörg-Michael Westerkamp

VICE PRESIDENT SALES: Helma Spieker (verantwortlich für Anzeigen)

LITHO: K+R Medien GmbH, Darmstadt

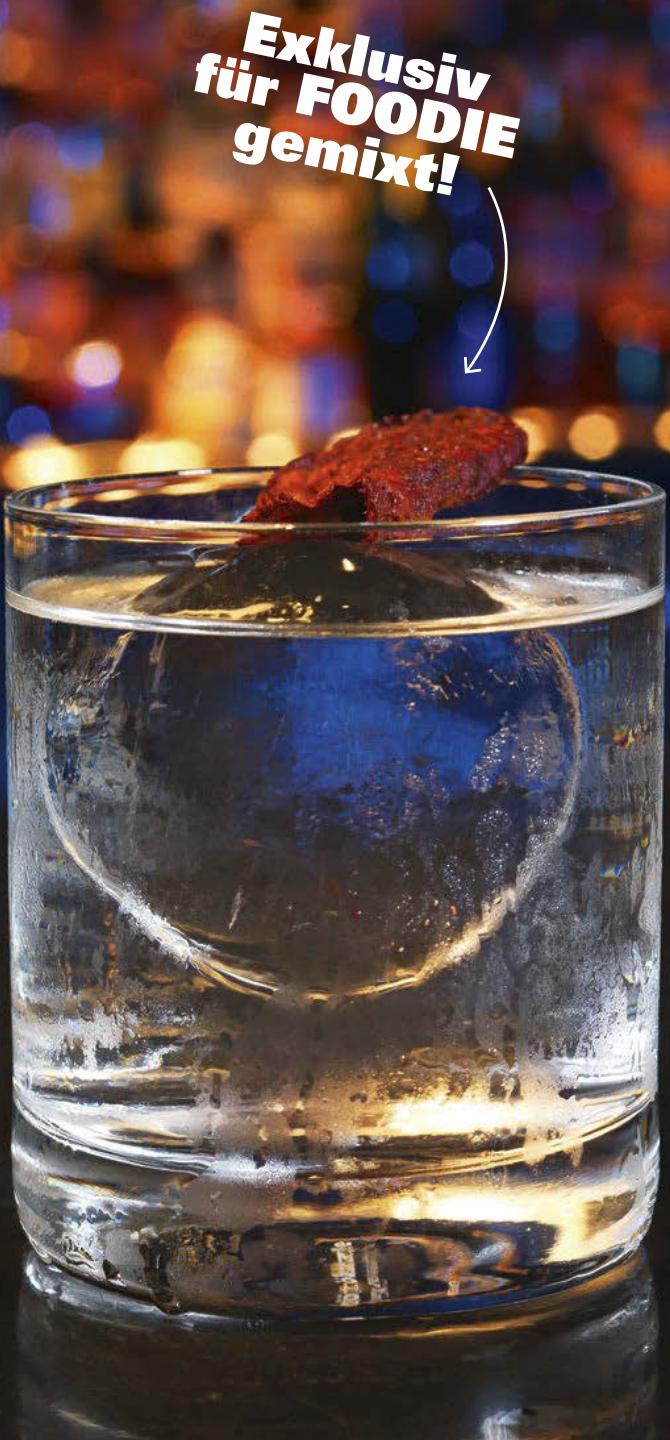
DRUCK: Walstead Kraków Sp. z o.o., ul. Obrońców Modlinia 11,

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



GUNNAR KAACK, 32, ist Barchef im Drilling. „Die Säure und Frucht von der Himbeere harmoniert jetzt im Frühling sehr gut mit der erdigen Roten Bete. Der Drink ist an sich farblos, schmeckt aber sehr fruchtig. Überraschungseffekt!“

MRS. GARFIELD

- 2 cl Gin (z.B. Clocker's)
- 2 cl Himbeergeist
- 1 cl Rote-Bete-Geist (z.B. bei www.faude-feine-braende.com, oder von Drilling)
- 2,5 cl Limettensaft
- 2,5 cl Zuckersirup

Alle Zutaten im Mixglas verrühren und in einen Tumbler (Whiskyglas) auf einen großen Eiswürfel füllen. Deko: Rote-Bete-Chip (Rote Bete-Scheibe im Backofen trocknen oder in Olivenöl frittieren).

Fotos: David Maupile

Die nächste **Foodie**

... feiert den **SOMMER**: Wir legen Fleisch und Gemüse auf den **ROST** und zeigen euch, wie man **NACHHALTIG** grillt. Wir mixen uns **SOMMERDRINKS** mit und ohne Alkohol und bummeln durch die Szeneläden von **SALZBURG**. Und es gibt wieder eine große Verlosung: **WEINPAKETE** zu gewinnen!

Ab 5. Mai 2021 im Handel

**DER
FEINSCHMECKER**
DAS LEBEN GENIESSEN: REISEN + ESSEN + TRINKEN

Berlins beste Asiaten

Vom Streetfood bis zur Gourmetküche: Diese Restaurants sind top

NEUE KÜCHEN
Farben, Formen und Funktionen: Die Trends 2021

KARTOFFELSALAT
Das Geheimnis des perfekten Klassikers

ALKOHOLFREI
Sortenreiner Apfelsaft als Essensbegleiter

FISCH!
Fünf raffinierte Varianten, die garantiert gelingen

F
Alle Hotels und Restaurants getestet und bewertet

**Du kannst nicht genug von Food bekommen?
Dann bestelle jetzt!**

6 Ausgaben DER FEINSCHMECKER für nur 71,40 Euro plus Geschenk!

Telefonisch:

0 40 – 21 03 13 71

Bitte Bestellnummer angeben: 198 63 07

oder Online:

der-feinschmecker.de/lesen6

Deine Abo-Prämie



Giuseppe Giusti – Medaglie d’Oro Balsamico-Set

Dieser hochwertige Essig von einem der ältesten Aceto-Balsamico-Hersteller Italiens ist unser Favorit. Er überzeugt nicht nur durch seinen süß-sauren Geschmack und seine dunkelbraune Farbe, sondern auch durch seine langjährige Tradition. Das Set besteht aus je einer Flasche: Giuseppe Giusti – 2 Medaglie d’Oro Il Classico, 250 ml
Giuseppe Giusti – 4 Medaglie d’Oro Il Quarto Centenario, 250 ml
Plus 1 Euro Zuzahlung

**DER
FEINSCHMECKER**
DAS LEBEN GENIESSEN: REISEN + ESSEN + TRINKEN

Weitere interessante Angebote findest Du unter der-feinschmecker.de/abo

DER FEINSCHMECKER erscheint in der JAHRESZEITEN VERLAG GmbH, Harvestehuder Weg 42, 20149 Hamburg. Abonentenvertrieb & -betreuung durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Tel.: 040 / 21 03 13 71, E-Mail: leserservice-jalag@dpv.de. Das Abo-Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands und solange der Vorrat reicht. Das Geschenk erhältst Du nach Zahlungseingang. Datenschutzhinweise und Widerrufsgarantie siehe shop.jalag.de

WILTMANN. SIEHT MÄN. SCHMECKT MAN.



www.wiltmann.de

Original  Wiltmann
Die Marke für Genießer.