

DER  
**FEINSCHMECKER**

# Foodie

50  
kreative  
**Rezepte,**  
die garantiert  
**klappen!**

## GRILL-PARTY

Neue Ideen für saftige  
Steaks, Kartoffeln  
und Stockbrot

## AFTER WORK

Vegetarische  
Blitz-Rezepte

## HUMMUS

Wunderbar cremig,  
kreative Toppings



Galette mit  
Himbeeren und  
Rhabarber

# Sommerküche

Beerestarke Kuchen • Eistorten mit Wow-Effekt • neue Ideen mit  
Tomaten • vegane Salate, die satt machen – und dazu frische Weine!

# WILTMANN. SIEHT MÄN. SCHMECKT MAN.



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

Original  Wiltmann  
*Die Marke für Genießer.*

# Lasst den Sommer glühen

Als wir dieses Magazin produziert haben, wussten wir nicht: Kann man wieder ausgehen und reisen, wenn wir auf dem Markt sind? Zur Sicherheit haben wir Themen ausgewählt, mit denen ihr euch im Sommer etwas Gutes tun könnt – ob Lockdown oder nicht: „gesunde“ Cocktails mixen, eine spektakuläre Eisbombe herstellen, den besten Hummus eures Lebens rühren (versprochen, wir haben's ausprobiert!) und natürlich grillen, bis der Rost glüht. Dazu liefern wir euch viele „zündende Ideen“ für mehr Nachhaltigkeit. Doch kein Mensch ist perfekt – und niemand kann das so gut in Worte fassen wie unser Kolumnist Tobias Haberl, der gerade mit dem Thema „Tiere essen“ ringt. Viel Spaß mit diesem Text und dem ganzen Heft!

**Eure FOODIE-Redaktion**

## Weinpakete zu gewinnen!

Sommerküche und Weißwein aus Franken – eine Traumkombi!

Mit den Winzern aus der „Silvaner Heimat seit 1659“ verlosen wir

### 5 x 1 Paket mit 6 Gewachsen renommierter Weingüter (v. l.)

- 2019 Silvaner trocken, Christine Pröstler
  - 2019 Silvaner Kabinett, Weinbau Hofmann
  - 2019 Sommeracher Katzenkopf, Silvaner trocken, Alte Reben, Daniel Then
  - Silvaner PET NAT brut nature, Hemberger
  - 2020 Würzburger Silvaner, Juliusspital
  - 2019 Escherndorfer Riesling trocken, Horst Sauer.
- Um in den Genuss zu kommen, müsst ihr folgende Frage beantworten:

**Für welche bauchige Weinflaschenform ist Franken berühmt?** Schickt die Antwort bis **15. Juni** an [foodie@der-feinschmecker.de](mailto:foodie@der-feinschmecker.de). Stichwort: „Franken“. Viel Erfolg!



Titelfoto: Vivi D'Angelo,  
Fotos: Michael Bernhardt, Hergen Schimpf

## Backstage



Die Cocktails (S. 84) von **Amber Schimpf** wurden im Hamburger Hotel The Fontenay in Szene gesetzt. Und zwar von **Hergen Schimpf**, Profi-Fotograf – und Ambers Vater. Danach gab's einen Drink. Verdient!



**Volker Renner** fotografierte den Citytrip in Hamburg (S. 92) mit Marie Oehler, Inhaberin der gleichnamigen Eispatisserie, und Redakteur Julius Schneider. Glück für ihn: Eis gab's schon ab 9 Uhr morgens.



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

14

**Der Grill gibt Gas: Rumpsteak ganz pur**



46

**Nordsee-Feeling: Krabbenrührei auf Bauernbrot**



50

**Schnelle Nummer: Maiscremesuppe mit Linsen & Quinoa**



60

**Wir lassen Profis ran: Rhaya Ayoub-Wirtler von der Kölner „Mashery“ zeigt uns den perfekten Hummus**

38

**Alles auf Rot: Tomaten-focaccia**



# Inhalt

## Rezepte

### 14 Some like it hot

Start der Grillsaison mit Steak, Lachs und Stockbrot

### 32 Unterschätztes Gemüse

Achtung Knöllchen: Radieschen mit Asia-Aromen

### 38 Rot gewinnt ✓

Italienische Tomatenklassiker: Risotto, Focaccia und Brotsalat

### 44 Foodies Favorit ✓

Wie in der griechischen Taverne: gefüllte Weinblätter

### 46 Meer geht immer!

Nordseegarnelen adeln Rührei, Rösti und Buttermilchsuppe

### 50 Eiserne Reserven ✓

Vegetarisch, schnell und gesund: Kochen mit Vorräten

### 56 Nimm's leicht ✓

Drei vegane Superbowls für den Sommer

### 60 Kochschule: Hummus ✓

Der ultimative Kichererbsenbrei plus zwei Toppings

### 64 Fruchzwerg

Ohne Beeren kein Sommer: Obstkuchen aus Frankreich

### 68 Keep cool

Sehen toll aus, machen wenig Arbeit: drei Eistorten

## Lifestyle

### 11 Kolumne

Tobias Haberl würde ja gern weniger Fleisch essen, aber ...

## 72 7 Fragen an 3 Eismacher

Hochsaison für kühlen Genuss: Experten geben Auskunft

## 76 Porträt: 3 Start-ups

Ideen im Kampf gegen Lebensmittelverschwendungen

## 90 Interview: Sibel Kekilli

Die Schauspielerin über ihre Liebe zu guten Lebensmitteln

## Hardware

### 28 Zündstoff

Nützliche Helfer für umweltbewusstes Grillen

## 80 Bücher

Gärtnern draußen und drinnen, grüner kochen und genießen wie im Orient

## 88 Wein live mit Linie 1112

Rückblick auf unser großes Online-Wein-Tasting

## 98 FOODIE-Sommerdrink

Cocktailrezept aus der Goldenen Bar in München

## Warenkunde

### 12 Saisonkalender Sommer

Das hat jetzt Saison: Von Erdbeere bis Wassermelone

## 26 G(l)ut für die Umwelt

Zwei Blogger geben Tipps für nachhaltiges Grillen

## Travel

### 92 Hamburg auf die Hand

Kulinarische Tour mit Abstand: Walk & eat & drink

## 96 Gastro-Trend: Fastfood

Local Heroes: Take-away wird neu erfunden

Best  
of  
HH



Autor Julius  
Schneider  
unterwegs mit  
Eispatissière  
Marie Oehler

## Getränke

### 30 Weine zum Grillen

Von jungen Winzerinnen aus Deutschland & Österreich

### 84 Gesunde Cocktails

Leichte Sommerdrinks mit vielen Kräutern und Früchten

## Vermischtes

### Editorial

### Magazin

### Foodist & FOODIE-Box

### FOODIE-Onlineshop

### Impressum

### Vorschau

3

6

70

78

97

98



## Teller treiben's bunt

Geselligkeit und Sharing, wie in Yotam Ottolenghis lässigen Restaurants, dafür steht die brandneue Geschirrkollektion „Feast“, die der israelisch-britische Starkoch (Foto) zusammen mit dem italienischen Künstler Ivo Bisignano für Serax designt hat. Du hast die Auswahl zwischen Prints von Paprika, Artischocke oder Brokkoli, grafischen Kreisen oder fröhlichen Gesichtern in unterschiedlichen Größen und Farben. Die bunten Teller, Schalen und Tassen aus handfestem Steingut machen auf Anhieb gute Laune – und wer kann die jetzt nicht gebrauchen?

Teller z. B. Ø 19 cm € 18,50, [www.serax.com](http://www.serax.com)

# NEWS

Trends, Neues & Entdeckungen  
für den Sommer

## Streugut

„Extra-Bumms“ nennt die Berliner Food-Bloggerin und -Autorin Felicitas Then ihre Gewürzcreation aus Zitronenschale, Chili, Himalayasalz und Rohrzucker. Fisch, Fleisch, Gemüse – einfach allem – verleiht es den Frischekick. 100g € 6,50, [felicitasthen.de](http://felicitasthen.de)





**WEIN-CHAMPION 2021**  
**Ihr kennt euch mit Wein aus?**  
**Dann macht mit beim großen**  
**Leserwettbewerb unseres**  
**Schwestermagazins DER**  
**FEINSCHMECKER mit dem**  
**DWI (Deutsches Weininstitut).**  
**Den Fragebogen und alle**  
**Infos findet ihr unter [www.feinschmecker.de/weinchampion2021](http://www.feinschmecker.de/weinchampion2021).**  
**Anmeldung bis 9.6.2021**



**COFFEE TO WEAR**  
 Stylish wie ein Handy lässt sich der Kaffeebecher to go an der Kordel durch den Alltag tragen: Die Hülle ist aus veganesem Leder, in Braun oder Schwarz. Auch die Kordeln gibt es in verschiedenen Farben. Becher: € 49,90, Kordel € 12,90. [joyuma.com](http://joyuma.com)



## 3 Upgrades zum Grillen



### Ketchup mit Gin

Jetzt drücken die Holländer auf die Tube: Aus Amsterdam kommt der würzige Ketchup „Gin Chup“ mit fünf Prozent Gin. Schmeckt klasse zu Hotdog, Grillwurst oder Sandwich. 170 ml € 3, [shop.milians.de](http://shop.milians.de)



### Senf vom Kiez

Aromatische Tomaten, Kräuter, Preiselbeeren, Knoblauch – fertig ist ein toller Grill-Allrounder. Der Aufstrich der Hamburger Manufaktur auf Sankt Pauli (Senf Pauli) überzeugt mit Geschmack. € 6,90, [www.senfpauli.de](http://www.senfpauli.de)



### Ketchup Curtice

„Make Ketchup great again“, sagte sich Mario C. Bauer – und macht mit „Curtice“ Ketchup aus 70 Prozent frischen Tomaten, aber halb so viel Zucker und Salz wie üblich. 270 ml € 5,90, [www.gourmetfleisch.de](http://www.gourmetfleisch.de)



## DRUCKFRISCH

Selbstklebende Etiketten entwerfen und fix ausdrucken kann man mit dem mobilen Drucker „P-touch CUBE Plus“ von Brother. Ob im Retro-look mit Prägeschrift oder einem anderen stylischen Design: Zucker mit Salz verwechselt du garantiert nicht mehr. Perfekt auch für die Gläser der eigenen Marmeladen. € 129,90, [www.brother.de](http://www.brother.de)



## KAFFEE MIT PFAND

Voll auf der Höhe ist das Start-up Cofi Loco: Die Rösterei in Siegburg füllt ihren Bio-Röstkaffee nicht in Alutüten, sondern Mehrweg-Glasflaschen. Der Deckel mit Aromaventil schützt die Qualität, die Flasche hat 15 Cent Pfand. 380 g, € 11,99, [shop.cofiloco.de](http://shop.cofiloco.de)

## 3 Drinks ohne Alkohol für den Sommer



### Oskar's Gin & Tonic

Ready to drink: Unser Lieblingscocktail mit Bio-Botanicals ist hier schon fertig gemixt und super handlich. Ob Rosmarin oder Gurke, der Geschmack ist top. [www.oskar's-readydrinks.de](http://www.oskar's-readydrinks.de), € 3,29/3,49



### Ginger Root Beer

Ingwer im Sommer? Als Bier (ohne Alkohol) gern! Es schmeckt würzig und leicht scharf, dann Weizen- und Malzextrakt sowie Hopfen. Alle Zutaten sind bio und vegan. Das perlt! € 1,49, [www.aende.eu](http://www.aende.eu)



### Jetzt Energydrink

Der neue Energydrink bringt den Geschmack der Gletschereis-Bonbons zurück. Weitere Sorten sind in Vorbereitung. Gute Zutaten wie Quellwasser. Sechs Dosen à 250 ml kosten € 13,57, [www.jetzt.energy](http://www.jetzt.energy)



## DER KITCHENAID ARTISAN K400 STANDMIXER

Mit unserem K400 Standmixer können Sie mühelos die härtesten Zutaten für den perfekten Geschmack zerkleinern. Lassen Sie Ihrer Kreativität in der Küche freien Lauf!

Entdecken Sie den KitchenAid Artisan K400 Standmixer und mehr auf [www.kitchenaid.de](http://www.kitchenaid.de)



# KitchenAid

TYPISCH MACHER

**VOLLE KANNE**  
Stehst diese Teekanne auf dem Tisch, wird alles andere zur Nebensache. Designerin Lola Mayeras hat zwei Welten kombiniert: die Form einer Waschmittelflasche und das Material Keramik für die Teestunde. Dazu das sonnige Gelb ihrer Heimat Südfrankreich. [lolamayeras.com](http://lolamayeras.com), € 210



Plastik vermeiden geht auch hier:  
Diese Spülmaschinentabs kommen ohne die üblichen Folien aus, die Verpackung ist aus Papier, die Tenside sind pflanzlich.  
Starterset (2 x 40 Tabs plus Aufbewahrungsbox) € 29,99, [Everdrop.de](http://Everdrop.de)



### JACKFRUIT-BURGER

Mit Lotao Hack, Bratlingen oder Barbecue aus der Bio-Jackfruit, angebaut von einer indischen Bauern-Kooperative, kann man schnell leckere Gerichte zaubern. Die faserige Struktur ist überraschend fleischähnlich. Beim kurzen Anbraten für pflanzliches Gulasch oder Curry bleibt „Jackfruit natur“ (200 g, € 3,99) innen sogar rosa! [www.lotao.com](http://www.lotao.com)

### 3 mutige Eröffnungen im Lockdown



#### Geeske auf Borkum

Die ganz besondere Strandbar: Sehr gute und große Auswahl an Korn (samt Cocktails) und Top-Kaffee (aus der Cimbali). Dazu kleine liebevoll gemachte Gerichte, Weine und gemütliches Flair. [www.diegeeske.de](http://www.diegeeske.de)



#### Schmauser in Nürnberg

Drei Freunde haben die coole Location „Kaspar Schmauser“ am Hauptmarkt eröffnet, alles ist smart, frisch, veggie: kreative Salate, Bowls, Currygerichte, Suppen, Smoothies (to go). [www.kaspar-schmauser.de](http://www.kaspar-schmauser.de)



#### Tap-House Frankfurt

Nach München jetzt auch am Main: In Kooperation mit der bayerischen Brauerei Camba Bavaria fließt handgemachtes Bier aus 20 Zapfhähnen. Snacks, kleine Gerichte, vieles indisches inspiriert. [www.tap-house.de](http://www.tap-house.de)

# Abenteuer Spinatlasagne

**Tobias Haberl würde ja gern weniger Fleisch essen. Doch mit der Umsetzung hapert es noch, zu groß sind einfach die Versuchungen – spätestens vor den flämischen Stillleben im Museum wird er schwach**

ch kann mich gut daran erinnern, als der vegane Koch Attila Hildmann das erste Mal bei TV Total zu Gast war. „Was für ein Spinner“, dachte ich. Zehn Jahre später ist klar, ich hatte den richtigen Riecher und lag trotzdem daneben: Hildmann ist tatsächlich ein Spinner, aber die vegane Küche hat sich durchgesetzt. Heute ernähren sich 1,3 Millionen Deutsche vegan, 8 Millionen vegetarisch.

Essen ohne Tierprodukte? Das kam mir damals absurd vor. Alles, was mir schmeckte, hatte mit Tieren, meistens sogar mit Fleisch, zu tun: Salami aus Mailand, Schinken aus Parma, der Schweinebraten meiner Mutter, die hauchdünnen Rindfleischscheiben in einer vietnamesischen Nudelsuppe. Dagegen fischte ich die weißen Tofu-Würfel regelmäßig aus der Miso-Suppe, weil mir Tofu bis heute einfach nicht schmeckt. Es gibt diesen Witz: „Wenn Gott gewollt hätte, dass wir keine Tiere essen, hätte er sie nicht aus Essen gemacht“. Damals fand ich das gut.

Und dann passierte, was ich nicht für möglich gehalten hätte: Ich veränderte mich, verliebte mich in eine Frau, die nur selten Fleisch isst, wir bekamen eine Katze, die viel zu früh starb, ich schrieb einen Text über Milch und freundete mich bei der Recherche mit einem Kalb an, das drei Tage zuvor aus dem Leib seiner Mutter gezogen worden war; seitdem esse ich kein Wiener Schnitzel mehr, nur noch Schnitzel Wiener Art. Und ja, ich weiß, das ist unlogisch, weil ein totes Schwein nicht weniger schlimm ist als ein totes Kalb, aber ich bin schwach und belüge mich gern selbst, ich bin nun mal ein Mensch. Es kam in den letzten

Jahren immer wieder vor, dass ich im Freibad eine um ihr Leben strampelnde Fliege aus dem Schwimmbecken fischte und ins Gras legte, um mich anschließend mit einer Currywurst für meine selbstlose Tat zu belohnen.

Trotzdem fing ich an, bewusster Fleisch zu essen, gelegentlich unternahm ich das Abenteuer, im Restaurant eine Spinatlasagne zu bestellen und mir abends ein Brot mit salziger Butter und Schnittlauch zu machen. Irgendwann stolperte ich über einen Satz von Paul McCartney: „Wenn Schlachthäuser Glaswände hätten, würden alle Menschen vegetarisch leben.“ Seitdem kann ich es mir vorstellen, theoretisch, in meinen Tagträumen: ein Leben ohne Fleisch. Was mir noch vor ein paar Jahren lächerlich vorgekommen war, erscheint mir heute als sinnvoller Vorsatz. Nur – ich schaffe es nicht. Ein fleischloser Tag, vielleicht zwei, aber kaum schaue ich mir ein flämisches Stillleben im Museum an, von der Decke hängende Würste und Schinken und geräucherte Forellen auf ei-

**„Ich bin im Bayerischen Wald großgeworden. Ein Leben ohne Fleisch war da so abwegig wie ein Ministerpräsident von der SPD.“**

nem silbernen Tablett, werde ich schwach, renne zum Feinkostladen und gebe zu viel Geld für tote Tiere aus. Zu meiner Verteidigung muss ich sagen, dass ich in den 80er-Jahren im Bayerischen Wald großgeworden bin, wo ein Leben ohne Fleisch ungefähr so abwegig war wie ein Ministerpräsident von



**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“). Er lebt in München, ist im Moment aber in Spanien, wo es diesen herrlichen Hartkäse aus Mischmilch, aber halt leider auch leckere Chorizo gibt.**

der SPD. Die Menschen hatten feiste Gesichter und gingen viel in die Kirche, um gleich danach einen Braten im Wirtshaus essen zu können.

Bis auf Weiteres habe ich entschieden, nicht zu streng mit mir zu sein. Fleisch ja, aber nicht jeden Tag und vielleicht: jedes Jahr ein bisschen weniger. Ich bin 45, wer weiß, vielleicht schaffe ich es eines Tages, ich wäre stolz auf mich. Wenn ich ehrlich bin, glaube ich, dass Menschen eines Tages überhaupt kein Fleisch mehr essen werden. Es ist so eine Vision. Ob ich es noch erleben werde? Keine Ahnung, aber eine tröstliche Vorstellung ist es schon, wenn man Schweine, Hühner, Rinder, Fische ansehen kann, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

## Saisonkalender



**Blaues Wunder:  
Heidelbeeren  
gelten wegen ihrer  
inneren Werte  
als Superfood**

# SOMMER

Prime Time für sonnengereiftes Obst und Gemüse:  
Monate voller Überfluss liegen vor uns.  
Hier erfahrt ihr, was jetzt in den Einkaufskorb  
gehört und worauf ihr bei der Auswahl achten solltet

## ERBSEN

### Saison: Juni bis September

Herkunft: Seit über 10 000 Jahren gibt es sie schon. Aus Vorderasien kamen sie nach Europa. Qualität: Frisch strotzen sie vor Mineralstoffen und Vitaminen. Je jünger, desto süßer! Lagerung: In einem feuchten Tuch halten sich die Schoten ein, zwei Tage im Kühlschrank. Fun Fact: Erbsen werden gewogen, nicht einzeln gezählt, deswegen nennt man einen Pedanten Erbsenzähler.

## ERDBEEREN

### Saison: April/Mai bis September

Herkunft: Alle europäischen Sorten haben südamerikanische Vorfahren. Reifetest: Die Beere sollte makellos und ausgefärbt, also ohne weiße Schulter oder Spitze sein. Lagerung: Fix verzehren, sie hält sich nicht lange. Einfrieren geht auch, allerdings ist die aufgetaute Frucht matschig. Tipp für Selbstpflücker: Mit den grünen Kelchblättern abzupfen, damit der Saft nicht „ausläuft“.

## GURKEN

### Saison: Juli bis September

Herkunft: Seit über 3000 Jahren wird die aus Indien stammende Gurke kultiviert – bei uns erst seit dem 19. Jahrhundert. Qualität: Das Superfood hat viele Vitamine und Mineralstoffe und kaum Kalorien. Reifetest: Prall und fest ist die Freilandgurke, biegsam und schwer das Gewächshausexemplar im Winter. Lagerung: Dunkel und bei 10 bis 13 Grad hält sie sich bis zu drei Wochen.

## HEIDELBEEREN

### Saison: Juni bis September

Herkunft: Heimische Sorten sind durch und durch blau, daher auch der Name Blaubeere. Früchte mit hellem Fleisch sind eine nordamerikanische Art. Qualität: Ihr Farbstoff Myrtillin fängt freie Radikale und hält jung, zudem ist sie ein Vitamin-C-Bömbchen. Lagerung: Heidelbeeren schimmeln schnell. Am längsten, bis zu 5 Tage, hält sie sich auf einem Teller ausgebreitet im Kühlschrank.

## PAPRIKA

### Saison: Juni bis September

Herkunft: Wie Tomate und Kartoffel stammt sie aus Südamerika. Die Beerenfrucht ist inzwischen überall heimisch. Qualität: Sie liefert unseren Tagesbedarf an Vitamin C und reichlich Ballaststoffe. Bekömmlicher wird sie, wenn man sie schält oder gart. Fun Fact: Grün, gelb, orange, rot – das sind nicht etwa Sorten, sondern Reifestadien von herb über fruchtig bis beinahe süß.

## WASSERMELONE

### Saison: Juni bis September

Herkunft: Spanien, Italien, Griechenland, Ungarn und Türkei. Qualität: Sie wiegt zwischen 2 und 6 kg, der größte Anteil ist – Wasser. Stücke in Folie sofort genießen, sie werden sonst mehlig und verderben rasch. Reifetest: Achte auf den Liegefleck auf der Frucht, je gelber, desto besser. Lagerung: Im Kühlschrank (wenn sie hineinpasst) mehrere Wochen, sie verliert aber Aroma.



## 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

# SOME LIKE IT HOT

Bereit für die Grillsaison? Wir legen Steak, Lachs und Chicken Wings auf den Rost. Tolle Beilagen dürfen natürlich nicht fehlen:

Wir votieren für Hasselback Potatoes und Stockbrot.  
Dazu gibt's Tipps zum Grillen mit Gas und zu nützlichem Zubehör



## MIT RUCOLA & PARMESAN

Rezept auf der rechten Seite

# RUMPSTEAK



## RUMPSTEAK JUST GRILLED

⌚ Vorbereitung 5 Minuten,  
Grillzeit 10–12 Minuten, Ruhezeit 3–5 Minuten

### MIT RUCOLA & PARMESAN

80 g **Rucola** putzen, waschen und trocken schleudern. 150 g **bunt gemischte Kirschtomaten** waschen, trocken tupfen und halbieren. Das Fruchtfleisch von

**1 Avocado** in fingerdicke Spalten schneiden. 50 g **Parmesan** hobeln. **2 EL Walnusskerne** grob hacken. Die Zutaten mit **2 EL Kapern** in einer großen Schüssel mischen.

Für die Vinaigrette **2 EL Aceto balsamico bianco** mit **2 EL Honig** verrühren und kräftig mit **Meersalzflocken** und **schwarzem Pfeffer** aus der Mühle würzen.

Anschließend mit einem Schneebesen **3–4 EL Olivenöl** zuerst tröpfchenweise, danach fließend einrühren.

Den Salat mit der Vinaigrette anmachen und auf die Teller verteilen. Die warmen Steakscheiben mit Salat garnieren und servieren.

### MIT GRANATAPFEL & FETA

Eine Metallschüssel halb hoch mit Wasser füllen. **1 Granatapfel** quer halbieren und eine Hälfte mit der Schnittfläche nach unten über die Schüssel halten. Mit einem Kochlöffel so lange auf den Granatapfel klopfen, bis alle Kerne ins Wasser gefallen sind. Mit der zweiten Hälfte genauso vorgehen. Die weißen Zwischenhäute, die an der Oberfläche schwimmen, mit einem feinen Sieb abschöpfen und wegwerfen. Danach das Wasser abgießen und die Kerne im Sieb auffangen.

**200 g Schafskäse** (Feta) zerbröckeln, **80 g Baby-Spinat** sowie **100 g Himbeeren** verlesen. Die Zutaten mit **4 EL gerösteten Pinienkernen** und den Granatapfelkernen in einer großen Schüssel vermengen. **4 EL Olivenöl** untermischen und alles nach Geschmack mit **Meersalzflocken** und **schwarzem Pfeffer** aus der Mühle würzen.

Die warmen Steakscheiben auf den Tellern anrichten, mit der Granatapfel-Feta-Mischung toppen und servieren.

Zutaten für 4–6 Personen

- **2 Rumpsteaks** (à etwa 400 g und mindestens 2,5–3 cm dick)
- **1–2 EL Öl zum Einreiben**
- **2 TL grobes Meersalz**
- **2 TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **einige Zweige Rosmarin und Thymian**
- **2 Knoblauchzehen, geschält und halbiert**
- **Meersalzflocken**
- **schwarzer Pfeffer aus der Mühle**
- **Olivenöl**

### ZUBEHÖR

- **Grillthermometer**

**1** Die Steaks trocken tupfen, rundherum mit Öl einreiben und auf allen Seiten gleichmäßig mit grobem Meersalz und Pfeffer bestreuen. Mit Backpapier abgedeckt etwa 15 Minuten Raumtemperatur annehmen lassen.

**2** Den Grill für direkte und indirekte mittlere bis starke Hitze (200–220 Grad) vorbereiten.

**3** Die Steaks über direkter Hitze bei geschlossenem Deckel von jeder Seite 2–3 Minuten angrillen, dabei nach dem Wenden die Kräuter sowie die Knoblauchhälften auf den Steaks verteilen. Dann das Fleisch in die indirekte Zone legen und bei geschlossenem Deckel etwa 6 Minuten weitergrillen, bis eine Kerntemperatur von 49–52 Grad (Grillthermometer) erreicht ist.

**4** Steaks vom Grill nehmen und auf einem Schneidebrett 3–5 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch quer zur Faser in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nach Geschmack die Schnittflächen mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen und mit Olivenöl verfeinern.



# LACHS VON DER PLANKE DER PLANKE

## LACHS VON DER PLANKE MIT HONIG-SENF-LACK UND GARTENKRÄUTERN

⌚ Vorbereitung Planke mindestens 1 Stunde wässern, 15 Minuten zubereiten, 15–20 Minuten marinieren, Grillzeit 20–25 Minuten, Ruhezeit 3–5 Minuten

Zutaten für 6–8 Personen

- **1 ganzes Lachsfilet mit Haut (1–1,2 kg), küchenfertig ohne Gräten**
- **1–2 EL Olivenöl**
- **½ TL grobes Meersalz**
- **schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

### HONIG-SENF-LACK

- **1 Bund Dill (etwa 10 g)**
- **3 EL Akazienhonig**
- **3 EL feiner Estragonsexf**
- **abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Orange**
- **1 Msp. gemahlener Koriander**
- **40 g gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Kresse)**

### ZUBEHÖR

- **1 Räucherbrett aus Zedernholz**
- **Grillthermometer**

**1** Das Räucherbrett mindes- tens 1 Stunde wässern (besser mit einem Gewicht beschwert über Nacht, damit es nicht anbringt).

**2** Die Fleischseite des Lachsfilets mit Öl einreiben und mit Meersalz würzen. Mit Backpapier abgedeckt im Kühlschrank 15–20 Minuten marinieren.

**3** Für den Lack den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Mit den restlichen Zutaten verrühren. Vor dem Grillen die Fleischseite des Lachsfilets mit etwas Lack einstreichen.

**4** Den Grill für direkte und indirekte starke bis sehr starke Hitze (240–260 Grad) vorbereiten. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, verlesen und fein schneiden.

**5** Das Zedernholzbrett über direkte Hitze legen und bei geschlossenem Deckel 6–8 Minuten anköhlen. Sobald es knistert und leicht raucht, das Brett wenden und den Grill für indirekte mittlere Hitze (160–180 Grad) vorbereiten.

**6** Den Lachs mit der lackierten Seite nach oben auf das Brett legen und über indirekter Hitze bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten grillen. Danach erneut mit Lack einpinseln, mit Kräutern bestreuen und 10–15 Minuten weitergrillen, bis seine Kern-temperatur 58–64 Grad (Grillthermometer) beträgt.

**7** Den Lachs auf der Planke vom Grill nehmen, mit schwarzem Pfeffer würzen und vor dem Servieren 3–5 Minuten auf dem Brett ruhen lassen.

### MIT AVOCADOKRUSTE (FÜR 4 PERSONEN)

4 Stücke **Lachsfilet** mit Haut (je ca. 200 g) mit **1–2 EL Olivenöl** einreiben und mit **Meersalz** würzen. Mit Backpapier abgedeckt im Kühlschrank 15 Minuten marinieren. Für die Avocadokruste das Fruchtfleisch von **½ Avocado** mit **1 EL Sojasauce**, dem Saft von **½ Limette** und **1 EL ungeröstetem Sesamöl** pürieren und die Creme mit **Salz** und **Chiliflocken** abschmecken. Zum Grillen die Lachsfilets trocken tupfen, mit der Creme bestreichen, mit je **1–2 EL Panko** (asiat. Semmelbrösel) bestreuen und wie auf der linken Seite beschrieben auf dem Räucherbrett zubereiten.



### CAIPI STYLE (FÜR 4 PERSONEN)

Einige Stängel fein geschnittene **Minze**, abgeriebene Schale und Saft von **2 Biolimetten**, **3 EL brauenen Rohrzucker**, **1 TL Meersalz** so lange miteinander verrühren, bis sich Zucker und Salz vollständig aufgelöst haben. 4 Stücke **Lachsfilet** mit Haut (à etwa 200 g) nebeneinander in eine große Form legen, mit der Flüssigkeit übergießen und abgedeckt im Kühlschrank 15–20 Minuten marinieren. Inzwischen **1 Biolimette** heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die Lachsfilets trocken tupfen, mit Limettenscheiben belegen und wie auf der linken Seite beschrieben auf dem Räucherbrett zubereiten.

### MIT TERIYAKI-SAUCE & SESAM

2 EL Sesamöl mit 150 ml Teriyaki-Sauce, Saft von ½ Zitrone und 2–3 EL

**Sesamsamen** verrühren. **1 kg Hähnchenflügel** wie auf der rechten Seite beschrieben (Schritt 1) vorbereiten und mit der Marinade vermengen. Abgedeckt im Kühlschrank etwa 20 Minuten marinieren. 5–10 Minuten vor dem Grillen die Chicken Wings Raumtemperatur annehmen lassen.

Die überschüssige Marinade abstreifen und die Chicken Wings über indirekter Hitze wie auf der rechten Seite beschrieben (Schritt 5 + 6) grillen (nicht räuchern). 5–10 Minuten vor Grillzeitende die Wings gegebenenfalls mit der restlichen Marinade einpinseln.



### BBQ-GEFLÜGEL-WÜRZMISCHUNG

Für Chicken Wings aus dem Rauch (r.)

- 1 EL Koriandersamen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Zimtpulver
- ½ Sternanis
- ½ Tonkabohne (nach Wahl)
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL brauner Rohrzucker
- 1 TL grobes Meersalz

Alle Zutaten im Mörser fein zermahlen.

Geeignet für helles Geflügel wie Pute, Maishähnchen, Hähnchen sowie dunkles Geflügel wie Ente, Gans, Fasan, Wachtel oder Perlhuhn.

### MIT ZWIEBELN & ROSMARIN

1 geschälte Zwiebel und 1 geschälte Knoblauchzehe im Mixer pürieren, dann mit dem Saft von ½ Limette,

½ TL Meersalz, 1 EL Honig und 2 EL grob gehacktem **Rosmarin** verrühren. **1 kg Hähnchenflügel** wie auf der rechten Seite beschrieben (Schritt 1) vorbereiten und mit der Marinade vermengen. Abgedeckt im Kühlschrank etwa 20 Minuten marinieren. 5–10 Minuten vor dem Grillen die Chicken Wings Raumtemperatur annehmen lassen. Die überschüssige Marinade abstreifen und die Chicken Wings über indirekter Hitze wie auf der rechten Seite beschrieben (Schritt 5 + 6) grillen (nicht räuchern). 5–10 Minuten vor Grillzeitende die Wings gegebenenfalls mit der restlichen Marinade einpinseln.



# CHICKEN WINGS



## CHICKEN WINGS AUS DEM RAUCH

⌚ 15 Minuten zubereiten, 25–30 Minuten marinieren,  
Grillzeit 20–25 Minuten, Ruhezeit 3–5 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- **1 kg Hähnchenflügel**
- **BBQ-Geflügel-Würzmischung siehe Kasten (I.)**
- **Saft von 2 Zitronen**
- **50 ml Ahornsirup**

### ZUBEHÖR

- **1 große Tropfschale**
- **1 Räucherbox**
- **1–2 Handvoll trockene Apfelholz-Räucherchips**
- **1–2 Handvoll Apfelholz-Räucherchips, mindestens 30 Minuten gewässert (damit sie nicht anbrennen)**
- **Grillthermometer**

**1** Die Hähnchenflügel mittig zwischen Flügelknochen und Flügelspitze durchschneiden. Chicken Wings in eine Schüssel geben.

**2** Die Würzmischung zubereiten und in einer zweiten Schüssel mit Zitronensaft und Ahornsirup zu einer Marinade verrühren.

**3** Die Marinade über die vorbereiteten Hähnchenflügel gießen, gründlich vermengen und abgedeckt im Kühlschrank etwa 20 Minuten marinieren. Inzwischen den Grill für direkte starke Hitze (220–240 Grad) vorbereiten.

**4** Die Tropfschale auf die Aromaschienen über indirekte Hitze stellen. Roste wieder einsetzen. Trockene Chips in die Räucherbox geben und über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel in 6–8 Minuten entzünden.

**5** Hähnchenflügel 5–10 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen.

Sobald sich Rauch bildet, den Grill für indirekte schwache bis mittlere Hitze (140–160 Grad) vorbereiten. Die Räucherbox in die indirekte Zone stellen und die gewässerten Räucherchips hineingeben.

**6** Die Chicken Wings über indirekter Hitze bei geschlossenem Deckel 25–30 Minuten grillen und räuchern, dabei 5–10 Minuten vor Grillzeitende gegebenenfalls mit der restlichen Marinade einpinseln. Die Kerntemperatur sollte am Ende 76–78 Grad (Grillthermometer) betragen. Vom Grill nehmen und 3–5 Minuten ruhen lassen.



## HASSELBACK POTATOES

⌚ 10 Minuten zubereiten, Grillzeit 35–40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- **4–6 mittelgroße Kartoffeln (etwa 800 g)**
- **3–4 EL Olivenöl plus Öl zum Beträufeln (nach Belieben)**
- **Meersalz & schwarzer Pfeffer aus der Mühle**
- **40 g gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, glatte Petersilie, Kerbel, Pimpernelle, Kresse)**
- **50 g Parmesan**

**1** Den Grill für direkte mittlere bis starke Hitze (180–220 Grad) vorbereiten. Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und im Abstand von 0,5 cm quer in gleichmäßige, sehr dünne Scheiben einschneiden, dabei aber nicht durchschneiden.

**2** Die Kartoffeln rundherum mit 3–4 EL Olivenöl einpinseln und kräftig mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

**3** Die Kartoffeln auf den Rost über direkte Hitze legen und bei geschlossenem Deckel 30 Minuten grillen.

**4** In der Zwischenzeit die Kräuter verlesen, abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben. Etwa 10 Minuten vor Ende der Grillzeit die Kräuter sowie den Parmesan auf den gebrillten Kartoffeln verteilen.

**5** Die Kartoffeln bei geschlossenem Deckel in 5–10 Minuten fertig grillen. Vom Grill nehmen. Nach Belieben mit Olivenöl beträufeln.

## HASSELBACK POTATOES

### MIT HALLOUMI & BALSAMICO-ZWIEBELN

Die Kartoffeln wie links beschrieben vorbereiten und grillen. Für das Topping **100 g Halloumi und 100 g grüne Zucchini** grob raspeln. Mit **4 EL Olivenöl, 1 TL gehackten Thymianblättchen, Meersalz** und **schwarzem Pfeffer** aus der Mühle würzen. Für die Balsamico-Zwiebeln **4 EL Aceto balsamico bianco, 4 EL Honig** und **1 in Scheiben gehobelte rote Zwiebel** in einem feuerfesten Topf – separat oder auf dem Seitenkocher – aufkochen, den Topf von der Hitzequelle nehmen und die Zwiebeln etwa 10 Minuten ziehen lassen. 5–10 Minuten vor Grillzeitende zuerst die Halloumi-Zucchini, dann die Zwiebeln auf den Kartoffeln verteilen und bei geschlossenem Deckel in 2–3 Minuten fertig grillen.



### TIPPS:

Für die Hasselback Potatoes, auch Fächerkartoffeln genannt, solltet ihr **mehligkochende Sorten** verwenden. Der Name röhrt her vom Restaurant Hasselbacken in Stockholm, in dem sie 1953 erfunden wurden. **Kartoffeln schneiden:** Damit man sie nicht aus Versehen durchschneidet, kann man an den beiden Längsseiten der Kartoffeln Essstäbchen legen, die den Schnitt nach unten quasi stoppen.

### MIT PEBRE (CHILENISCHER CHILI-DIP)

Die Kartoffeln wie links beschrieben vorbereiten und grillen. Für das Topping **40 g fein geschnittene Petersilie, 1 fein gewürfelte Tomate, 2 EL fein gehackte Kapern, 1 fein gewürfelte Schalotte** mit **4 EL Olivenöl** und dem **Saft von ½ Limette** vermengen und nach Geschmack mit **Meersalz** und **Chili** aus der Mühle würzen. Die fertig gegrillten Kartoffeln vom Grill nehmen, mit dem Pebre toppen und warm servieren.



### MIT PICO DE GALLO (MEXIKANISCHE WÜRZSAUCE)

Die Kartoffeln wie links beschrieben vorbereiten und grillen. Für das Topping **20 g fein geschnittenes Koriandergrün, ½ fein gewürfelte Avocado, 2 EL Olivenringe, 1 fein gewürfelte Zwiebel, 1 fein gewürfelte Tomate** mit **4 EL Olivenöl** und dem **Saft von ½ Limette** vermengen und mit **Meersalz** und **Chili** aus der Mühle würzen. Die fertig gegrillten Kartoffeln vom Grill nehmen, mit der Salsa toppen und warm servieren.

## APFELAUFSTRICH MIT FRISCHKÄSE

1 roten Apfel waschen, trocken tupfen und mit einer groben Reibe von allen Seiten raspeln, dabei das Kerngehäuse aussparen. Geraspelten Apfel mit **150 g Frischkäse** und **2 EL Honig** gut verrühren und bis zur Verwendung kalt stellen.



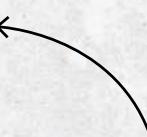
## PIZZA-AUFSTRICH

**½ geschälte** (einen Sparschäler verwenden) **und fein gewürfelte rote Paprikaschote** in einer Schüssel mit **2 EL abgetropften Maiskörnern** aus der Dose, **100 g Frischkäse, 50 ml Tomatensauce** und **1 zerbröselten Scheibe Sandwichtoast** ohne Rinde gut verrühren. Den Aufstrich nach Geschmack mit frischem **Basilikum** verfeinern.





# STOCKBROT MIT DIPS



## STOCKBROT VOM GRILL

⌚ Vorbereitung 10–15 Minuten, 30 Minuten Gehzeit für den Teig. Grillzeit 12–15 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- **½ Würfel frische Hefe (20 g)**
- **1 EL Zucker**
- **500 g Weizenmehl (Type 405) plus Mehl zum Bearbeiten**
- **4 g Salz**
- **4 EL Rapsöl**

### ZUM BESTREICHEN

- **1 Eigelb (M)**
- **25 ml Milch**
- **Aufstriche zum Servieren (siehe links)**

### ZUBEHÖR

- **Küchenmaschine**
- **8–12 Metallspieße (etwa 25 cm lang)**
- **ETGS Rost für Spieße**

**1** Für den Teig die Hefe in 275 ml lauwarmes Wasser zerbröckeln, den Zucker hinzufügen und so lange rühren, bis sich Hefe und Zucker aufgelöst haben. Das Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit Salz und Öl verrühren. Das Hefewasser hineingießen und die Mischung in der Küchenmaschine bei mittlerer Geschwindigkeit in 5–6 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

**2** Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und bei Raumtemperatur in etwa 30 Minuten zu doppelter Größe aufgehen lassen.

**3** Den Grill für indirekte mittlere Hitze (160–180 Grad) vorbereiten. Den fertig gegangenen Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem flachen rechteckigen Fladen formen. Danach mit dem Nudelholz 1 cm dick ausrollen.

**4** Den Teig der Länge nach in 8–12 gleich breite Streifen schneiden.

**5** Jetzt die Teigstreifen leicht überlappend um die Spieße wickeln, dabei etwa 5 cm von der Spießspitze aussparen, und andrücken. Zum Bestreichen das Eigelb mit der Milch verquirlen.

**6** Die Spieße in den Rost hängen und die Brote mit dem verquirten Ei einpinseln. Die Stockbrote über indirekter Hitze bei geschlossenem Deckel in 12–15 Minuten goldbraun backen. Die fertigen Stockbrote vor dem Servieren leicht abkühlen lassen, dann nach Belieben mit Aufstrichen deiner Wahl servieren.

# GRILLEN & ZUBEHÖR

### GRILLEN MIT GAS

Euer Gasgrill sollte mindestens zwei Brenner haben, besser sind drei oder vier, damit ihr die Hitze ideal regulieren könnt. Vor dem Kauf solltet ihr euch die Brennerrohre anschauen – am besten sind sie solide und aus rostfreiem Edelstahl oder Messing gefertigt. Ein elektrischer Zünder ist mittlerweile Standard, bei hochwertigen Grills ist er am Drehregler integriert. Ein Snap-Jet-Zündsystem ist das Maß aller Dinge. Eine Fett-Sammelschale gehört zur Ausstattung und sollte tief sein und bequem zu reinigen, fragt vor dem Kauf nach!

Zusätzlich zu Thermometern (ideal sind Funkthermometer wie Webers I-Grill) sind Gasanzeigen sinnvoll, die über den Gasvorrat in der Flasche informieren. Es gibt sie als mobiles Zubehör.

### DIREKTE/INDIREKTE HITZE

Direkt grillen bedeutet über der Flamme oder der Hitzequelle. Indirekt grillt ihr bei geschlossenem Deckel von dieser Hitze entfernt, also zum Beispiel am Rand des Rostes. Dafür schaltet ihr einen der Brenner ab. Das Grillgut verbrennt nicht so leicht, und ihr gart schonend und kontrolliert, ähnlich wie im Backofen.

### ETGS ROST

Der Rost wird auf den Grillrost gestellt und am hinteren Rand platziert. Dann kann man etwa Spieße wie für das Stockbrot oder andere Einsätze wie einen Gemüsekorb einhängen.

### GRILLTHERMOMETER

Um feststellen zu können, ob das Grillgut gar ist, muss man die Kerntemperatur messen, dazu braucht man ein Grillthermometer (auch Fleisch- oder Bratenthermometer).

### RÄUCHERBOX

Man füllt sie mit Räucherchips und erreicht so ein schönes Raucharoma beim Grillgut. Ersatzweise verschließt ihr eine Aluschale mit Alufolie, in die ihr Löcher steckt.

### RÄUCHERCHIPS

Sie veredeln das Grillgut durch unterschiedliche Geschmacksrichtungen, je nach Holzsorte. Apfelholz wie für die Chicken Wings hat ein dezentes, leicht süßliches Aroma.

### TROPPFSCHALE

Besser als Aluminium eignet sich Edelstahl als Material: Man kann sie wiederverwenden (siehe auch Seite 26).

### ZEDERNHOLZBRETT

Ein unbehandeltes Räucherbrett aus Zedernholz verleiht etwa einem Lachsfilet ein besonderes Aroma. Damit es nicht anbrennt, vor Gebrauch mindestens 1 Stunde wässern.



Diese und viele weitere Rezepte findet ihr in „Weber's Gasgrillbibel“ von Manuel Weyer (360 S., Gräfe und Unzer, € 29,99)



REZEPTVORSCHLAG

# Côte de Bœuf

## mit Birnen und karamellisierten Walnüssen

⌚ 45 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen):

### FLEISCH

- ca. 1,8 kg Côte de Bœuf
- 2 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- 2 EL Butter
- 1 TL Edles Alpensalz STEAK & GRILL

### WALNÜSSE

- 100 g Walnüsse
- 1 EL Apfelmus
- 2 EL Zucker
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)

### ROSENKOHL

- etwas Alpensaline Mittelgrobes Alpensalz
- 400 g Rosenkohl
- 1 TL Butter
- 1 TL Rapsöl
- 2 EL weißer Balsamico
- 1 Prise Zimt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Prisen Edles Alpensalz STEAK & GRILL

### BIRNEN

- 3 Birnen
- 1 TL Butter
- 1 EL Zucker

### SALAT

- 400 g Wildkräutersalat
- 1/2 Gurke
- 100 g Cherrytomaten
- 2 EL weißer Balsamico

**5** In der Zwischenzeit Birnen waschen, in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit Butter und Zucker anbraten. Die Birnen herausnehmen und in der noch heißen Pfanne die blanchierten Rosenkohlblätter mit Butter und Rapsöl anschwitzen. Mit Balsamico, Zimt, gepresster Knoblauchzehe und Edlem Alpensalz STEAK & GRILL abschmecken.

**6** Salat waschen und trocknen. Gurke und Tomaten waschen und beliebig schneiden. Für das Dressing Balsamico, Zucker, Senf, Apfelsaft, Edles Alpensalz STEAK & GRILL und Rapsöl in ein hohes Gefäß geben, verschließen und gut schütteln.

**7** Vor dem Servieren den Salat mit den Gurken, Tomaten und Rosenkohl mischen. Mit dem Dressing marinieren und den Birnen und Walnüssen garnieren. Das fertige Côte de Bœuf mit dem Salat servieren und nach Belieben mit dem Edlen Alpensalz STEAK & GRILL würzen.



## Pfannensalz nach alter bayerischer Handwerkstradition

Die Marke Alpensaline knüpft an jahrhundertealte Traditionen der Salzherstellung in Bad Reichenhall an und lässt diese wiederaufleben. Mit ihren „Edlen Alpensalzen“ bietet die Alpensaline besonders hochwertige Salz-Spezialitäten: Für alle fünf Sorten wird die reine Natursole nämlich wie zu alter Zeit in der Siedepfanne langsam und schonend erhitzt. Die dabei entstehenden Salzkristalle werden anschließend von Hand geschöpft und an der Luft getrocknet. Durch die Veredelung mit ausgewählten Kräu-



tern, Gewürzen und Blüten in Bio-Qualität entstehen leckere Fingersalze, die sich zum Verfeinern vieler Gerichte eignen. Außergewöhnlich ist auch die etwas gröbere Körnung, der sie ihren Ruf als „bayerisches Fleur de Sel“ zu verdanken haben.

Das Edle Alpensalz STEAK & GRILL ist ein Manufaktur-Salz mit einer leicht scharfen Mischung aus Bio-Gewürzen und Bio-Kräutern. Das hochwertige Gewürzsalz mit schwarzem Pfeffer, Knoblauch, Oregano, Chili und Thymian passt hervorragend zu Steaks, aber auch zu Grillgerichten aller Art.

Erhältlich im Handel und im Online-Shop: [www.bad-reichenhaller-shop.de](http://www.bad-reichenhaller-shop.de)

Mehr Infos und Rezeptkreationen: [www.bad-reichenhaller.de](http://www.bad-reichenhaller.de)

# G(L)UT FÜR DIE UMWELT

Kohle aus Kokosschalen, Rhabarberblätter statt Alu: Grill-Profis wie Thorsten Brandenburg und Stephan Stohl haben zur Schonung von Ressourcen viele Ideen

## 1 KOHLE & CO

Gas ist endlich, Kohle ein nachwachsender Rohstoff. Achtet darauf, dass sich die Kohle leicht anfühlt – dann hat sie einen hohen Wirkungsgrad. Kohle sollte ein FSC-Siegel für nachhaltige Bewirtschaftung haben. Der Brennwert soll möglichst hoch sein. Am besten ist Kohle aus Buchenholz. Briketts sind auch in Ordnung, werden aber nicht ganz so heiß wie Kohlestücke.

Alternativen: Nero ist ein Start-up, das nur Kohle aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern anbietet ([www.nero-grillen.de](http://www.nero-grillen.de)). Noch schonender: Kohle aus Abfallprodukten, etwa Briketts aus Olivenkernen ([www.oliobric.com](http://www.oliobric.com)), die brennen allerdings nicht so lange wie Holzkohle. Gut geeignet ist Kohle aus Kokosnuss-Schalen – auch sie ein Upcycling aus Abfall (aus der Kokosölproduktion), sie brennt dreimal so lange wie herkömmliche Holzkohlebriketts ([www.mcbrikett.de/nachhaltiges-grillen](http://www.mcbrikett.de/nachhaltiges-grillen)).

Kohlestücke und geringe Aschenmengen nicht entsorgen, sondern als Dünger verwenden: Kohle verbessert den Nährboden und kann auf den Kompost.

## 2 GRILLSCHALEN

Statt Aluschalen, die man nach dem Benutzen weg wirft, könnt ihr Grillschalen aus Edelstahl verwenden, die genauso gut funktionieren und nach dem Reinigen beliebig oft wieder genutzt werden können ([www.grillfuerst.de](http://www.grillfuerst.de)). Alternativ zur Alufolie könnt ihr Metzgerpapier („butcher paper“) nehmen, aber auch Rhabarberblätter oder Lindenblätter, wenn sie trocken sind. Gemüse oder Seafood könnt ihr auch gut in Speck wickeln.

## 3 DECKEL DRAUF

Grillen mit Deckel ist immer besser, da hier die Hitze nicht so schnell verfliegt. Schafft außerdem indirekte Zonen außerhalb der direkten Glutbereiche, dort kann Grillgut in Ruhe garen, ohne anzubrennen. Nutzt den Platz optimal aus, damit die Hitze für alle Lebensmittel ausreicht: Fleisch auf den Rost legen, Kartoffeln und Rote Bete zum Beispiel dürfen in die Glut.

## 4 GEMÜSE

Am besten besorgt ihr euchheimisches Gemüse aus der Region vom Biobauern, auch fürs Grillen eher ungewöhnliche Lebensmittel wie Sellerie, Kohl oder Porree: Daraus lassen sich schöne Grillgerichte machen – werdet kreativ! Exotische Früchte für Desserts sind besonders im Sommer oft nicht nötig. Gemüse im eigenen Saft garen und erst nach dem Garen schälen. Schalen könnt ihr kompostieren.

## 5 FLEISCH & FISCH

Am besten esst ihr nicht jeden Tag Fleisch, sondern seltener und dafür besser. Kauft das Fleisch bei Produzenten, die auf artgerechte Haltung Wert legen. Es muss kein Biosiegel haben, sollte aber am besten vom Metzger eures Vertrauens stammen – auch wenn gute Qualität mehr kostet als Discounterware. Den Unterschied werdet ihr schmecken. Tipp von Thorsten: Die Metzgerei „Der Schwarzwälder“ versendet regionales Fleisch aus artgerechter Haltung. „Das Schwarzwälder Kräuterschwein ist ein Knaller“ ([www.der-schwarzwaelder.com](http://www.der-schwarzwaelder.com)).

Meidet Fleisch von Jungbullen und Färsen (junge Kühe bis 1,5 Jahre alt) aus

konventioneller Haltung. Besser sind Weiderinder, die schon etwas älter sind, und Fleisch von Ochsen, sie sind doppelt so alt wie Jungbullen, aber wegen der längeren Haltung auch teurer. Am besten wären Milchkühe, die über acht Jahre alt sind und ein feines aromatisches Fleisch haben. Erkundigt euch beim Metzger, was erhältlich ist.

Für Fisch und Meeresfrüchte gilt Ähnliches: Am besten zertifizierte Ware aus nachhaltiger Fischerei kaufen, zum Beispiel mit followfish- oder MSC-Siegel.

## 6 NICHT NUR FILET

Ihr könnt mit einem guten Grill (und entsprechend längerem *slow and low grilling*) auch andere Stücke als Filets garen, etwa nicht so bekannte, aber gute und preiswerte Cuts: Bauchlappen, Kachelfleisch, Zungenstück – die klingen als Flank Steak, Spider Steak und Chuck Roll auch gleich richtig cool.

## 7 MOBILER GRILL

Statt einen Einweggrill von der Tanke zu kaufen, besser in einen soliden Grill investieren! Ihr vermeidet jede Menge Abfall und habt viel länger etwas davon. Gute mobile Grills sind etwa Smokey Joe und Go Anywhere von Weber, der Cobb Premier oder Enders Urban. In vielen städtischen Parks gibt es eigene Mülltonnen für Restasche und die Reste vom Grillfest.

*Die Tipps stammen von Thorsten Brandenburg ([bbqpit.de](http://bbqpit.de)) und Stephan Stohl ([roses-manufaktur.de](http://roses-manufaktur.de)). Beide zeigen spannende Tricks, schaut doch mal auf die informativen Webseiten!*

**Leidenschaftliche Griller,**

**Blogger und Köche:**

**Stephan Stohl (r.)  
und Thorsten  
Brandenburg**



Exklusiv im **BAUHAUS**



**Kingstone**®

**Grillgenuss**

**wie noch nie!**

**749,-**

**Kingstone Gasgrill**  
**'Cliff 650-1'**

Hauptgrillfläche 89 x 45 cm,  
24,5 kW, 6 individuell regelbare  
Edelstahlhauptbrenner,  
1 Infarotseitenbrenner, Piezo-  
Zündung für sicheres Zünden der  
Brenner, Pizzastein, Grillplatte,  
Warmhalterost, Grillspieß mit  
Motor inklusive LED-beleuchtete  
Bedienknöpfe, mit Rollen  
für hohe Mobilität

25533244

**34,90**

**Kingstone Grill-Thermometer**

Digital, schwarz, präzise Bestimmung  
der Kerntemperatur, per App steuerbar,  
LED-Beleuchtung  
27144192



**Mehr  
Auswahl  
im Online-Shop**

Folgen Sie uns auf:



# Zündstoff

**Unsere Tools stehen für nachhaltiges Grillen**  
– statt Alufolien und Plastik könnt ihr  
**Baumwolltücher, Kokosschalen & Co verwenden**

Text: Kersten Wetenkamp



1 2



3  
4



4

## 1| Gut aufbewahrt

Baumwolle statt Plastik – hier mit Bienenwachs beschichtet. „Nuts Innovation“, 2er-Set 18 x 18, 18 x 23 cm, € 24,90, [www.de.erwinmueller.com](http://www.de.erwinmueller.com)

## 2| Mobile Kugel

Holzkohle-Grill, gut transportabel dank Hitze-schutz-Griff am Deckel. „Cutie Pie“ von Kingstone, 40 x 38 x 38 cm, € 24,90, [www.bauhaus.info](http://www.bauhaus.info)

## 3| Mitnahmearikel

Nicht wegwerfen, mehrfach benutzen: magnetisches Besteck-Set von Akinod. Korallenholz und Edelstahl, dreiteilig, € 39,90, [www.akinod.fr](http://www.akinod.fr)

## 4| Grillkohle „Kokoko“

Kohlebriketts aus Kokosschalen-Abfall von der Kokosölproduktion: Sie brennen sehr heiß und lange. 1 Kilo € 3,99, [www.mcbrikett-shop.de](http://www.mcbrikett-shop.de)





5

## 5| Eine Box fürs Brot

Würdiger Erbe der Aluschale ist die „Aromatic Box“ zum Brotbacken auf dem Grill, aus Kirschholz mit herausnehmbarem Teiler für Brötchen. 30 x 20 x 8 cm, € 19,99, [www.grill-experte.de](http://www.grill-experte.de)

## 6| Einweg, aber öko

Von diesem Einweggrill bleibt kein Müll zurück: Grill „Casus“ aus Dänemark, zu 100 Prozent abbaubar, aus Pappe, Bambusholz und Lavasteinen. 31 x 23,5 x 5,5 cm, 1 Kilo, € 9,50, [www.fireandgarden.com](http://www.fireandgarden.com)



6

## 7| Ein B(r)ett für den Fisch

Gart den Fisch wie die Finnen – ans Holzbrett geklemmt! Flammelachsbrötchen aus Birkenholz mit „Halte-Gräte“ aus Edelstahl. 50 x 14 x 2 cm, € 44,90, [www.finnwerk.de](http://www.finnwerk.de)



7

8

## 8| Trinken & essen in einem

Essbare Trinkhalme aus Hartweizengrieß. 22,5 cm, 100 Stück € 9,99, [www.wisefood.eu](http://www.wisefood.eu)

## 9| Oliven zu Steinkohle

Die Reste aus der Olivenölproduktion werden zu Grillbriketts verarbeitet. Die „Oliobrics“ brennen gut und lange. 3 Kilo € 5,99, [www.oliobric.com](http://www.oliobric.com)

## 10| Schick in Schale

Kokosschalen werden poliert und zu schicken Bowls für Suppen oder Gemüse. Besteck aus Palmenholz. Set € 11,99, [www.biomondi.de](http://www.biomondi.de)

## 11| Tischgrill „Dallas“

Der mobile Grill kann mit Deckel grillen oder aufgeklappt mit doppelter Grillfläche. 30 x 37 x 42 cm, 4,3 Kilo, € 34,90, [www.bauhaus.info](http://www.bauhaus.info)



9

10

11

# Girls just wanna have fun!

**Was gibt's zu trinken? Louisa Maria Schmidt  
empfiehlt Riesling, Schaumwein und Rosé  
von jungen Winzerinnen für den Sommer**

Louisa Maria Schmidt hat Weinwirtschaft studiert und schreibt in ihrem Blog „Bring Flavor Home“ kompetent und lässig über Wein und die Kombination mit gutem Essen. Schaut mal rein!



## 1 Großes Riesling-Kino

2018 Riesling Spielberg trocken, Weingut Isegrim, Pfalz, € 14,80 ab Hof, € 14,90 bei 8greenbottles.de

Auch wenn Mira erst 2020 im elterlichen Betrieb so richtig Fuß gefasst hat, zog sie ihren ersten eigenen Wein bereits 2018 auf die Flasche. Wenn es Sonne im Weinglas wirklich gibt, dann habe ich sie gefunden: Ein herber Mix aus Orangen- und Zitronenschalen, süßen Pfirsichen und rauchigen Aromen, der mich an Sommerregen auf heißem Asphalt erinnert. Im Geschmack zitronig und salzig. Ein Frischekick und echter Appetitmacher. Mit Tiefgang und Trinkfluss zugleich. Ob solo, zu Fisch vom Grill, grünem Spargel oder knackigen Sommersalaten – einfach genial. Großes Riesling-Kino!

## 2 Mein Must-have-Sprudel

2020 Pet Nat trocken, Weingut Seufert & Franziska Schöming, Franken, etwa 13 € ab Hof, [www.weingut-seufert.de](http://www.weingut-seufert.de)

Geballte Frauenpower: Franziska vom Weingut Schöming und Laura vom Weingut Seufert haben gemeinsame Sache gemacht – den Pet Nat, einen natürlich prickelnden Schaumwein aus Müller-Thurgau, Bacchus und Kerner. Die „Schaumweinlimo“, wie sie ihren Pet Nat liebevoll nennen, könnte erfrischender nicht sein. Einmal geöffnet, verströmt die trübe Brause sofort den Duft von Grapefruit, Zitronenmelisse und knackigen gelben Äpfeln. Zu welchem Anlass? Egal, diese Prickelbrause ist in Nullkommanichts leergesüffelt. Mein Must-have-Sprudel für laue Sommerabende.

## 3 Rosé mit Beeren-Power

2019 Hunny Bunny trocken, Judith Beck, Burgenland, Österreich, € 13,90 bei 8greenbottles.de

Judith habe ich auf ihrem Gut besucht und war von ihrer Weinkollektion begeistert – expressionistischer Stoff und knallige Etiketten. Ihre neueste Kreation „Hunny Bunny“, ein Rosé aus 100 % Blaufränkisch widerlegt gekonnt, dass Rosé nicht gleich Rosé ist. Ein ganzes Glas voll Beeren, unendlich viel Sauerkirsche und weißer Pfeffer. Der Rotwein unter den Rosés, von dem man einfach nicht genug bekommen kann.



# REISEN BEGINNT IM KOPF

Lust auf eine Auszeit vom Alltag? Der **MERIAN**-Podcast »**REISEN BEGINNT IM KOPF**« nimmt Sie in jeder Episode mit auf ein perfektes Wochenende. **Kathrin Sander** und **Inka Schmeling** aus der **MERIAN**-Redaktion präsentieren Orte, Menschen und Routen, die Lust aufs Reisen machen. Freuen Sie sich auf Highlights und persönliche Tipps und lassen Sie sich inspirieren!



Zu hören bei **Apple Podcasts**, **Spotify**, **Google Play Musik**, **deezer** und auf [merian.de](http://merian.de)

# Think pink!

Radieschen taugen  
nur als roher Snack?  
Von wegen. Wir heben ihr  
ganzes Potenzial und  
geben ihnen Asia-Flair

**Neue  
Serie**





**FOODSTYLISTIN  
SUSANNE WALTER**

hat diese Rezepte für uns entwickelt.

Die Hamburger Köchin hat sich  
mit Catering selbstständig gemacht,  
arbeitet als Rezeptautorin  
für Magazine und schreibt Kochbücher,  
etwa mit Christian Rach.

[susannewalter.squarespace.com](http://susannewalter.squarespace.com)



**Garnelen mit  
gebratenen  
Radieschen und  
Sesam-Vinaigrette**

Rezept auf Seite 36





## Schweinekotelett mit gegrillten Radieschen und Teriyakisauce

Rezept auf Seite 36

**Schwein  
gehabt!**

## RADIESCHEN-PESTO

✓ 15 Minuten

Ergibt ein Glas von etwa 300 ml

- **50 g Cashewkerne**
- **3 EL neutrales Pflanzenöl**
- **Blätter von 1 Bund Radieschen**
- **½ Bund Petersilie**
- **½ Bund Koriander**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 EL Zitronensaft**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **80 ml geröstetes Erdnussöl**

- 1 Cashewkerne mit dem Pflanzenöl in einer Pfanne unter häufigem Wenden goldgelb rösten, dann auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
- 2 Währenddessen Radieschenblätter, Petersilie und Koriander waschen, trockenschleudern und grob hacken. Knoblauch schälen und grob hacken.
- 3 Alle Zutaten in einen schlanken Rührbecher geben und mit einem Pürierstab mixen, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto in ein sauberer Schraubverschlussglas abfüllen. Es hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche. Darauf achten, dass die Oberfläche des Pestos immer mit Öl bedeckt ist.

Radieschen-Pesto

Radieschen-Pickles

Rezept auf Seite 36

## GARNELEN MIT GEBRÄTENEN RADIESCHEN UND SESAM-VINAIGRETTE

Foto auf Seite 33

⌚ 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen

### SESAM-VINAIGRETTE

- 20 g frischer Ingwer
- 1 ½ Biolimetten
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Ahornsirup
- 3 EL Rapsöl
- 3 EL geröstetes Sesamöl

### GEMÜSE

- 2 Bund Radieschen
- 2 EL heller Sesam
- 3 EL neutrales Pflanzenöl

### GARNELEN

- 4 Wildfanggarnelen
- 2 EL neutrales Pflanzenöl

**1** Für die Vinaigrette Ingwer schälen und fein reiben. Biolimetten heiß abwaschen und die Schale in dünnen Zesten (Streifen) abziehen. Limetten auspressen, benötigt werden etwa 4 EL Saft. Geriebenen Ingwer, Limettensaft, Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Rapsöl und Sesamöl in ein Schraubverschlussglas geben, Deckel schließen schließen und das Glas kräftig schütteln, sodass eine Emulsion entsteht. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und evtl. mit etwas Limettensaft oder Ahornsirup abschmecken.

**2** Radieschen putzen, waschen und halbieren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Garnelen kalt abbrausen und trocken tupfen.

**3** In einer Pfanne 3 EL Pflanzenöl erhitzen, Radieschen und 30 ml Wasser in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur etwa 3 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist und die Radieschen anfangen, leicht zu bräunen. Radieschen mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** In einer zweiten Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen und die Garnelen bei mittlerer bis hoher Temperatur von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten.

**5** Zum Servieren Radieschen und Garnelen auf 4 Teller verteilen. Die Sesam-Vinaigrette über die Radieschen träufeln und mit Limettenzesten und Sesam bestreuen.

## SCHWEINEKOTELETT MIT GEGRILLTEN RADIESCHEN UND TERIYAKISAUCE

Foto auf Seite 34

⌚ 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

### TERIYAKISAUCE

- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Mirin (japanischer süßer Reiswein)
- 100 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 50 ml Sojasauce
- 50 g Zucker
- 1 EL Speisestärke zum Binden

### RADIESCHEN UND KOTELETTS

- etwa 20 Radieschen
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 4 Schweinekoteletts
- Salz

### AUSSERDEM

- 8 Schaschlikspieße, gewässert

**1** Für die Teriyakisause Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Mirin in einem Topf zum Kochen bringen. Brühe, Knoblauch, 50 ml Wasser, Sojasauce und Zucker hinzufügen und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit 4 EL Wasser anrühren, damit die Teriyaki-Sauce binden und weitere 5 Minuten köcheln lassen, evtl. für die gewünschte Konsistenz noch etwas Wasser unterrühren. Teriyakisause bis zum Servieren beiseitestellen.

**2** Radieschen putzen, waschen und halbieren. Radieschen auf Schaschlik-

spieße stecken und dünn mit Pflanzenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und dritteln.

**3** Koriandersamen, Kreuzkümmel und Pfeffer in einem Mörser zerstoßen und mit dem restlichen Öl mischen. Damit die Koteletts einreiben.

**4** Radieschenspieße und Koteletts auf einem vorgeheizten Grill bei mittlerer Temperatur grillen, bis das Fleisch durch, aber noch saftig ist und die Radieschen typische Grillstreifen aufweisen. Frühlingszwiebeln für 2–3 Minuten ebenfalls auf den Grill legen.

**5** Koteletts, Radieschenspieße und Frühlingszwiebeln auf 4 Teller verteilen und mit Teriyakisause überziehen.

## RADIESCHEN-PICKLES

Foto auf Seite 35

✓⌚ 10 Minuten +  
Abkühl- und Marinierzeit

Ergibt 1 Glas von etwa 500 ml Inhalt

- 15 Radieschen
- 20 g Ingwer
- 1 Schalotte
- 1 Handvoll Estragon
- 100 ml Reisessig
- 20 g Zucker
- 1 TL Salz
- 60 ml Mirin (Reiswein)

**1** Radieschen putzen, waschen und vierteln.

**2** Für den Sud Ingwer und Schalotte schälen und in feine Scheiben bzw. Streifen schneiden. Estragon waschen. Reisessig, Zucker, Salz, Mirin, Ingwer, Schalotte und Estragon in einem Topf mit 200 ml Wasser erhitzen und 2 Minuten kochen lassen. Radieschen hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen.

**3** Radieschen mit Sud in ein sauberes Schraubverschluss- oder Einweckglas geben. Glas schließen und abkühlen lassen. Die Radieschen mindestens 4 Stunden ziehen lassen und innerhalb von 3–4 Tagen verzehren.

# NOCH MEHR GENUSS!

Jetzt 4 Ausgaben FOODIE bestellen und Dankeschön sichern.

50 kreative Rezepte, die garantiert klappen!

GRILL-PARTY  
Neue Ideen für saftige Steaks, Kartoffeln und Stockbrot

AFTER WORK  
Vegetarische Blitz-Rezepte

HUMMUS  
Wunderbar cremig, kreative Toppings

Cocktails!  
Schnelle Drinks für lange Abende

Galette mit Himbeeren und Rhabarber

Sommerküche

Beerestarke Kuchen • Eistorten mit Wow-Effekt • neue Ideen mit Tomaten • vegane Salate, die satt machen – und dazu frische Weine!

UNSER DANKESCHÖN



Jetzt 4 Ausgaben bestellen für nur 19,80 Euro!

**040-21031371**

leserservice-jalag@dpv.de  
[shop.jalag.de/foodie](http://shop.jalag.de/foodie)

Bitte Bestellnummer 2004926 angeben.

# ROT GEWINNT

Tomaten überzeugen in jeder Rolle – im Risotto, im Salat und auf Focaccia.  
Dazu: Alles, was ihr über das Sommergemüse wissen müsst



**PARMESAN-  
GRAUPEN-RISOTTO MIT  
Ofentomaten**

REZEPT SEITE 40

Eine Focaccia lebt von ihrer fluffig-saftigen Konsistenz. Daher sollte sie immer lauwarm direkt nach dem Backen serviert werden.

## Tomaten-FOCACCI

REZEPT SEITE 40

## **PARMESAN-GRAUPEN-RISOTTO MIT OFENTOMATEN**

Foto auf Seite 38

 45 Minuten

Zutaten für 3–4 Personen

### **OFENTOMATEN**

- 1 kg kleine Rispentomaten
- 1 gestrichener TL Salz
- 1 grob zerstoßene Birds-Eye-Chili
- 5 EL Olivenöl
- 1 geschälte, gewürfelte rote Zwiebel
- 1 geschälte, gewürfelte Knoblauchzehe

### **GRAUPEN-RISOTTO**

- 500 ml Vollmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 gestrichener TL Salz
- 250 g Perlgraupen
- 75 g frisch geriebener Parmesan

### **ZUM ANRICHTEN**

- 4 EL frisch geriebener Parmesan
- 8 fein gewürfelte Kalamata-Oliven
- frische Basilikumblätter
- alter Balsamessig (je älter, desto kräftiger und dickflüssiger)

**1** Für die Ofentomaten den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

**2** Die ganzen Tomaten mit dem Salz, den Chilistücken, dem Olivenöl, den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in einer Ofenform vermengen und im heißen Backofen 35 Minuten backen, bis die Schale der Tomaten aufplatzt und leicht Farbe annimmt.

**3** In der Zwischenzeit für das Graupen-Risotto Milch und Brühe mit dem Salz vermengen und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Graupen einrieseln lassen, alles vermengen und bei niedriger Temperatur 30 Minuten offen köcheln lassen, sehr regelmäßig umrühren, wie bei einem Risotto. Sollte noch Flüssigkeit fehlen, einfach etwas Brühe nachgießen. Rund 5 Minuten vor Ende der Garzeit den frisch geriebenen Parmesan unterheben und schmelzen lassen.

**4** Das Parmesan-Graupen-Risotto mit den Ofentomaten, dem Sud sowie

etwas frisch geriebenem Parmesan, den fein gewürfelten Kalamataoliven und einigen Basilikumblättern anrichten und direkt servieren. und einigen Basilikumblättern anrichten und direkt servieren.

## **PANZANELLA – LAUWARMER TOMATEN-BROT-SALAT**

Foto rechte Seite

 30 Minuten

Zutaten für 2–3 Personen

### **BROTWÜRFEL**

- 1 Ciabatta (etwa 300 g)
- 4–5 EL gutes Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 verschließbare Box

### **FENCHEL-BALSAMICO-ZWIEBELN**

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- 1 TL Balsamicoessig
- ½ TL Ahornsirup oder Honig

### **TOMATENSALAT**

- 500 g bunte Kirschtomaten
- 4–6 Zweige frisches Basilikum
- 2 Prisen Salz
- 50 g grob geriebener Parmesan

**1** Den Backofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen. Das Ciabatta grob würfeln, die Würfel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im heißen Ofen etwa 12 Minuten rösten, etwas auskühlen lassen.

Die Brotwürfel in eine verschließbare Box geben, Olivenöl und Salz dazugeben. Box verschließen und kräftig schütteln. Die Olivenöl-Brot-Würfel in eine große Salatschale geben und beiseitestellen.

**2** Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch etwa 5 Minuten glasig dünsten, dabei immer wieder vermengen. Gewürze dazugeben, alles vermengen und weitere 2–3 Minuten dünnen. Essig hinzufügen, leicht einköcheln lassen. Die Gewürzmarinade mit etwas Ahornsirup oder Honig abschmecken.

**3** Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Tomatenstücke und Basilikumblätter vermengen und leicht salzen.

Tomaten mit der lauwarmen Zwiebel-Marinade mischen. Krosse Brotwürfel und Parmesan unterheben, abschmecken, evtl. nachwürzen.

## **TOMATENFOCACIA**

Foto auf Seite 39

 30 Minuten + 1 Nacht Gehzeit für den Teig + 25 Minuten Backzeit

Zutaten für 1 Focaccia

### **TEIG**

- 500 g Weizenmehl (Type 405)
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 300 ml Tomatensaft
- 5 EL Olivenöl

### **BELAG**

- 300 g gemischte Tomaten
- ½ TL Salz
- 3 EL Olivenöl plus etwas zum Beträufeln

**1 Am Vortag** den Teig ansetzen. Dazu das Mehl in eine große Schüssel sieben und mit dem Salz, dem Zucker und der Trockenhefe vermengen. Den Tomatensaft leicht erwärmen (nicht zu heiß, nur bis 35 Grad), mit dem Olivenöl hinzufügen und alles in 3–4 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

**2** Den Teig zur Kugel formen, in eine Schüssel legen und darin straff abgedeckt mit Frischhaltefolie (so kann der Teig am Rand nicht austrocknen) über Nacht gehen lassen.

**3 Am Folgetag** den Teig nochmals gut durchkneten und den Ofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

**4** Tomaten waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Den Teig zu einem Fladen ausrollen und die Tomaten hineindrücken. Salz und Olivenöl auf der Focaccia verteilen.

**5** Das Tomatenbrot im heißen Backofen etwa 25 Minuten backen. Focaccia warm mit Olivenöl beträufelt servieren.

## PANZANELLA – LAUWARMER Tomaten- BROT-SALAT

REZEPT LINKE SEITE



Sofort genießen:  
So sind einige Brot-  
würfel schön kross,  
andere saugen sich  
schon mit der  
Marinade voll. Ein  
toller Mix!

# HELDIN FÜR ALLE FÄLLE

Die Tomate hat unseren Speiseplan fest im Griff: Oft sind wir aber vom faden Aroma enttäuscht, betrachten skeptisch Importe und fragen uns, was in Dosen und Tuben steckt. Hier klären wir auf!

Text: Gabriele Thal

## EINKAUF: REGIONAL, SAISONAL, EGAL?

Heutzutage gibt es Tomaten rund ums Jahr. Doch die wenigsten stammen aus dem Freiland. Denn die Tomate ist anspruchsvoll, braucht viele Nährstoffe, Wasser und vor allem Licht und Wärme. All diese Komponenten kann man im Gewächshaus oder beim Anbau unter Folie bestens kontrollieren und in Massen produzieren – auch in Bioqualität. Vorbei sind die Zeiten, als die Niederländer in den 80er-Jahren schnell wachsende, aromalose, gleichförmige Früchte in ihren Treibhäusern fabriziert haben. Heute ist das Gewächshausgebiet in der holländischen Region Westland durchaus Vorreiter im künstlichen Anbau.

Neben den Niederlanden ist Spanien in Europa der Hauptlieferant. Auch in Spaniens Gemüsegarten Almería wird heute nach hohen ökologischen Standards produziert. Größter Vorteil des Anbaus unter Glas oder Folie: Auf Erde – und damit Pestizide – kann verzichtet werden. Vielmehr kommen Insekten für Schädlingsbekämpfung und Bestäubung zum Einsatz. Und seit Jahren wird Energie aus der Abwärme von Industrieanlagen bezogen, Strom und Wasser werden recycelt.

Den kleinsten CO<sub>2</sub>-Footprint haben natürlich regionale und saisonale Erzeugnisse aus dem Freiland oder dem Gewächshaus. Jede Tomate aus Spanien oder den Niederlanden hat den Malus des Transports, und im Winter, wo man Kunstlicht für das Wachstum erzeugen muss, ist auch eine Biogewächshaustomate aus Deutschland energetisch schlecht.

Was kann man also guten Gewissens kaufen? Eine Ampelschaltung hilft: Von Frühjahr bis Herbst bekommen Bio-Freiland- und -Gewächshaustomaten aus Deutschland grünes Licht, Tomaten aus Spanien und den Niederlanden gelb. Im Winter gilt rot für jede frische Tomate.

## ACHTUNG, KONSERVE!

Die Tomate spielt in China zunehmend eine große Rolle: Sie wird in Massen für Konserven und Tomatenmark produziert, und zwar so billig, dass es für Europa günstiger ist, sie zu importieren, als die heimischen Erzeugnisse zu verarbeiten. Abgesehen von der Ausbeutung der Arbeiter und langer Transportwege, gelten auch die EU-Regeln für Pestizide und Fungizide im Anbau nicht.

Leider muss die Herkunft nicht genau auf unseren Konserven ausgewiesen sein. Wie kann ich also sicher sein, dass keine aus China importierte Tomate in der Tube steckt? Für Bioprodukte gilt: Nur wenn dort „Italien-Landwirtschaft“ steht, sind ausschließlich italienische Tomaten verarbeitet worden. Selbst wenn Tomaten aus anderen EU- und Nicht-EU-Ländern verarbeitet wurden, müssen sie nach EU-Biovorschriften angebaut worden sein. Hellhörig solltest du bei konventionellen Produkten sein. „Hergestellt in Italien“ oder „In Italien produziert“ heißt lediglich, dass das Produkt in Italien verarbeitet wurde. Der Hinweis „aus Nicht-EU-Ländern“ kann bedeuten, dass die Tomaten aus China stammen. Nur wenn „100 Prozent italienische Tomaten“ auf der Packung steht, stammen sie auch von dort.

## WORAN ERKENNE ICH EINE GUTE TOMATE?

Prall und leuchtend rot liegt sie auf dem Brett, man freut sich schon auf einen köstlichen Tomate-Mozzarella-Snack – doch die Scheiben schmecken wässrig und fad. Aromatische Tomaten sind Glückssache, hat man manchmal das Gefühl. Viele Tomaten werden unreif geerntet und mit dem Reifungsgas Ethylen besprüht. Dadurch sind sie zwar rundum makellos rot, haben aber kein sonnenverwöhntes Aroma ausgebildet.

Natürlich reife Tomaten haben kleine Farbmacken. Die Schale sollte leichtem Druck nachgeben – weder hart noch matschig sein. Tomaten an der Rispe reifen ohne Hilfe nach, ob sie frisch sind, zeigen Stängel und Blätter: Sie sollten grün und prall sein. Löst sich die Frucht ohne großen Widerstand vom Stängel, ist sie reif. Der intensive Tomatengeruch stammt übrigens vom Grün und gibt leider keinen Hinweis auf das Aroma der Frucht.

Frischeindiz bei Ware in Plastikschalen und -folien: Hat sich an der Innenseite der Verpackung viel Feuchtigkeit angehäuft, lagert die Tomate schon länger. Auf dem Wochenmarkt ist es am einfachsten: Da kann man nachfragen und im Zweifel sogar vor dem Kauf probieren.

## WELCHE TOMATE WOFÜR?

Zum **Snacken oder im Salat** schmecken am besten fruchtig-dralle Kirsch- oder Cocktailltomaten und auch längliche Datteltomaten. Runde und Rispetontomaten sind toll für Salat und Carpaccio, sie bleiben als Scheibe gut in Form. Für **Saucen, Sugos und Ketchup** braucht man Eier- oder Flaschentomaten mit viel Fruchtfleisch und Samen wie Roma oder San Marzano aus Kampanien. Sehr dickschlägige Exemplare sollte man vorher häuten. Große, schwere Fleischtomaten mit mehligem Fruchtfleisch und wenig Samen eignen sich prima **zum Füllen oder für Tartes**. Die reich gerippte Ochsenherztomate kann bis zu 500g schwer werden. Grüne Tomaten nicht roh genießen, sie enthalten unverträgliches Solanin!



Foto: Alexander Winkler

**Als Grundlage für eine Tomatensauce oder Beilage** zu Fisch oder Fleisch röste ich kleine Kirsch-/Cocktailtomaten gern im Ofen (Umluft 175 Grad, 35 Minuten) – bis die Tomaten aufplatzen), zusammen mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, Schalotten, Ahornsirup, Gewürzen nach Wahl. Auch gut, wenn man nicht die perfekte Tomatenqualität erwischt – so karamellisiert, punkten sie mit viel Geschmack.

### Eine frische Tomaten-sauce ist schnell gemacht:

**Tomaten mit Knoblauch und Schalotten einkochen, Spaghetti 5 Minuten vor Ende der Kochzeit abgießen und in der Tomatensauce zu Ende kochen. Dazu gehobelter Parmesan.**

**Mit Tomatensaft aus der Flasche** lässt sich auch gut kochen – etwa gare ich Reis, Couscous, Bulgur oder Grauenrisotto direkt darin – statt in Brühe.

### GRILLEN, DÜNSTEN, PÜRIEREN

*Unsere Autorin Stefanie Hiekmann hat die Tomatenrezepte entwickelt und noch ein paar Ratschläge parat:*

**No waste:** Für viele Rezepte ist es besser, die Kerne und das Kernwasser zu entfernen. Das Innenleben hebe ich mir auf – mixe ein Salatdressing daraus oder versenke es im Smoothie. Die Haut von Tomaten (wenn sie für ein Rezept gehäutet werden sollen) kann man mit Küchenkrepp abtrocknen und dann im Ofen bei Umluft trocknen, so bekommt man feine Tomatenchips.

**Im Sommer kombiniere ich gern Nektarinen,**

### Pfirsiche und Aprikosen mit Tomaten – wie?

Ich rühre einen Kräuterquark aus Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Zitronenabrieb und etwas Koriander, schneide die Früchte sowie Tomaten hinein und gebe hausgemachtes Granola dazu, leicht karamellisiert.

Das serviere ich als kleine Vorspeise im Weckglas oder als Snack für Freunde. Und die Überraschung ist perfekt!

**Tomate lässt sich mit vielen Aromen** verschiedenster Länderküchen kombinieren. Etwa: Ras el-Hanout, Kreuzkümmel, Curry und Kokosmilch.

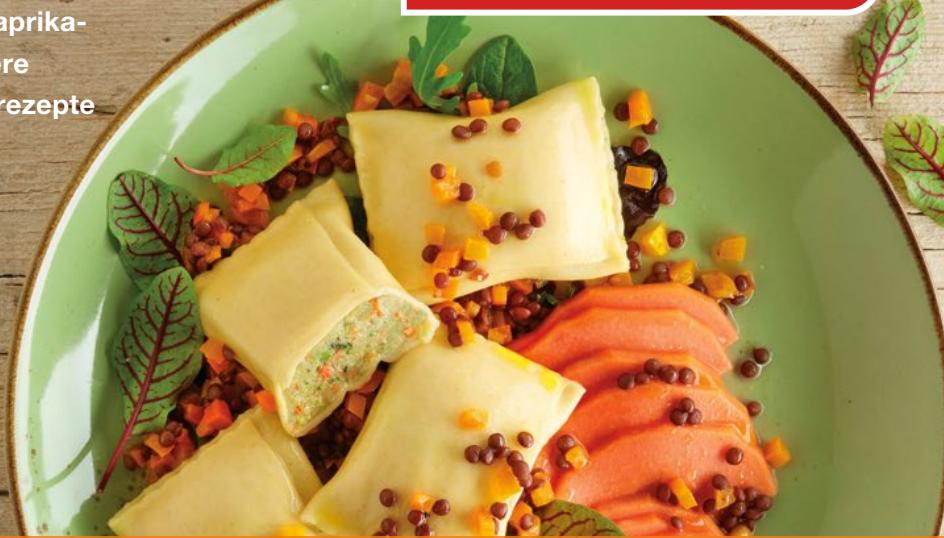
**Mehr Gemüserezepte von Stefanie Hiekmann:** „Clever Carb“ (DK Verlag) oder in ihrem Blog [schmecktwohl.de](http://schmecktwohl.de)

## Lust auf mehr?

Das Rezept für Gemüsemaultaschen mit Paprika-Zitronengras-Linsen und Papaya und weitere leckere Rezeptideen gibt's auf [buerger.de/rezepte](http://buerger.de/rezepte)



# BÜRGER



# Maultaschen gehen immer!

Was tun mit dem  
alten Frittier-Öl?  
In ein Schraubglas  
füllen und entsorgen.

Wie in  
der  
Taverne



# Foodies Favorit

Lieben wir, weil der griechische Klassiker mit Puffreis einen überraschenden Sidekick bekommt

## GEFÜLLTE WEINBLÄTTER

✓ 90 Minuten

Zutaten für 16 Stück

### WEINBLÄTTER UND PUFFREIS

- 1 Packung Weinblätter  
à 350 g (vakuumiert, beim türkischen Gemüsehändler)
- 200 ml Traubenkernöl (oder Biskin)
- 200 g Wildreis
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 75 g Walnusskerne
- 150 g getrocknete Aprikosen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL fein abgeriebene Biozitronenschale
- 1 EL fein geschnittener Dill
- 2 EL gehackte glatte Petersilie
- 200 g griechischer Feta

### JOGHURT-DIP

- 200 g griechischer Schafsjoghurt
- 1 EL Zitronensaft, Chilipulver

**1** Weinblätter vorsichtig voneinander lösen. Darauf achten, dass die 16 ausgesuchten Blätter so groß wie möglich und makellos sind. 30 Minuten in kaltem Wasser wässern, dann abgießen.

**2** Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Weinblätter darin dann sanft 25 Minuten köcheln. Herausheben und sehr gut abtropfen lassen.

**3** Für den gepufften Reis das Traubenkernöl in einem Topf auf 210 Grad erhitzen. Vorsichtig in 2 Portionen 2 EL Wildreis in

das Öl geben und kurz frittieren, bis die Reiskörner sichtlich aufgeplatzt sind (wenn das nicht sofort geschieht, ist das Öl zu kalt). Reis mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

**4** Für die Füllung den restlichen Reis in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen, zum Kochen bringen. Etwa 45 Minuten sanft kochen, bis die Körner aufgeplatzt sind. Abgießen und abkühlen lassen.

**5** Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die Aprikosen fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln, in 1 EL Olivenöl farblos anschwitzen und mit Aprikosen, Nüssen und dem gekochten Reis mischen. Zitronenschale, Dill und Petersilie untermischen. Den Feta fein zerbröseln und unter die Reismischung heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6** Fertigstellung: Jeweils 1 gekochtes Weinblatt so auf die Arbeitsfläche legen, dass der Stiel zu einem zeigt und die Blattrippen nach oben liegen. Stiel abschneiden. Etwa 2 EL Füllung auf das Weinblatt geben. Die untere Blattkante über die Füllung klappen, dann die beiden Blattseiten nach innen über die Füllung klappen. Von der Unterkante her fest aufrollen. So mit der gesamten Füllung und Weinblättern verfahren.

**7** Für den Dip Joghurt, Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

**8** Weinblätter mit dem Joghurt und gepufftem Reis servieren. Nach Belieben unmittelbar vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Dill, Petersilie und wenig Chilipulver bestreuen.

# MEER GEHT IMMER!

Nicht nur Friesen wissen es längst: Garnelen aus der Nordsee  
sind eine kleine feine Delikatesse – und verleihen  
Rührei, Rösti oder Stulle im Nu eine frisch-würzige Brise

All  
you can  
eat!

**ROTE-BETE-TATAR  
MIT KRABBNRÜHREI  
AUF BAUERNBROT**

Rezept Seite 49

⌚ 15 Minuten plus 15 Minuten Backzeit

Zutaten für 2–4 Portionen  
(je nach Größe der Förmchen)

- **75 ml Sahne**
- **4 Eier (Größe M)**
- **25 g frisch geriebener Parmesan**
- **Salz**
- **200 g Kabeljaufilet ohne Haut und Gräten**
- **2 EL weiche Butter**
- **150 g aufgetaute TK-Erbsen**
- **150 g Nordseekräbchen**
- **Piment d'Espelette (Chilisorte aus dem Baskenland)**

#### AUSSERDEM

- **2–4 ofenfeste Portionsförmchen**

**1** Sahne mit Eiern und Parmesan verquirlen. Das Ganze kräftig mit Salz würzen. Kabeljau in 2 cm große Würfel schneiden.

**2** Backofen auf 200 Grad vorheizen. Portionsförmchen mit Butter ausfetten. Kabeljau mit Erbsen und Krabben darin verteilen. Eierguss darübergießen. Förmchen auf einem Gitter in die unterste Einschubleiste des heißen Ofens schieben und 15 Minuten backen. Frittata jeweils mit 1 Prise Piment d'Espelette würzen und sofort servieren.

## ERBSEN-FRITTATA MIT NORDSEEKRÄBBEN UND KABELJAU



Tipp:  
Einige Erbsen separat garen und einige Krabben zurück behalten. Zum Servieren beides auf die fertige Frittata streuen.



## EISGEKÜHLTE GURKEN-BUTTERMILCH-SUPPE MIT KRABBEN



⌚ 20 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit

Zutaten für 4 Personen

- 300 g **saure Sahne**
- 500 ml **Buttermilch**
- 4 kleine **Gartengurken** (à 100 g)
- 300 g **Radieschen**
- 4 hart **gekochte Eier**
- ½ Bund **Schnittlauch**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- 4 Scheiben **Roggenvollkornbrot (Schwarzbrot)**
- 30 g **Butter**
- 4 **Dillstägel**
- 200 g **Nordseekrabbenfleisch**
- **eiskaltes Mineralwasser mit Kohlensäure**

**1** Saure Sahne und Buttermilch in einer Schüssel mischen. Die Gurken waschen, trocken reiben und sehr klein würfeln. Die Radieschen ebenfalls fein würfeln. Die Eier im Eierschneider erst längs, dann quer in feine Scheiben schneiden, sodass sich Würfel ergeben. Alternativ die Eier fein hacken. Gurken-, Radieschen und Eierwürfel zur Buttermilchmischung geben.

**2** Den Schnittlauch waschen und trocken tupfen. Einige Spitzen für die Garnitur beiseitelegen. Rest in Röllchen schneiden. Unter die Suppe rühren und alles mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Etwa 1 Stunde kalt stellen.

**3** Das Brot in Würfel schneiden und in der heißen Butter etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten. Lauwarm abkühlen lassen. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Mit den Krabben mischen und die Mischung pfeffern. Die Suppe durchrühren, dabei einen guten Schuss Mineralwasser unterrühren, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Die Krabben darübergieben und mit den knusprigen Brotwürfeln bestreuen. Nach Belieben mit Schnittlauchhalmen garnieren und sofort servieren.

## **ROTE-BETE-TATAR MIT KRABBENRÜHREI AUF BAUERNBROT**

Foto auf Seite 46

⌚ 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- **1 EL Kapern**
- **50 g weiche Butter**
- **1 TL Meerrettich**
- **200 g gekochte, geschälte Rote Bete**
- **100 g Gewürzgurken**
- **1 Schalotte**
- **2 TL Rapsöl**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **4 dicke Scheiben frisches Bauernbrot**
- **4 Eier**
- **1 Beet Kresse**
- **200 g Nordseekrabbenfleisch**

**1** Die Kapern fein hacken. Mit 40 g Butter und Meerrettich verrühren, kalt stellen. Rote Bete und Gurken fein würfeln und mischen. Schalotte schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Rapsöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kapernbutter auf den Brotscheiben verstreichen, das Rote-Bete-Tatar darauf verteilen.

**2** Die Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Die Kresse abschneiden. Die restliche Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eier hineingeben. Wenn die Unterseite leicht gestockt, die Oberseite aber noch cremig ist, Krabben und Kresse darauf verteilen. Das Rührei mit einem Pfannenwender zusammenschieben und sofort auf den Brot auf verteilen.



## **KARTOFFELRÖSTI MIT ERBSEN-CRÈME- FRAÎCHE UND KRABBEN**

⌚ 1 Stunde

Zutaten für 4 Personen

- **400 g grüner Spargel**
- **2–3 EL Zitronensaft**
- **4 EL Rapsöl**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **Zucker**
- **700 g festkochende Kartoffeln**
- **30 g Mehl**
- **3 EL Butterschmalz**
- **200 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)**
- **200 g Crème fraîche**
- **4 EL Sahne**
- **1 Bund Kerbel**
- **300 g Nordseekrabbenfleisch**
- **Brunnenkresse als Garnitur**

### **AUSSERDEM**

- **Gemüsehobel, grobe Reibe**

**1** Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Auf dem Gemüsehobel schräg in hauchdünne Scheiben hobeln. 2 EL Zitronensaft und Rapsöl verschlagen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und mit dem Spargel mischen. Spargel zum Marinieren zugedeckt beiseitestellen.

**2** Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Reibe grob raspeln. Mehl gründlich untermischen, sodass die Kartoffelstreifen gleichmäßig damit überzogen sind. Mischung salzen.

**3** In einer großen beschichteten Pfanne 4 große oder 12 kleine Rösti braten. Dafür je 1 EL Butterschmalz erhitzen, 1 große oder 4 kleine Portionen Kartoffelmasse hineingeben und zu flachen Rösti drücken. Die Rösti am Rand mit einem Löffel oder Pfannenwender jeweils etwas zusammenschieben. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–5 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier gleiten lassen, dann auf einem mit Backpapier belegten Blech im 100 Grad heißen Ofen warm halten, bis alle Rösti fertig sind.

**4** Während die Rösti braten, Erbsen in Salzwasser in 3–4 Minuten weich kochen. Abschrecken, abtropfen lassen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Erbsenmus mit Crème fraîche und Sahne verrühren. Kerbel waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Hälfte unter die Erbsen-Crème-fraîche mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Kerbel mit dem Spargel mischen, mit Salz, 1 EL Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

**5** Spargel auf 4 Tellern anrichten. Rösti (1 bis 3 pro Teller) auflegen, Erbsen-Crème-fraîche daraufgeben und die Krabben darüber verteilen. Pfeffern. Mit Brunnenkresseblättchen garnieren.

Wenn ihr **Krabben**  
**selbst pulen** wollt,  
müsset ihr mit viel  
Abfall rechnen:  
Für 200 g Fleisch  
braucht ihr etwa  
600 g ungeschälte  
Krabben.

# EISERNE RESERVEN

Es soll schnell gehen und gut schmecken, dabei ausgewogen und gern vegetarisch sein? Die Zauberformel lautet: Kombiniert Vorräte aus der Speisekammer mit frischen Zutaten



Maismehl ist aus der mexikanischen Küche nicht wegzudenken. Es schmeckt leicht süßlich und nussig, ist glutenfrei und reich an Mineralstoffen.

## MAISPFANNKUCHEN MIT HUMMUS UND KIDNEYBOHNEN-SALSA

REZEPT SEITE 54

Dazu  
ein Bier  
zischen!

Besonders fein wird die Suppe, wenn man sie nach dem Pürieren durch ein Sieb streicht. Dabei die Rückstände im Sieb gut auspressen und anschließend entsorgen.



## MAISCREMESUPPE MIT LINSEN UND QUINOA

REZEPT SEITE 54





## DINKELBOWL MIT ERBSEN-PETERSILIEN-MUS UND HÜLSEN-FRÜCHTEN

REZEPT SEITE 54

Das Erbsen-Petersilien-Mus schmeckt auch toll als Brotaufstrich – etwa auf Baguette oder Pumpernickel.



## MAISPFANNKUCHEN MIT HUMMUS UND KIDNEYBOHNEN-SALSA

Foto auf Seite 51

✓ 45 Minuten

Zutaten für 8 Pfannkuchen à ø 14 cm

### PFANNKUCHEN

- 130 g Maismehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 280 ml Milch oder Mineralwasser
- 1 Ei (Größe L)
- 8 TL neutrales Pflanzenöl

### SALSA

- 250 g Kidneybohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 100 g Sojabohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 2 Strauchtomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- Saft von 1 Limette
- 4 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Chilipulver

### HUMMUS

- 200 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Sesammus (Tahin)
- Saft von 1 Limette
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Olivenöl
- 2 Handvoll Korianderblättchen

**1** Für die Pfannkuchen Maismehl mit den restlichen Zutaten mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen.

**2** Für die Salsa Kidney- und Sojabohnen auf ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Strauchtomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in etwa 5 mm feine Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle Zutaten für die Salsa mischen und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilipulver abschmecken.

**3** Für den Hummus Kichererbsen kalt abbrausen. Knoblauch schälen, wür-

feln und mit den Kichererbsen, Sesamus, Limettensaft, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl und 100 ml Wasser pürieren. Hummus mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

**4** 1 TL Pflanzenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, ein Achtel des Teigs hineingeben, durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen und den Pfannkuchen auf beiden Seiten goldgelb ausbacken. Pfannkuchen nach Belieben im Ofen warmhalten und aus dem restlichen Öl und Teig 7 weitere Pfannkuchen backen.

**5** Zum Servieren die Maispfannkuchen mit Hummus bestreichen und Salsa darübergeben. Koriander grob hacken und darüberstreuen.

**3** Paprikapulver und Olivenöl in einem kleinen Topf leicht erwärmen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.

**4** Die Suppe fein pürieren und 120 g Crème fraîche unterrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig (oder Zitronensaft) und Ahornsirup abschmecken.

**5** Zum Servieren die Suppe erhitzen und in 4 tiefe Teller gießen. Beiseitegestellten Mais, Linsen und Quinoa in einer Pfanne leicht erwärmen und auf die Suppe geben. Die restliche Crème fraîche mit etwas Wasser glattrühren und darüberträufeln. Paprikaöl ebenfalls darüberträufeln. Basilikum in Streifen schneiden und über die Suppe streuen.

## MAISCREMESUPPE MIT LINSEN UND QUINOA

Foto auf Seite 52

✓ 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Dosen Mais (à 250 g Abtropfgewicht)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 EL Paprikapulver
- 4 EL Olivenöl
- 150 g Crème fraîche
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Weißweinessig oder Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Dose Quinoa (100 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Linsen (100 g Abtropfgewicht)
- 1 Handvoll Basilikum

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen.

**2** Mais auf ein Sieb gießen und kalt abspülen. 4 EL Mais beiseitestellen, den Rest zu den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln geben, Gemüsebrühe angießen. Die Suppe 15 Minuten köcheln lassen.

## DINKELBOWL MIT ERBSEN-PETERSILIE-MUS UND HÜLSENFRÜCHTEN

Foto auf Seite 53

✓ 25 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Dose Erbsen (100 g Abtropfgewicht)
- 12 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 Spritzer Zitronensaft
- 2 EL Pinienkerne
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 2 EL Kapern
- 8 EL Balsamico
- 4 Dosen Dinkel (à 100 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Riesenbohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Sojabohnen (100 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Linsen (100 g Abtropfgewicht)
- 1/2 Dose Kichererbsen (125 g Abtropfgewicht)
- 4 Rosmarinspitzen

# INTERVIEW



**Claudelle Deckert, Schauspielerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin**

## **Welche Tipps hast du als Ernährungsberaterin für alle, die wenig Zeit haben, aber gesund essen wollen?**

Wer dem Körper etwas Gutes tun möchte, muss nicht immer viel Zeit investieren. Erster Tipp: Kresse, Sprossen und Hülsenfrüchte kann man überall drübergeben, und man hat sofort alle wichtigen Nährstoffe. Kichererbsen, Linsen oder Sojabohnen gibt es (etwa von d'aucy) schonend dampfgegart und ohne Zusätze aus der Dose – ein schnelles und gesundes Topping. Zweiter Tipp: mehr stilles Wasser trinken! Auch das Wasser aus Gemüse und Obst ist sehr wertvoll. Dritter Tipp: sich an der sogenannten „Blue Zone“-Ernährung orientieren, darunter versteht man eine ballaststoffreiche Kost mit Saaten, Gemüse, Nüssen, Algen, Kräutern und ganz wenig tierischen Eiweißen und Fetten. Jede Mahlzeit sollte für den Körper gewinnbringend sein.

## **Was ist dein ultimatives Schnell-und-gesund-Gericht?**

Ein Salat aus Sprossen, Hülsenfrüchten und dem Gemüse, das gerade im Kühlschrank ist, Hülsenfrüchte und Quinoa (z.B. von d'aucy) habe ich immer im Haus. Das zusammen mariniert mit Olivenöl, Zitrone und Kräutersalz.

## **Wie bist du als Schauspielerin darauf gekommen, dich intensiv mit Ernährung zu beschäftigen?**

Der Anlass war, dass ich auf die 40 zuging und mich körperlich nicht so super fühlte, von Migräne über Bronchitis und dem Gefühl geistiger Umnebelung. Das Buch „Stop – Die Umkehrung des Alterungsprozesses“ hat mir die Augen geöffnet für die basische Ernährung – bis hin zur Ausbildung zur holistischen Ernährungsberaterin.

## **1 Für das Erbsen-Petersilien-Mus**

Petersilie waschen, trocken schleudern und ein paar Blättchen zum Garnieren beiseitestellen. Die restliche Petersilie mit den Stielen grob hacken. Erbsen auf ein Sieb geben, kalt abspülen und mit der Petersilie und 2 EL Olivenöl fein pürieren. Das Erbsen-Petersilien-Mus mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## **2 Für die Vinaigrette**

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldgelb rösten. Getrocknete Tomaten fein hacken. Pinienkerne, getrocknete Tomaten und Kapern mit Balsamico und 6 EL Oli-

venöl mischen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **3 Dinkel mit 2 EL Olivenöl**

in eine Pfanne geben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **4 Hülsenfrüchte auf ein Sieb geben, kalt abbrausen und in einer breiten Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen. Hülsenfrüchte mit Salz und Pfeffer abschmecken.**

## **5 Dinkel in 4 Bowls füllen, darauf die Hülsenfrüchte geben, mit der Vinaigrette beträufeln. Je 1 Nocke Erbsen-Petersilien-Mus daraufgeben, mit Petersilienblättchen und 1 Rosmarinspitze garnieren.**

## **VORBEREITUNG IST ALLES**

Ihr wollt nach Feierabend nicht lange in der Küche stehen, euch aber trotzdem gesund ernähren? Dann kocht doch am Wochenende die Basis vor: Naturreis, Quinoa, Vollkorn- oder Dinkelnudeln und bewahrt sie verschlossen im Kühlschrank auf. Dann könnt ihr euch wie aus einem Baukastensystem daraus bedienen. Wenn ihr sonntags Zeit habt, dann bereitet einen großen Eintopf zu, ein Curry oder eine Gemüsesuppe und friert sie portionsweise ein. Genauso kann man vegetarische Aufstriche vorbereiten oder Pesto auf Vorrat machen, dazu ein gutes Sauerteigbrot, Kresse aus dem eigenen Beet, schon ist eine gesunde Mahlzeit fertig.

Wenn ihr es mal nicht schafft, frisches Grün einzukaufen, ist es gut, eine Reserve zu haben: Etwa Gemüse und Hülsenfrüchte (Riesenbohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen) aus Dosen, wie sie d'aucy (auch in praktischen kleinen Größen) anbietet. Sie sind schonend gegart, haben keinerlei Zusätze, Salz oder Zucker und stecken daher voller Vitamine und Ballaststoffe. So wird unsere Maiscremesuppe mit einem Topping von Linsen aus der Dose zu einer gehaltvollen wie ausgewogenen Mahlzeit. Und wenn es ganz schnell gehen soll: hochwertige Pasta kochen, in sehr gutem Olivenöl schwenken, Petersilie und Knoblauch hinzufügen, pfeffern und salzen. Lecker!



# NIMM'S LEICHT

Sie kommen ganz ohne tierische Produkte aus, machen satt und schmecken: drei Superbowls für den Sommer

**BUNTER  
NUDELSALAT  
MIT VOLL-  
KORN PASTA**

REZEPT S. 59

Nehmt ihr den  
Salat zu einem  
Picknick mit, füllt ihr  
das Dressing am  
besten in ein Schraub-  
glas und gebt es  
vor dem Genuss dazu.



## GURKEN- MELONE- SALAT

REZEPT S. 59



## CAESAR SALAD MIT SESAM- DRESSING

REZEPT SIEHE RECHTE SEITE

## CAESAR SALAD MIT SESAM-DRESSING

Foto auf der linken Seite

✓ 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

### DRESSING

- 4 EL vegane Joghurtalternative
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- Saft einer ½ Zitrone
- 20 g vegane Parmesanalternative (ersatzweise 2 EL geriebene vegane Parmesanalternative)
- 1 TL Senf
- 6 Kapern (Glas)
- 2 TL Kapernsud
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL vegane Worcestersauce (Bioladen)
- 1–2 TL Knoblauchpulver (nach Belieben)
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

### SALAT

- 800 g Römersalat
- 2 Scheiben Vollkornbrot (ersatzweise Vollkorntoast)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 200 g pflanzlicher Hähnchenersatz
- 1 Avocado
- 50 g vegane Parmesanalternative
- 2 EL geschälte Hanfsamen

**1** Für das Dressing alle Zutaten in einen Standmixer füllen und zu einer cremigen Masse mixen. Mit ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.

**2** Salat waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. Brot in Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten. Mit gekörnter Gemüsebrühe bestreuen, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne den Hähnchenersatz anbraten, salzen und pfeffern.

**3** Den Salat und Dressing mischen, Croûtons und Hähnchenersatz unterheben. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Die Hälften schälen und in Spalten schneiden. Ebenfalls zum

Salat geben. Parmesan in Späne hobeln und mit den Hanfsamen darüberstreuen.

## BUNTER NUDELSALAT MIT VOLKKORNPASTA

Foto auf Seite 56

✓ 25 Minuten

Zutaten für 4 Personen

### DRESSING

- 500 g Vollkorn-Hörnchen-Nudeln (z. B. Dinkel)
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 6 Gewürzgurken
- 80 g veganer Wurstersatz (nach Belieben)
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 rote Paprika
- 4 EL Zuckermais (Glas)

### DRESSING

- 5 EL Gurkenwasser
- 3 EL vegane Mayo-Alternative
- 3 EL vegane Joghurtalternative
- 1 TL milder Senf
- 1 EL Apfelessig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

### AUSSERDEM

- ½ Bund Schnittlauch

**1** Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen. Mit 1 EL Olivenöl mischen, damit sie nicht zusammenkleben.

**2** Die Gewürzgurken und die vegane Wurst klein schneiden. Die Tomate waschen und in Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und klein schneiden. Alles mit dem Mais zu den Nudeln geben.

**3** Für das Dressing die Zutaten miteinander verrühren, zu den Nudeln geben und gut mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Über den Salat geben.

## GURKEN-MELONE-SALAT

Foto auf Seite 57

✓ 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen

### SALAT

- 1 kleine Wassermelone
- 1 Salatgurke
- 100 g Rucola
- 200 g vegane Feta-Alternative

### DRESSING

- 5 TL Dijonsenf
- 4 TL Ahornsirup
- 5 TL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- 3 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

### AUSSERDEM

- 2 EL Heidelbeeren
- 70 g geröstete, gesalzene Pistazien

**1** Die Wassermelone achteln und die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Die Gurke waschen, abtrocknen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Die Gurkenhälften in 1 cm große Würfel schneiden.

**2** Den Rucola waschen, trocken schleudern und etwas zerkleinern. Den Feta würfeln. Alles in eine Salatschüssel geben und vermischen.

**3** Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat gießen. Die Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und mit den Pistazien über den Salat streuen.



Diese und weitere vegane Rezepte findet ihr im Kochbuch „Taste of Life“ von Verena Frei (240 S., Gräfe und Unzer Verlag, € 25)



**Rhayas Tipp:  
Tahin nie im  
Kühlschrank  
aufbewahren**

Rhaya Ayoub-Wirtler von der  
„Mashery – Hummus Kitchen“  
in Köln zeigt uns, wie cremiger  
Hummus perfekt gelingt,  
und welche kreativen  
Toppings dazu passen

# HOW TO HUMMUS

# HUMMUS

## GRUNDREZEPT

✓ 12 Stunden Einweichzeit  
+ 1,5 Stunden Kochzeit + 15 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- **200 g getrocknete Kichererbsen**
- **½ TL Natron**
- **50 ml frisch gepresster Zitronensaft**
- **1 TL Salz**
- **160 g helles Tahin**
- **Eiswasser**
- **Olivenöl**
- **Paprikapulver**
- **gehackte frische Petersilie**
- AUSSERDEM**
- **Küchenmaschine**

### MITTEN IN KÖLN: HUMMUS-HEADQUARTER

Viele Wege führen zum Hummus, denn den einzigen wahnen gibt es nicht – unzählige Rezepte und Zubereitungsarten existieren. Doch ein paar Grundsätze sollte man beachten, wenn man cremigen Hummus machen möchte. Welche das sind, verrät euch in dieser Kochschule Rhaya Ayoub-Wirtler, eine der Gründerinnen von der „Mashery – Hummus Kitchen“ in Köln. Gemeinsam mit Vera Prinz und Julian Wirtler führt sie die kleine Hummus-Bar, in der sich alles um die orientalische Spezialität dreht.

„Bevor wir den Laden hatten, probierten wir unser Konzept auf verschiedenen Streetfood-Festivals aus, immer am Wochenende und neben unseren eigentlichen Jobs“, erzählt Rhaya, die durch Ihren palästinensischen Vater von klein auf mit der arabischen Küche vertraut war. Nach zwei Jahren Streetfood und zwei Hummus-Pop-ups war es Zeit für etwas Eigenes.

Seit 2017 servieren die drei ihr Hummus pur oder mit verschiedenen Toppings, wie etwa mit Pesto und gegrillten Tomaten (S. 62). Doch anders als bei den vielen Rezepten gibt es nur eine Art, Hummus richtig zu essen: mit Pita-Brot – bis der Teller blank ist.

MASHERY – HUMMUS KITCHEN, Roonstr. 36, 50674 Köln, [www.mashery-hummus.de](http://www.mashery-hummus.de)

### RHAYAS BUCHTIPPS FÜR LEVANTE-KÜCHE:

„Palästina“ von Sami Tamimi  
„Flavour“ von Yotam Ottolenghi

**Wer die letzten Kochschulen in FOODIE zur Asienküche oder Energy Balls verpasst hat, kann die Hefte nachbestellen unter <https://shop.jalag.de>.**



**1** Am Vortag die Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einlegen und über Nacht einweichen.



**3** In einer Küchenmaschine (nur darin wird Hummus schön cremig, mit dem Püriertstab wird's stückiger!) gekochte Kichererbsen, Zitronensaft und Salz so lange pürieren, bis die Masse am besten keine Stücke mehr aufweist. Erst wenn ein feiner Brei entstanden ist, Tahin hinzugeben. Die Reihenfolge ist wichtig, um cremigen Hummus zu erhalten.



**2** Kichererbsen am nächsten Tag abgießen und abbrausen. Mit dem Natron und Wasser (die Kichererbsen sollten einige Zentimeter bedeckt sein) zum Kochen bringen und sanft köcheln lassen. Zwischendurch den entstandenen Schaum mit einem Schöpflöffel abnehmen und umrühren, damit nichts anbrennt. Bei Bedarf Wasser dazugießen. Je nach Sorte beträgt die Kochzeit zwischen 1,5 und 2 Stunden. Die Kichererbsen sollten sehr weich und matschig sein und sich leicht zwischen den Fingern zerdrücken lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abbrausen.



**5** Der Hummus hält sich in einem luftdichten Behälter bis zu 4 Tage im Kühlschrank. Am besten schmeckt er frisch und noch leicht warm: Also sofort in einen tiefen Teller streichen und mit Zitronensaft, Olivenöl, etwas Paprikapulver und gehackter Petersilie garnieren und mit frisch aufgebackenem Pita-Brot servieren.

**4** Nach und nach Eiswasser hinzugeben, bis der Hummus die gewünschte Konsistenz hat. Zuletzt abschmecken und nach Belieben Zitronensaft und Salz ergänzen. Danach erneut pürieren.



## HUMMUS MASABACHA

### MIT GEKOCHTEN KICHERERBSEN, KNOBLAUCH-ZITRONEN-SAUCE UND TAHIN-SAUCE

✓ 80 Minuten + 12 Stunden Einweichzeit + Zubereitungszeit für den Hummus

Zutaten für 4 Personen

#### KICHERERBSEN

- 100 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Messerspitze Natron
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Salz & Pfeffer aus der Mühle
- einige Stängel glatte Petersilie, gehackt
- Olivenöl
- Paprikapulver

#### TAHIN-SAUCE

- 75 g helles Tahin
- ½ Knoblauchzehne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Messerspitze gemahlener Kreuzkümmel
- etwa 60 ml Wasser
- Salz

#### KNOBLAUCH-ZITRONEN-SAUCE

- 1 grüne scharfe Chilischote
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Essig
- 2 Knoblauchzehen
- Salz

1 **Hummus** nach dem Grundrezept zubereiten (siehe Seite 61).

2 **Kichererbsen** über Nacht einweichen, am nächsten Tag abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Eingeweichte Kichererbsen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. 1 Messerspitze Natron dazugeben und 45–60 Minuten kochen, bis die Kichererbsen weich sind, aber noch etwas Biss haben. Kichererbsen abgießen und mit Kreuzkümmel, Salz und etwas Pfeffer würzen. 1 Schuss Wasser dazugeben, damit das Ganze etwas supriger wird.

3 **Für die Tahin-Sauce** Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel und etwa 60 ml Wasser in eine Schüssel geben und zu einer sämigen Sauce rühren. Mit Salz abschmecken. Ist die Sauce zu fest, etwas Wasser hinzugeben. Ist die Sauce zu flüssig, die Tahin-Menge erhöhen. Die Sauce sollte so cremig sein wie leichter Joghurt.

4 **Für die Knoblauch-Zitronen-Sauce** alle Zutaten im Mixer fein mixen.

5 Teller anrichten: Hummus in den Teller streichen. In die Mitte eine Mulde drücken. Tahin-Sauce auf eine Seite geben. Dann die gekochten Kichererbsen in die Mitte füllen und mit dem Zitronen-Knoblauch-Dressing beträufeln. Zum Schluss mit Olivenöl, Paprikapulver und gehackter Petersilie abrunden.

6 Mit frisch aufgebackenem Pita-Brot, dünnem libanesischem Fladenbrot oder dem eher fluffigen türkischen Fladenbrot servieren.

✓ 30 Minuten + Zubereitungszeit für den Hummus

Zutaten für 4 Personen

#### PESTO & TOMATEN

- 75 g Cashews plus 80 g zum Servieren
- 50 g Basilikumblätter plus einige Blätter als Garnitur
- 2 geschälte Knoblauchzehen
- 80 g Kokosflocken
- etwa 220 ml Olivenöl plus etwas Öl zum Bestreichen der Tomaten
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 2 große Rispentomaten
- frisch gepresster Limettensaft
- geröstete Kokoschips

#### TAHIN-SAUCE

- 75 g helles Tahin
- ½ Knoblauchzehne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Messerspitze gemahlener Kreuzkümmel
- etwa 60 ml Wasser
- Salz

1 **Hummus** nach dem Grundrezept zubereiten (siehe Seite 61).

2 Alle Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Basilikum, Knoblauch und 75 g Cashews in einer Küchenmaschine grob zerkleinern. Kokosflocken und Olivenöl hinzufügen und zu einem sämigen Pesto verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

3 **Die Tahin-Sauce** zubereiten wie links (Schritt 3).

4 **Tomaten** waschen, halbieren und mit Olivenöl bestreichen. Auf der Schnittfläche etwa 3–4 Minuten scharf anbraten, danach umdrehen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 3–4 Minuten braten oder nach Belieben auf den Grill legen.

5 Teller anrichten: Hummus in den Teller streichen. In die Mitte eine Mulde drücken. Tahin-Sauce auf eine Seite geben. Dann pro Teller eine halbe gebratene/gegrillte Tomate in die Mitte setzen. Das Pesto daneben anrichten. Zum Schluss mit Olivenöl, Limettensaft, 80 g Cashewkernen, gerösteten Kokoschips und Basilikumblättern garnieren.

6 Mit frisch aufgebackenem Pita-Brot, dünnem libanesischem Fladenbrot oder dem eher fluffigen türkischen Fladenbrot servieren.

**Tipp:** Das Pesto passt auch prima zu Pasta oder als Beilage zu gegrilltem Fisch.

## HUMMUS MIT GEGRILLTER TOMATE, KOKOS-BASILIKUM-PESTO, TAHIN-SAUCE, LIMETTE UND CASHEWKERNEN



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

**Sehnsuchtsziel  
Frankreich**

**Biarritz & Baskenland:**  
Die besten Restaurants  
und Hotels am Atlantik  
für Ihre nächste Reise

**HITZEWELLE**  
Glut statt Induktion: Wo  
Spitzenküche über Feuer  
perfekt zubereitet wird

**DESIGNTREND GLAS**  
Schönes für die Tafel:  
Karaffen, Gläser, Schalen

**WEINTIPP AKTUELL**  
Newcomer in der Pfalz &  
frische Sauvignon Blanc

**FRÜHLINGS  
REZEPTE**

Neue kreative Gerichte mit Artischocken, Matjes auf die  
feine Art, Pasta mit Pfifferlingen und Kürbiskernpesto

**F**  
Alle Hotels  
und Restaurants  
getestet  
und bewertet

**Du kannst nicht  
genug von Food  
bekommen?**

**Dann bestelle jetzt!**

3 Ausgaben DER FEINSCHMECKER  
für nur 23,40 Euro plus Geschenk!

Telefonisch:

**0 40 – 21 03 13 71**

Bitte Bestellnummer  
angeben: 200 48 86

oder Online:

[der-feinschmecker.de/test](http://der-feinschmecker.de/test)

**Deine  
Abo-  
Prämie**



## Einfach prickelnd – 3 Flaschen Sparkling Juicy Tea

Auf der Basis qualitätsvoller Obstsafte hat van Nahmen drei spannende  
Saft-Tee-Cuvées kreiert:

**Sparkling Juicy Tea Earl Grey-Zitronengras-Pfirsich** – auf der Basis des Safts gelbfleischiger  
Pfirsiche mit feinem indischem Tee, fruchtig abgestimmt mit einer Note Zitronengras.

**Sparkling Juicy Tea Rose-Darjeeling-Rhabarber** – eine auf Frambozen Rhabarbersaft  
aufgebaute Cuvée mit Darjeeling-Tee und zart duftendem Rosenwasser.

**Sparkling Juicy Tea Verbene-Jasmin-Riesling** – Mischung aus rassigem Riesling-  
Traubensaft mit aromatischem Hauch von Verbene und Jasmin.

Lieferumfang: ein Set mit je einer Flasche (à 0,75 l) der drei Geschmacksrichtungen.

Plus 1 Euro Zuzahlung

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

Weitere interessante Angebote findest Du unter [der-feinschmecker.de/abo](http://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](mailto: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](http://shop.jalag.de)

# FRUCHT ZWERGE

Ohne Beerenkuchen  
kein Sommer!  
Galette, Tarte und  
Millefeuille sind  
unsere liebsten  
Frankreich-Souvenirs



**GALETTE**  
MIT RHABARBER  
UND HIMBEEREN

Rezept Seite 67

⌚ 1 ½ Stunden plus 12 Stunden  
Kühlzeit und 12 Minuten Backzeit

Zutaten für 4–6 Stücke

- **250 ml Sahne**
- **Mark von 1 Vanilleschote**
- **Salz**
- **125 g klein gehackte weiße Schokolade**
- **400 g frischer Blätterteig, ersatzweise aufgetaute Tiefkühlware**
- **20–25 schöne Himbeeren als Garnitur**
- **essbares Blattgold zum Verzieren (übers Internet erhältlich)**

#### AUSSERDEM

- **Spritzbeutel mit großer Lochtülle**

**1 Am Vortag:** Für die Vanillecreme Sahne mit Vanillemark und 1 kleinen Prise Salz kurz aufkochen. Topf vom Herd nehmen, weiße Schokolade hineingeben und unter ständigem Rühren im heißen Sahnemix schmelzen. Creme zugedeckt im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen.

**2 Am Folgetag:** Ofen auf 225 Grad vorheizen. Blätterteig etwa 5 mm dick ausrollen. Teig auf ein Backblech mit Backpapier legen und im heißen Ofen in 15–20 Minuten goldbraun und knusprig backen. Anschließend mit einem Kuchen- gitter beschweren und abkühlen lassen.

**3** Blätterteig mit einem Sägemesser in 8–12 Stücke von etwa 3 cm Breite und 8 cm Länge schneiden.

**4** Vanillecreme aus dem Kühlschrank nehmen, mit dem Handrührgerät steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle umfüllen.

**5** Auf 4–6 Blätterteigstücke jeweils etwas Creme spritzen. Darauf die restlichen Blätterteigstücke legen. Restliche Creme daraufspritzen und mit 4–5 Himbeeren pro Törtchen krönen.

**6** Die Millefeuille-Törtchen nach Belieben mit etwas Blattgold garnieren und servieren.



Die Vanilletarte und die Himbeersauce könnt ihr gut vorbereiten. Erst kurz vor dem Servieren gebt ihr dann Beeren, Sauce und Minze auf die Tarte.



## BEERENTARTE .. MIT SOMMERFRÜCHTEN

Rezept rechte Seite

## BEERENTARTE

Foto linke Seite

⌚ 90 Minuten plus Kühlzeit

Zutaten für 1 Form von 26–28 cm Ø

### MÜRBETEIG

- 120 g weiche Butter + 1 EL weiche Butter zum Fetten der Kuchenform
- 60 g Zucker
- Mark von ½ Vanilleschote
- 1 Ei
- 200 g gesiebtes Mehl

### VANILLECREME

- 250 ml Milch
- 250 ml Sahne
- 1 Vanilleschote
- 50 g Puderzucker
- abgeriebene Schale von ½ Biozitrone
- 5 Eigelbe (Größe L)

### HIMBEERSAUCE

- 200 g Himbeeren (oder TK-Himbeeren)
- 50 g Zucker

### GARNITUR

- 600–800 g gemischte Beeren
- 1 Handvoll Minzeblättchen

### AUSSERDEM

- Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**1 Für den Teig** Butter, Zucker und Vanillemark in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts schaumig rühren. Ei und Mehl einarbeiten.

**2 Teig** mit den Händen gleichmäßig dünn in die gebutterte Kuchenform drücken, der Rand soll 4 cm hoch sein.

**3 Tarte** boden mit einer Gabel mehrfach einstechen und die Form mindestens 20 Minuten kalt stellen.

**4 Backofen** auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tarte mit einem passenden Stück Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Tarte etwa 25 Minuten blind backen.

**5 Für die Vanillecreme** Milch und Sahne mit 1 aufgeschnittenen Vanilleschote und dem Puderzucker zum Kochen bringen. Topf vom Herd ziehen, Vanilleschote herausnehmen und das Mark auskratzen. Mark mit der Zitronenschale zurück in den Topf geben.

**6** Die heiße Flüssigkeit unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zu den Eigelben geben.

**7** Nach 25 Minuten Backzeit Ofen-temperatur auf 130 Grad herunterschalten. Backpapier mitsamt den Hülsenfrüchten abnehmen.

**8** Die Sahne-Milch-Mischung auf den Boden geben. Tarte weitere 35–40 Minuten backen, bis die Vanillecreme gestockt ist. Tarte aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

**9 Für die Himbeersauce** Himbeeren, Zucker und 30 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Temperatur verringern und die Himbeeren bei geschlossenem Deckel 5 Minuten köcheln lassen. Himbeeren durch ein feines Sieb streichen, dabei die Rückstände im Sieb so gut es geht auspressen. Rückstände entfernen, Himbeersauce kalt stellen.

**10** Beeren waschen, putzen bzw. verlesen und Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Kurz vor dem Servieren die Tarte mit Beeren üppig belegen und mit Himbeersauce und Minzeblättchen garnieren.

## GALETTE MIT RHABARBER UND HIMBEEREN

Foto auf Seite 64

⌚ 1 Stunde plus 1 Stunde (oder 1 Nacht) Kühlzeit für den Teig

Zutaten für 1 Galette (6–8 Stücke)

### MÜRBETEIG

- 210 g Mehl (Type 550)
- 1 Prise Salz
- 140 g kalte Butter
- 4–6 EL kaltes Wasser

### FÜLLUNG

- 400 g Rhabarber (oder Himbeeren)
- 50 g TK-Himbeeren
- 70 g Zucker
- ausgekratztes Mark von ½ Vanilleschote
- 3 Msp. gemahlener Anis
- 2 EL Apfel- oder Rhabarbersaft
- 15 g Speisestärke
- 2 Prisen Meersalz zum Bestreuen

**1 Für den Teig** Mehl und Salz mischen. Kalte Butter würfeln und dazugeben.

Alles mit einem großen Messer durchhauen. Löffelweise das kalte Wasser dazugeben. Teig mit den Händen zerbröseln. Den krümeligen Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem rechteckigen Haufen zusammenschieben. Am entfernten Ende des Haufens beginnen und mit den Handballen einige Zentimeter Teig von sich weg auf der Arbeitsfläche „zerschmieren“. Mit dem restlichen Teig den Vorgang wiederholen. Den zerschmierten Teig wieder zu einem Haufen zusammenschieben und das Ganze wiederholen. Den Teig zu einer flachen runden Platte formen, auf einen flachen Teller legen, mit einer Schüssel abdecken. Mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) in den Kühlschrank legen. 10 Minuten vor der Weiterverarbeitung den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, damit er sich leichter verarbeiten lässt.

**2 Für die Füllung** Rhabarber waschen, evtl. braune Stellen wegschneiden. Mit der Schale in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Dicke Stangen der Länge nach halbieren. In einer Schüssel Zucker, Vanillemark, Anis, Saft und Stärke glatt rühren. Rhabarber und Himbeeren dazugeben, alles gut durchmischen.

**3** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem 3–4 mm dicken Kreis von 30 cm Ø ausrollen. Teig auf ein Backpapier legen und das Obst auf dem Teig verteilen. Dabei einen Rand von 6–7 cm zum Einschlagen lassen. Rand nach innen über das Obst klappen. Den eingeklappten Rand alle 5 cm mit einer Falte versehen und diese leicht zusammenkneifen. Teig nicht aufs Obst drücken.

**4 Backofen** auf 200 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze). Galette 15 Minuten ins Gefrierfach stellen. So zieht der Teig noch mal an, und die Füllung kühlt gut durch. Damit behält die Galette beim Backen die Form besser. Den eingeklappten Rand der Galette mit der restlichen Rhabarbermarinade einpinseln und mit Meersalzflocken bestreuen.

**5** Auf der untersten Schiene des Ofens 30 Minuten backen. Wenn der Teig goldbraun ist, den Boden kontrollieren, er muss knusprig braun sein, damit er nicht durchweicht. Je nach Ofen noch 10 Minuten auf der mittleren Schiene fertig backen.

## STRACCIALETTA- EISTORTE

REZEPT SEITE 71



# KEEP COOL!

Drei Kugeln in der Waffel? Geschenkt! In diesem Sommer wagen wir uns an Eistorten – sie sehen toll aus und machen nicht viel Arbeit. Versprochen!



Lässt sich auch gut als alkoholfreie Variante herstellen. Dafür den eingekochten Wermut durch 2-3 EL alkoholfreien Bitter ersetzen, er muss nicht eingekocht werden.

## CANTUCCINI- EISTORTE

REZEPT SEITE 71



# GEEISTES TIRAMISU

Little  
Italy

⌚ 30 Minuten plus 3 ½ Stunden  
Gefrierzeit

Zutaten für 8 Portionen

## TIRAMISU

- 2 Eigelbe
- 70 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g Mascarpone
- 4 EL Amaretto
- 200 ml Sahne
- 150 ml abgekühlter Espresso
- 7–8 Löffelbiskuits (etwa 60 g)

## ZUM ANRICHTEN

- 100 g Mandelsplitter
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- nach Belieben Kakaopulver, Amaretto, Kaffeelikör oder Espresso
- Kastenform (30 cm)

**1** Eigelbe, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handmixers etwa 5 Minuten hellcremig aufschlagen. Mascarpone esslöffelweise unterschlagen, 2 EL Amaretto unterrühren. Sahne steif schlagen und portionsweise mit einem Schneebesen unterheben.

**2** Die Kastenform mit Frischhaltefolie oder einem Gefrierbeutel auslegen, damit sich das Parfait später leichter herausnehmen lässt. Die Hälfte der Masse einfüllen. 30 Minuten in den Tiefkühler stellen.

**3** Espresso und 2 EL Amaretto mischen. Die Löffelbiskuits von beiden Seiten hineintauchen und der Länge nach auf der gefrorenen Creme verteilen. Restliche Creme einfüllen. Mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

**4** Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Kuvertüre in einer kleinen Schüssel auf einem Wasserbad bei geringer Temperatur schmelzen lassen. Mandeln unterrühren. Die Mischung auf Backpapier verteilen, fest werden lassen.

**5** Kastenform kurz in heißes Wasser stellen, gefrorenes Tiramisu mit Hilfe der Folie herausheben. Etwa 15 Minuten antauen lassen, dann lässt es sich besser schneiden.

**6** Die Schoko-Mandel-Splitter ganz lassen oder grob hacken und aufstreuen, leicht andrücken. Tiramisu in Scheiben schneiden und auf Dessertteller setzen. Nach Belieben mit Kakaopulver bestäuben und mit Amaretto, Kaffeelikör oder Espresso beträufeln.

## CANTUCCINI-EISTORTE

Foto auf Seite 69

⌚ 40 Minuten plus 3,5 Stunden  
Gefrierzeit

Zutaten für für 8 Stücke

### BODEN

- 40 g Butter
- 100 g Cantuccini
- Salz
- 1 gefrierfeste Springform (Ø 18 cm)

### FÜLLUNG

- 400 g Mascarpone
- 100 g Schlagsahne
- 50 g Zucker
- Salz
- Mark von ½ Vanilleschote
- abgeriebene Schale von 1 Biozitrone
- 2 EL Zitronensaft
- 30 g Pistazienkerne
- 300 ml roter Wermut
- 3–4 Pfirsiche
- Minze zum Garnieren
- Puderzucker zum Bestäuben

**1** Für den Boden die Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Cantuccini sehr fein mahlen (in einem Plastikbeutel mithilfe einer Teigrolle). Cantuccini mit Butter und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Die Springform mit Frischhaltefolie auslegen. Cantuccini-Masse in die Form geben und fest andrücken.

**2** Für die Füllung Mascarpone, Sahne, Zucker, 1 Prise Salz, Vanillemark, Zitronenschale und -saft in einer Schüssel mit den Schneebesen des Handrührgeräts 2 Minuten aufschlagen. 2 EL Creme abnehmen. Pistazienkerne unter die übrige Creme heben.

**3** Wermut in einen Topf geben, bei starker Hitze etwa 8 Minuten auf 50 ml einkochen lassen.

**4** Pfirsiche waschen, halbieren und Steine entfernen. Hälften in dünne Scheiben schneiden. Einige Scheiben für die Garnitur beiseitelegen.

**5** Mascarponecreme abwechselnd mit den Pfirsichscheiben auf den Cantucciniboden schichten. Die oberste

Schicht glatt streichen und die Form für etwa 1 Stunde einfrieren.

- 6** Reduzierten Wermut unter die abgenommenen 2 EL Creme rühren. Als oberste Schicht auf die Eistorte geben und weitere 2,5 Stunden gefrieren lassen.
- 7** Vor dem Servieren die Torte 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Torte aus der Form lösen, mit etwas Minze und beiseitegelegten Pfirsichscheiben garnieren. Mit Puderzucker bestäuben.



## STRACCIATELLA-EISTORTE

Foto auf Seite 68

⌚ 30 Minuten plus 4 Stunden Gefrierzeit

Zutaten für für 8 Stücke

- 8 Schaumküsse (etwa 220 g)
- 150 g Schlagsahne
- 50 g Zucker
- 50 g Zartbitter-Raspelschokolade
- 250 g Himbeeren
- Himbeersauce, Himbeeren und Schokoraspeln zum Garnieren
- Puderzucker zum Bestäuben
- 1 gefrierfeste Springform (Ø 16 cm)

**1** Waffelböden von den Schaumküßen lösen und beiseitelegen. Schaumküsse mit einer Gabel leicht andrücken.

**2** Sahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes anschlagen, Zucker einrieseln lassen und steif schlagen.

**3** Raspelschokolade und Schlagsahne vorsichtig unter die angedrückten Schaumküsse heben. Himbeeren verlesen, vorsichtig unterheben.

**4** Die Form mit Frischhaltefolie auskleiden. Stracciatella-Masse einfüllen und glatt streichen. Die Form mehrmals auf die Arbeitsfläche stoßen, um große Luftblasen in der Masse aufzulösen.

**5** Die Torte für mindestens 4 Stunden einfrieren.

**6** Vor dem Servieren die Torte 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Torte aus der Form lösen, in Scheiben schneiden. Mit Himbeeren, Schokoraspeln und Himbeersauce servieren. Waffeln dazu reichen.

### EISKALTE TIPPS

#### Gefriergeeignete Formen

sind meistens aus Metall oder Silikon. Sollte eine Form nicht für Minusgrade geschaffen sein, ist dies in der Regel vom Hersteller auf der Verpackung angegeben.

#### Eismaschine

Nicht zu viel auf einmal einfrieren, da kleine Eismaschinen das nicht schaffen. Tipp: Vielleicht hat das Gerät eine Schnell-Gefriertaste (Gebrauchsanweisung).

#### Auftauen

Wenn ihr absehen könntt, dass ihr nicht die ganze Eistorte auf einmal verputzt, am besten nur Portionen aus den Formen lösen. Einmal angetautes Eis sollte nicht wieder einfroren werden. Ausnahme: Eistorten, die ohne Ei zubereitet werden, wie Stracciatella- und Cantuccini-Eistorte.

#### Alternative Beeren

Bei der Stracciatella-Torte lassen sich die Himbeeren auch gut durch frische Erdbeeren ersetzen. Als Sauce dann Erdbeerpüree oder etwas Eierlikör verwenden. Man kann sie auch mit Nüssen und anderer Schokolade abwandeln.

## Fragen an 3 Eismacher

**Jetzt ist Hochsaison für kühlen Genuss – und Anlass, angesagte Eis-Experten zu interviewen!**



**TOLGA KERN, 26,**  
ist einer der Gründer von „Emma the Mu“, dem neuen schicken Eisladen in Herne und Bochum.

**JULIA VON DREUSCHE, 39,**  
führt mit ihrer Freundin Anke Carduck den Kultladen „N'Eis“ in Mainz mit drei Filialen.

**NIKO ROBERT, 41,**  
hat mit „Hokey Pokey“ in Berlin neue Maßstäbe der Eis-Patisserie gesetzt. Versand deutschlandweit

Was ist euer Bestseller?

Unser Eis mit **Pistazien aus Sizilien** (Bronte) und die Eis-Macarons.

Unser **Milchreis-Eis**.

Unser cremiges **Vanilleeis** mit knusprigen Honeycomb-Karamellstückchen.

Wie erkennt man gutes/schlechtes Eis?

Wenn sich **Eisberge türmen**, ist das ein Zeichen für viel Luft und Zusatzstoffe, damit es hält. Eis sollte kompakt sein und nur langsam schmelzen.

Man sollte stutzig werden, wenn das Eis noch **wunderbar in Form** ist, obwohl es sich weit über dem Kühlbereich türmt. Ein Eis mit natürlichen Zutaten würde dann schmelzen.

Eine natürliche Farbe ohne Glanz und eine cremige Konsistenz lassen auf gutes Eis hoffen. Wenn Pistazie neongrün und **Vanille knall-gelb** ist, würde ich ein Bogen um den Laden machen.

Schlecken oder löffeln, Waffel oder Becher?

Ich bin der **Bechertyp**, weil ich so besser die Konsistenz spüre und intensiver genieße. Die Waffel esse ich nur gern, wenn sie gut ist.

Wir plädieren für Schlecken, denn den **Müll** für den Becher können wir gut vermeiden.

Zum Verkosten nehme ich immer einen **Löffel**, um alle Komponenten erschmecken zu können, aber zum Genießen eine Waffel.

Dein schönster Eismoment?

Wenn ich es frisch aus der **Eismaschine** probiere – oder mich an Sommertagen mit Freunden treffe.

Ein Pärchen hat sich bei uns in der Schlange kennengelernt. Bei ihrer **Hochzeit** durften wir mit unserem Eis nicht fehlen.

Eis kann ich **immer essen!** Im Sommer gern Apfel-Basilikum mit Tahitivanille, im Winter Schokolade mit Laphroaig Whiskey.

Wie kann ich zu Hause schlichtes Vanilleeis aufpeppen?

Durch (hausgemachte) **Top-pings** wie Fruchtsaucen, Karamell oder Browniestücke. Einmal locker durchrühren.

Ein **Rhabarberkomott** ergänzt mit seiner Säure Vanilleeis super.

Vanilleeis ist **nicht schlicht**. Es wird aus Orchideen hergestellt – eines der größtartigsten Aromen überhaupt.

Ist Sahne erlaubt oder tabu?

Ich esse immer **ohne Sahne**, sie kann den Geschmack aber auch positiv verstärken, etwa bei Fruchtsorberts.

Wir finden, Sahne ist auf jeden Fall erlaubt. Was wäre ein **Spaghetti Eis** ohne die Sahne?

**Frisch geschlagene Sahne** ist toll, solange sie nicht aus dem Automaten kommt oder zu steif geschlagen wurde.

Eismacher ist ein toller Beruf, weil ...

... es schön ist zu sehen, wie jeder Kunde den Laden mit einem Lächeln verlässt. Es ist ein dankbarer Job. Eis ist ein **Gücklichmacher**.

... es wenige Berufe gibt, bei denen man so vielen Menschen mit einem kleinen Produkt ein **Lächeln** ins Gesicht zaubert.

... weil man sich die **tollen Eissorten**, von den man schon immer geträumt hat, einfach selbst machen kann.



# Die Kunst zu genießen

**NEU!**  
Jetzt im Handel.



Das gedruckte Magazin können Sie auch bequem nach Hause bestellen:  
unter [www.bunte-aboshop.de/sonderhefte](http://www.bunte-aboshop.de/sonderhefte). Dort erhalten Sie auch das E-Paper –  
oder alternativ über unsere Smartphone- und Tablet-App „BUNTE Magazin“.

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg, für die BUNTE Entertainment Verlag GmbH in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](http://www.burda.com/de/gvv)).

LIMITED EDITION!

# BESTELL DEINE SOMMER-BOX

Foodist und FOODIE haben eine Überraschungsbox für euch gepackt - randvoll mit spannenden Delikatessen von innovativen Start-ups für nur 19,90 Euro (Gesamtwert 39 Euro!). Als Geschenk oder für euch selbst!



1



4



2



3

**1 GUTEN MORGEN!** Ihr wollt es schon morgens krachen lassen? Bei MiNøtly gibt's voll was auf die Nüsse, mit einem Nussanteil von über 30%! Das in Nussmus gebackene Bio Hafer Crunchy ist ein echter Genuss: einfach Joghurt oder Milch hinzufügen und genießen. Die veganen Crunchys sind übrigens auch pur ein perfekter Snack.

**2 GIN MEETS KURKUMA** Gin und kein Ende. Es ist immer noch Platz für neue Geschmackserlebnisse. Das dachten sich auch Yuka und Hauke von der kleinen Hamburger Destille Stadtrand & Co. Sie hatten von einer Zanzibar-Reise Kurkuma übrig und experimentierten in ihrer Küche damit, Ergebnis ist ihr spannender Tumeric Raw Gin. Es gibt ihn in zwei Varianten, „Tumeric Raw“ mit milder und „Tumeric No 1“ mit intensiver Kurkuma-Note.

### 3 ERFRISCHUNG GEFÄLLIG?

Das säuerliche Aroma der aromatischen Calamansi, einer Zitrusfrucht aus Asien, trifft auf den süßen Geschmack der Birne. Der koffeinhaltige Canya-Drink sorgt an heißen Sommertagen gut gekühlt für einen Frischekick, eignet sich aber auch bestens als Grundlage für einen Cocktail. Probiert ihn doch mal in Kombination mit Gin: Schmeckt garantiert nach mehr!



6

7

8

9

Jetzt  
bestellen  
€ 19,90  
statt € 39  
[www.foodist.de/  
foodie-box](http://www.foodist.de/foodie-box)  
Perfekt auch als  
Geschenk

## 5 KRÄUTER-UPGRADE

Das „Griechische Dressing“ mit Oregano, Basilikum und Minze von Aroma Olymp veredelt nicht nur Salat oder Saucen, sondern auch Zaziki, Gerichte mit Schafskäse oder Suppen. Und da die schonend von Hand geernteten Biokräuter nachhaltig im Mehrwegglas abgefüllt werden, könnt ihr für das Leergut überall dort Pfand kassieren, wo es Joghurtgläser gibt.

## 6 DEIN TÄGLICH BROT

Brotbacken ist im Trend – und mit der „Walnussbrot Backmischung“ von Lizza kinderleicht – einfach Sprudelwasser hinzufügen, kneten und eine Stunde backen. Und schon genießt ihr einen herzhaften, glutenfreien Laib ohne Getreidemehl in Bioqualität mit 89 % weniger Kohlenhydraten als ein übliches Weizenbrot. Super zum Frühstück und als Feierabendstulle.

**7 SAUCEN-LIEBLING** Im Homeoffice muss mittags ruck, zuck eine Pastasauce her, gern bio? Dann ist die „Lieblingssauce Tomate Klassik“ von Little Lunch genau richtig. Sie hat einen hohen Anteil an sonnengereiften Tomaten, ist vegan, kommt ohne Zucker und künstliche Inhaltsstoffe aus und schmeckt dabei wie hausgemacht. Die Gläser sind die perfekte eiserne Reserve, durch den nachhaltigen Herstellungsprozess sind sie lange haltbar.

**8 ENERGIE-KICK** Der CLIF® Nut Butter Bar von CLIF vereint zwei großartige Energiespender – köstliche, cremige Nussbutter und Haferflocken – in einem Snack-Riegel mit Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. Der kompakte Snack-Riegel in der Geschmacksrichtung „Chocolate & Peanut Butter“ ist plant-based und enthält 7 g pflanzliches Protein.

**4 GESUND SNACKEN** Die bessere Alternative zu Chips und Salzstangen beim Netflix-Abend: „Bohnellis Schwarze Bohnen Bällchen“ des österreichischen Herstellers Mutter Natur punkten mit nussigem Geschmack, einem Hauch Salz, weniger Kalorien und reichlich Ballaststoffen. Außerdem liefern sie knapp 10 Gramm Eiweiß pro Päckchen. Sie werden nachhaltig, vegan und in Bioqualität produziert. Da heißt es: Zugriff ohne schlechtes Gewissen.

**9 SCHÖNER SPÜLEN** Abwaschen muss sein, keine Frage. Besonders nachhaltig und fettlöslich geht das mit dem Spülmittel vom Fair-Trade-Unternehmen Seepje. Die Firma stellt das Spülmittel auf der Basis von Waschnüssen aus dem Himalaja her und sorgt dabei für gute Arbeits- und Lebensbedingungen der Bauern. Die Inhaltsstoffe sind zu 100 % natürlich, die Flasche ist zu 97 % aus Altplastik.

# Retter & Rechner

**Vom Kampf gegen  
Lebensmittel-  
verschwendung  
inspiriert, entwickelten  
drei Start-ups  
ihre Geschäftsideen.  
Mit Wasser, Daten-  
verarbeitung und  
krummem Gemüse**



## GLASKLARE SACHE

Die Zutatenliste ist so kurz, dass sie als Label taugt: „Wasser, Zitrone, Thymian“ steht groß auf den Glasflaschen, die ein echter Hingucker sind – nicht wegen des Designs, sondern wegen des Inhalts. Statt unsichtbarer Aromen schwimmen die realen Zutaten in der Flasche: Zitronenscheiben und Thymianzweige etwa. Darüber hinaus gibt es drei weitere Sorten des aromatisierten Wassers, das man eher im Wellnessbereich als im Supermarktregal vermuten würde.

„Die Haltbarkeit konnten wir durch einen patentierten Prozess auf drei Monate erhöhen“, erklärt Jenny Müller (37), die Gründerin von „Die Frische manufaktur“ in Halle (Saale). Bevor Jenny sich mit ihrer Idee selbstständig machte, arbeitete sie in der Zentrale eines großen deutschen Supermarkts und erlebte, wie viel verpacktes, vorgeschnittenes Obst täglich vernichtet wird. Um das zu ändern, entwickelte sie zunächst Obstsalat, der mit Vitamin C und unter Schutzatmosphäre verpackt um ein Vielfaches länger haltbar war. „Leider fanden wir keine Käufer dafür, aber die Erfahrung aus der Zubereitung nutzen wir jetzt für unser ‚Lieblingswasser‘.“

Vor allem die Frische des Obstes und die Hygiene bei der Verarbeitung sind ein entscheidendes Kriterium für die Haltbarkeit in der Flasche. Doch nicht jede Zutat ist dafür geeignet. „Basilikum ist zu dünnwandig, wird schnell matschig, Gemüse geht, gibt aber wenig Geschmack ab.“ Obstsorten wie Ananas funktionieren dagegen gut, werden von Hand geschnitten und in die Flaschen gefüllt, dazu kommen ein paar Blätter Salbei und 500 ml Wasser. Ohne Zucker und Aromen, dafür mit vollem Geschmack. Erfischende Ideen können so einfach sein.

→ [www.diefrische-manufaktur.de](http://www.diefrische-manufaktur.de)

**Jennys Tipp:**  
„Lieblingswasser Thymian/Zitrone kann man auch super mit Gin trinken, dann als ‚Ginny Bitch‘.“



## KANTINEN MIT KALKÜL

Woran denkt ihr, wenn ihr Künstliche Intelligenz (KI) hört? Eher an Sci-Fi-Filme oder „Big Bang Theory“ als an Zero Waste, oder? Valentin Belser (30) und Jakob Breuninger (29), der eine Ingenieur für Luft- und Raumfahrt, der andere für Robotik und Maschinelles Lernen, haben 2018 eine Software entwickelt, die hilft, Abfall zu vermeiden. Initialzündung war 2017 ein Mensaessen an der Stuttgarter Uni. Kurz vor Schluss standen noch Gerichte zur Wahl. „Wie kann das sein?“, fragte sich Valentin. Laut Bundesernährungsministerium landen bei Menschen

und Kantinen jährlich etwa 1,9 Mio. Tonnen Lebensmittel im Abfall.

Zusammen mit Jakob tüftelte er über ein Jahr an einer Software, die berechnen kann, wie oft dienstags in der Mensa Currywurst geordert wird. „Delicious Data“, so die Software, stellt mit nur einigen Wochen Verkaufshistorie vollautomatisiert und schnell eine Prognose. Sie macht ihre Vorhersage, indem sie auch Urlaubszeiten, Vorlieben wie Veggie oder vegan oder den Wetterbericht mit einbezieht: Ist es sonnig, zieht es die Leute etwa in München mittags in den Englischen Garten, nicht in die Kantine.

„In der Regel haben Großkantinen in Deutschland 20 Prozent Abfall“, erklärt Valentin, „Delicious Data halbiert ihn, und zwar zuverlässig.“ Zu den Kunden gehören inzwischen fünf Menschen, Caterer für Schulen,

**Jakob (l.) und Valentin (r.) sehen in Sachen Abfallvermeidung auch bei Restaurants und Supermärkten noch Einsparpotenzial**

Kitas und Seniorenheime sowie die Kantinen von Bayer und Ergo-Versicherung. Dafür gab es 2020 den Bundespreis „Zu gut für die Tonne“.

Das Spannende: Die KI „sammelt“ Erfahrungen von all ihren Einsatzorten und optimiert sich durch maschinelles Lernen selbst. Neuestes Projekt sind große Bäckereien. Auch hier fällt jede Menge Überschuss an, den die Software reduziert hilft. Und was ist mit Privathaushalten? Sie erzeugen den meisten Abfall, pro Jahr und Person etwa 142 kg. „Vielleicht eine App für den Kühlschrank, die erkennt, was weg muss. Aber das ist jetzt bloß Brainstorming“, sagt Valentin. Wir sind gespannt!

→ [www.delicious-data.com](http://www.delicious-data.com)

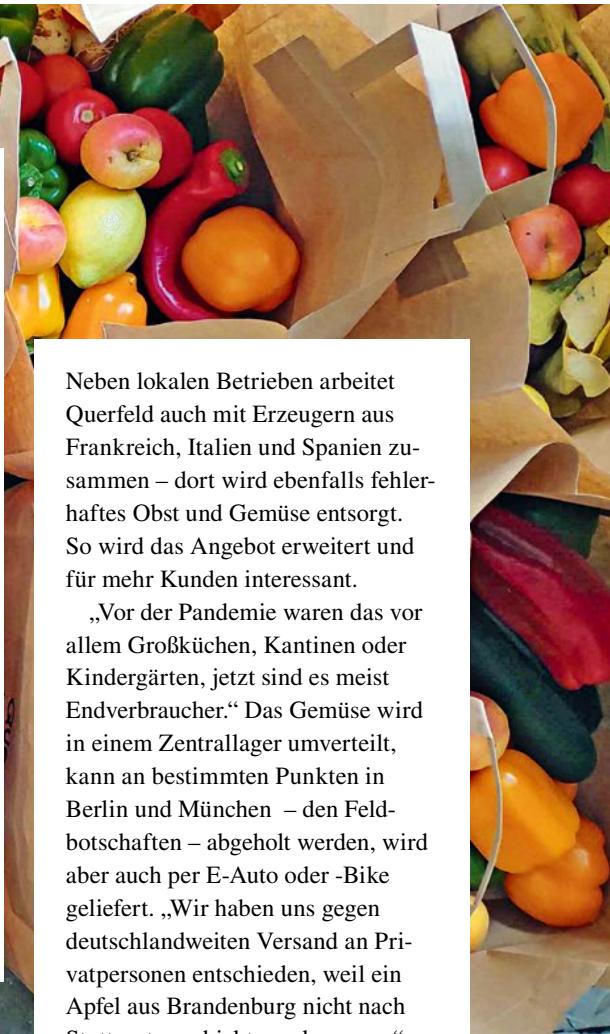


TEXT: JULIUS SCHNEIDER

## KRUMME DINGER

Bei einer Blindverkostung schmeckt die schief gewachsene Karotte genauso wie die gerade, doch um im Verkauf zu landen, reicht das nicht. Aussehen ist alles – zumindest in der normierten Welt der Supermärkte. „Bis zu 30 % des geernteten Gemüses gelangt nicht in den Handel, weil es krumm gewachsen ist oder optische Mängel hat“, erklärt Frederic Goldkorn (33), einer der Gründer von Querfeld.

Ziel seiner Firma ist es, genau dieses Obst und Gemüse zu retten, das sonst auf dem Feld liegen bleibt, zu Tierfutter wird oder in einer Biogasanlage verschwindet. Bisher arbeiten sie mit Landwirten aus Berlin und München zusammen. Die schätzen es, dass ihr Gemüse einen Abnehmer findet und nicht verschwendet wird.



Neben lokalen Betrieben arbeitet Querfeld auch mit Erzeugern aus Frankreich, Italien und Spanien zusammen – dort wird ebenfalls fehlerhaftes Obst und Gemüse entsorgt. So wird das Angebot erweitert und für mehr Kunden interessant.

„Vor der Pandemie waren das vor allem Großküchen, Kantinen oder Kindergärten, jetzt sind es meist Endverbraucher.“ Das Gemüse wird in einem Zentrallager umverteilt, kann an bestimmten Punkten in Berlin und München – den Feldbotschaften – abgeholt werden, wird aber auch per E-Auto oder -Bike geliefert. „Wir haben uns gegen deutschlandweiten Versand an Privatpersonen entschieden, weil ein Apfel aus Brandenburg nicht nach Stuttgart geschickt werden muss.“ Das Konzept wird von Kunden gut angenommen. Sollte vielleicht mal jemand den Supermärkten sagen.

→ [www.querfeld.bio](http://www.querfeld.bio)

Für Frederic (mit Mütze) ist guter Geschmack keine Frage des Aussehens: Krumm und schief schmeckt so gut wie gerade und makellos





## Blogs zum Blättern

Awards und eine analoge Sammlung (also ein Kochbuch) belohnen die beliebtesten Rezepte von Deutschlands populärsten Food-Bloggern. Neben den kreativen und Community-erprobten Rezepten erhältst du gleichzeitig einen breiten Überblick über die Szene. € 29,95, 240 Seiten, Callwey

# BÜCHER

Unsere Faves für den Sommer: Gärtnern draußen und drinnen, grüner kochen und genießen wie im Orient

## Teller voll Taten

Umdenken geht durch den Magen, meint die 15-jährige Hamburgerin Lea Elçi. Mit kreativen vegetarischen Rezepten macht sie Lust auf Nachhaltigkeit und klärt nebenbei über Klimaschutz auf. Kein Wunder, dass sie prominente Verbündete hat, etwa Foodstylist Stevan Paul oder Sarah Wiener.

€ 20, 168 S., Brandstätter



**Raus aufs Land!**



## JUDITHS KLEINE FARM

Obstbäume, Gemüsebeete, sogar Hühner hält sich Tagesschau-Sprecherin Judith Rakers, denn sie ist neuerdings Selbstversorgerin. Unterhaltsam teilt sie Erfolge und Fehler sowie Rezepte und interviewt Experten wie Hühnerzüchter und Klosterköchinnen. € 22, 240 Seiten, Gräfe und Unzer



## HOME GROWN

Gärtnern boomt, aber du hast weder Garten noch Balkon? „Hauptstadtgärtnerin“ Carolin Engwert weiß, wie es auch drinnen üppig sprießt. Fensterbank, Kunstlicht, Dünger: Die Berliner Bloggerin beschert dir eine gesunde Indoor-Ernte. € 16, 112 Seiten, Kosmos

## Orient light

Wer sich bislang nicht an die raffinierte persische Küche herangetraut hat, kann aufatmen: Mit über 100 einfachen Rezepten lädt uns die Londoner Superclub-Queen und TV-Köchin Sabrina Ghayour ein, ihre Heimatküche kennenzulernen, € 28, 240 Seiten, Hölker



Für alle, die für uns früher aufstehen,  
damit wir einen guten Start  
in den Tag haben.

Sohn Karsten, Bäcker

Vater Kurt, Bäcker

FÜR EUCH.

Bild  
am Sonntag

# **DIE BESTEN OLIVENÖLE DER WELT!**



Probiere doch mal eines der Siegeröle des  
DER FEINSCHMECKER OLIO Awards 2021

Einfach bei uns bestellen: [feinschmecker.de/shop](http://feinschmecker.de/shop)

**Die Sieger  
„intensiv fruchtig“**

**PLATZ 2**

**Palacio Marqués de Viana –  
The Palace Blend**

Palacio Marqués de Viana aus Andalusien duftet nach frisch geschnittenem Gras, Olivenblättern, grüner Tomate, Artischocke, Apfel und noch unreifer Banane, am Gaumen dann elegante, frische Bitternoten von grünen Mandeln und Artischocken, als Kontrast dazu fruchtige Noten von Granny-Smith-Äpfeln und eine bemerkenswert feine, sanft ansteigende Schärfe. Besonders zu Gerichten mit Fisch und Meeresfrüchten.

1 x 0,5 l    Art. Nr.: 2110002  
49,80 €/l    24,90 €



*Lust auf mehr?*

**Viele Vorteilspakete in unserem  
Online-Shop: [feinschmecker.de/shop](http://feinschmecker.de/shop)**

**PLATZ 1**

**Americo Quattrociocchi Classico**

Americo Quattrociocchi ist einer der besten italienischen Produzenten des Latiums. Mandel, Mandel und noch mehr Mandel (leuchtend grün), dazu Artischocke, duftendes Gras und weiße Blüten, am Gaumen im Ansatz leicht süßlich, ein Hauch Banane, schlank, sehr präzise, im Finish ein helles, sehr schönes Bitter und eine ausgesprochen feine, wärmende, spät einsetzende Schärfe. Hervorragend zu kräftigeren Gerichten (gegrillte Lammkeule!) – Röstaromen sind hochwillkommen.

1 x 0,5 l    Art. Nr.: 2110001  
39,80 €/l    19,90 €

**PLATZ 3**

**Nobleza del Sur – Centenarium  
Premium**

Ein sortenreines Picual nach allen Regeln der Kunst produziert. Oliven von mehrhundertjährigen Bäumen. Ein herrlich aromatisches, komplexes, sehr klares, sehr harmonisches Picual mit grün-grasigen Noten: grüne Tomaten nebst Tomatenblättern, (Bitter-)Mandel, Olivenblätter, etwas Rauke und grüne Banane, ein Hauch Bergamotte, im langen Nachhall zunehmend leuchtend-schönes, straffes Mandelbitter und persistente Chilischärfe. Zu allen mediterranen Gerichten.

1 x 0,5 l    Art. Nr.: 2110003  
45,80 €/l    22,90 €



## Die Sieger „mittelfruchtig“

### PLATZ 1

#### Clearia Schiralli – Crudo „Sei Cinque Zero“

Das traumhaft elegante Öl „grünmandelt“ auf allen Kanälen (laut Jury „Mandel vom Allerfeinsten“), dazu grüne Kaffeebohne, Artischocke, grüne Banane (nebst Schale), Walnussbitter (auch recht grün), ätherische Kräuternoten ... und noch mehr Mandel. Im Finish („Tiefe!“, „Länge!“) sehr helles – also nicht trocknendes oder adstringierendes – Bitter, dazu eine recht spät einsetzende, sehr harmonische Peperoncino-Schärfe. Küchentipp: grandios zu italienischem Comfort Food.

1 x 0,5 l      Art. Nr.: 2110004  
39,80 €/l      19,90 €

### PLATZ 2

#### Frantoio Franci – Villa Magra Grand Cru

Giorgio Franci, in unserer Hall of Fame verewigter Olivenöl-Großmeister, untermauert mit der „Grand Cru“-Version des Villa Magra seinen Ruf als Weltklasseproduzent. Im Duft ungeschälte wie süße Mandeln, ein Hauch Artischocke, frisch geschnittenes Gras sowie Oliven- und Feigenblätter, am Gaumen wieder süße Mandeln, Salbei-Noten, ein glockenhelles, weiches Bitter und weißpfeffrige Schärfe: sehr elegant! Für toskanisch-regionale Genüsse.

1 x 0,5 l      Art. Nr.: 2110005  
59,80 €/l      29,90 €

### PLATZ 3

#### Frantoio Franci – Villa Magra (Riserva di Famiglia)

Ein Öl vom Großmeister des „olio extra vergine“ Giorgio Franci die „Riserva di Famiglia“, eine Coupage aus Frantoio, Moraiolo und Leccino: im Duft grüne Mandeln, etwas Kaffee, gräsige Noten, dazu grüner Apfel und Banane (inklusive Schale) sowie leicht zitrische Noten, am Gaumen im Ansatz süße Mandel, ein Hauch Mango, Banane, wieder mittleres Mandel- bis Walnussbitter, die zarte Schärfe – ein „wunderschön ausgewogenes Öl!“

1 x 0,5 l      Art. Nr.: 2110006  
49,80 €/l      24,90 €

## Die Sieger „leicht fruchtig“

### PLATZ 1

#### Chiarentana di Donata Origo, Confini, BIO

Die Cuvée „Confini“ gehört seit Jahren zu unseren Favoriten. Das aromatische Profil war in diesem Jahr besonders komplex: Limette, kräftige Kräuternoten (Rosmarin und Salbei), dazu viel „Grünzeug“ (frisches Gras, Spinat, Feldsalat und Lauch), am Gaumen grüne Paprika, Schnittlauch, Avocado und Kiwi. Im Finish kräftiges Mandel- und Kaffeebitter und eine noch moderate Schärfe. Köstlich zu Spaghetti mit Pinienkernen.

1 x 0,5 l      Art. Nr.: 2110007  
51,80 €/l      25,90 €

### PLATZ 2

#### Sucesores De Hermanos López – Morellana Picuda, BIO

Am Zustimmung und Eindeutigkeit kaum zu überbieten: „kräuter-würzig, dicht – groß!“ und „schöne Komplexität!“ Das prächtige Picuda-Öl lässt tatsächlich keine Wünsche offen: Tomatenfrucht und -blätter, gräsige Noten, Apfel, Olivenblätter, üppig Kräuter (vor allem Basilikum, dazu etwas Minze und Kresse), Artischocken- und Chicoréebitter und eine noch moderate, dafür länger anhaltende pfeffrige Schärfe.

1 x 0,5 l      Art. Nr.: 2110008  
39,80 €/l      19,90 €

### PLATZ 3

#### Francesco Mandelli – Carèsér

Das sortenreine, im Duft besonders weiche Frantoio-Öl von den 1950ern gepflanzten Bäumen gefiel der Jury ausgesprochen gut (Oliven- und Feigenblätter, zarte Mandelnote, ein Hauch Birchermüsli), am Gaumen deutlich mehr grüne Mandel, grüne und reife Banane, zurückhaltendes Mandel- und Artischockenbitter und eine fein abgestimmte Kresse- bis Peperoncino-Schärfe – sehr harmonisch! Ein Gedicht zu glasig gegartem Steinbutt oder pikantem Geflügelsalat mit grüner Papaya und karamellisiertem Ingwer.

1 x 0,5 l      Art. Nr.: 2110009  
59,80 €/l      29,90 €



Viele Kräuter und Früchte, kein Zucker, moderat im Alkohol – Ernährungsprofi Amber Schimpf hat Sommerdrinks mit viel Geschmack gemixt – für eure Happy Hour@home

# SHAKE IT!



## GREEN DELIGHT



### GREEN DELIGHT

Zutaten für 2 Cocktails

- 8 cl Wodka (z.B. DKW, Freimut, Stauffenberg)
- je 1 Zweig Salbei, Basilikum und Lavendel
- 16 cl naturtrüber Apfelsaft
- Crushed Ice + möglichst große Eiszwürfel
- 12 cl Soda
- Zesten (Schalenstreifen) von 1 Biozitrone + 2 Lavendelzweige als Garnitur

Im Wodka je 1 Zweig Salbei, Basilikum und Lavendel (Mengen gern variieren, aber Vorsicht beim intensiven Lavendel) mit einem Mörser zerstampfen. Apfelsaft dazugeben und mit Crushed Ice shaken. In Gläser mit Eiszwürfeln seihen (Kräuter bleiben zurück), je 6 cl Soda dazugeben, mit je 1 Zitronenzeste und 1 Lavendelzweig servieren.

## ROSALIE

Zutaten für 2 Cocktails

- 6 Minzeblätter
- Eiszwürfel
- 12–16 cl Lillet blanc
- 16 cl Rosenlimonade (z.B. Fentimans)
- Damaszener-Rosenblüten (bio, im Internet erhältlich)

Minzeblätter, Eiszwürfel, Lillet blanc und Rosenlimonade in ein Glas geben und etwas umrühren. Auf 2 Gläser verteilen, mit essbaren Damaszener-Rosenblüten verzieren.

## ROSALIE



## ORANGE VIBES

Zutaten für 2 Cocktails

- Bio-Orangen (Blutorangen, siehe Tipp)
  - 4 cl Cointreau
  - 12 cl Rhabarbersaft
  - Eiswürfel
  - 16 cl Sekt
- 2 Rosmarinzweige

Orangen in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Im auf 80 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen etwa 5 Stunden trocknen, dabei immer wieder wenden. Cointreau und Rhabarbersaft mit Eiswürfeln shaken, auf 2 Gläser verteilen. Mit je 8 cl Sekt auffüllen, mit je 1 Rosmarinzweig und 1 Orangenscheibe garnieren.

Tipp: Orangenscheiben in größerer Menge zubereiten, damit sich der Energieaufwand lohnt. Du kannst sie klein geschnitten im Müsli essen oder in Salate geben.

## ORANGE VIBES



## PURPLE GIN

## PURPLE GIN

Zutaten für 2 Cocktails

- 8 cl Gin (z.B. Windspiel Premium Dry aus der Eifel)
- 2 cl Zitronensaft
- 12 cl Pflaumensaft
- etwas Vanilleextrakt
- Eiswürfel
- 8 cl Soda
- 2 Thymianzweige
- 2 halbierte Scheiben von 1 Biozitrone

Gin, Zitronensaft, Pflaumensaft, etwas Vanilleextrakt mit Eiswürfeln shaken, auf 2 Gläser verteilen und je 4 cl Soda dazugeben. Auf Eis und mit je 1 Thymianzweig sowie 1 Zitronenscheibe servieren.

## Tasting am Tresen



### RUM-TREIBER

Zutaten für 2 Cocktails

- 4 cl Rum
- 4 cl Aperol
- 8 cl frisch gepresster Blut-/Orangensaft
- etwas Ahornsirup aus Kanada
- 2 cl Zitronensaft
- Eiswürfel
- 8 cl Soda

Rum, Aperol, frisch gepressten Orangensaft, etwas Ahornsirup, Zitronensaft mit Eis shaken. Auf 2 Gläser verteilen, mit je 4 cl Soda auffüllen.

### ALLESKÖNNER AHORNSIRUP

Ahornsirup aus Kanada ist ein Naturprodukt ohne Farb- und Konservierungsstoffe – eine gute Alternative zu Zucker (mit weniger Kalorien). Er punktet mit Vitaminen und Spurenelementen: Je nach Sorte passt er zu Müsli, Joghurt, Kaffee, Eis, zu Salaten, Saucen und Fleisch. Gewonnen aus dem Saft des Zuckerahorns, gibt es ihn in vier Geschmackssorten, die Farbe ist abhängig vom Erntezeitpunkt. Der erste Saft ist fein und hell („Golden“), der bernsteinfarbene „Amber“ hat einen ausgeprägten Geschmack, „Dark“ ein intensiv karamelliges Aroma und „Very Dark“ einen tiefen Geschmack – er wird zum Ende der Saison geerntet.

### DER NEUE BAR-CODE

Amber Schimpf, 27, hat Erziehungswissenschaften studiert, eine Ausbildung zur Heilpraktikerin absolviert und ist angehende Ernährungsberaterin – außerdem „self taught Yogi“, siehe auf Instagram: myveryownjourney. Amber lebt in Köln.

**Diese Cocktails stehen unter dem Motto „healthy“.  
Geht das bei Alkohol überhaupt?**

Alkohol bleibt Alkohol, klar. Aber eine handwerklich gebrannte Spirituose aus der Region, wie etwa der Gin von Windspiel oder der DKW Bio-Wodka aus Norddeutschland, schmeckt nicht nur komplexer, die Inhaltsstoffe sind hochwertiger als die eines Industrieprodukts.

**Der Kater ist also auch hochwertiger?**

Kann man so sagen. Aber im Ernst: Gut ist es, wenn wir auf Zucker (oder Sahne) verzichten, zum Süßen nehme ich gern Ahornsirup, Agavendicksaft oder Reissirup. Biosäfte sind besser als gezuckerte Limos. Diese Stellschrauben bringen schon etwas. Und exotische Früchte kann man direkt bei Farmern z.B. über crowdfarming.com bestellen.

**Du lebst gesund und überwiegend vegan, da darf es auch mal eine Happy Hour sein ...**

Genau, Detox-Retox ist mein Motto! Gerade im Lockdown ist ein Cocktailabend zu zweit Balsam für die Seele, das Mixen zelebriere ich, schon das Klackern der Eiswürfel liebe ich. Und die Kräuter tun gut. Lavendel beruhigt, Rose belebt die Sinne, Basilikum wirkt wohltuend auf Magen und Darm.



SCAN ME

Die Rezepte für diese Cocktails sowie passende Snacks könnte ihr über diesen QR-Code herunterladen.





Ein Fall  
für zwei

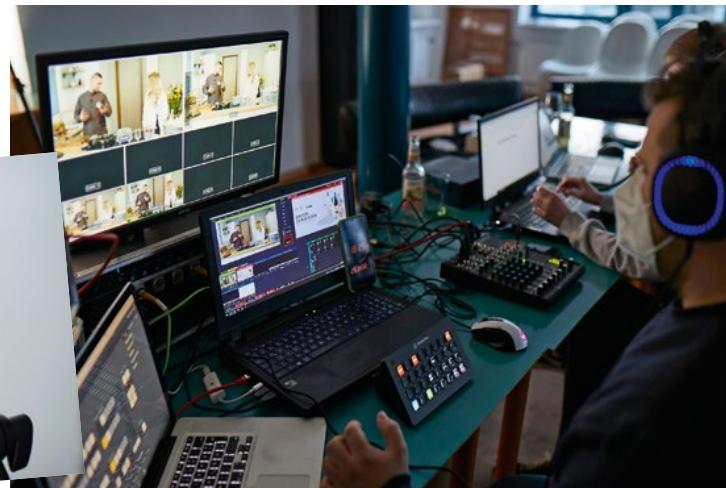


Weinexpertin trifft Profi-Koch: Katharina Staab von 1112 moderierte das Tasting mit Moritz Crone-Rawe vom Live-Cooking-Portal Onechef.de

In der letzten Ausgabe von FOODIE (1/2021) haben wir euch gemeinsam mit Küchengoetter.de zu einem Gewinnspiel eingeladen: Der Ansturm auf 35 Wein-pakete der Linie Elfhundert-zwölf samt Snacks war enorm. Die Gewinner und viele andere Interessierte haben aktiv an unserem Live-Tasting teilgenommen. Für alle, die den Livestream verpasst haben, fassen wir hier die spannendsten Fragen zusammen. Oder schaut selbst rein: [www.kuechengoetter.de/weinabend-1112/Livestream](http://www.kuechengoetter.de/weinabend-1112/Livestream)

# Wein live

Film ab, Ton läuft:  
Ein ganzes Technik-Bataillon sorgte im Hintergrund für optimalen Support



Wie werden Weine so verkostet, dass man den optimalen Genuss hat? Welche Snacks und Gerichte kombiniert man mit welchen Rebsorten? Wer am Livetasting von FOODIE, dem Portal Küchengötter und der Weinlinie 1112 teilnahm, war nach 90 Minuten ein ganzes Stück schlauer. Katharina Staab (Winzer-tochter, ehemalige Deutsche Weinkönigin und 1112-Weinexpertin) verkostete vier Weine mit 35 Gewinnern und Publikum vor deren Laptops: Weißburgunder, Blanc de Noirs, Rosé und Spätburgunder. Profikoch Moritz Crone-Rawe vom Live-Cooking-Portal Onechef.de präsentierte die passenden Snacks. Hier für euch die spannendsten Fragen rund ums Wein-Know-how.

### Was ist der Unterschied zwischen Rosé und Blanc de Noirs? Und warum ist Rosé dunkler?

Beide Weine werden (ausschließlich) aus roten Trauben gemacht, aber beim Blanc de Noirs werden diese so schnell abgepresst, dass die Farbe aus den Schalen nicht in den Most übergeht. So bleibt der Wein hell und eher weiß (= blanc). Beim Rosé werden die roten Trauben angepresst und ruhen dann einige Zeit im eigenen Saft (Maischestandzeit). Vorteil von Blanc de Noirs: „Er hat die Frische vom Weißwein und die beerigen Aromen vom Rotwein“, sagt Katharina Staab. Er passt gut zu lauen Abenden auf der Terrasse und, so Küchenchef „Moe“, zu Scampi, Muscheln, und eingelegtem Gemüse. Mit dem 1112 Rosé verbindet Katharina auch Kindheitserinnerungen: „Er riecht so herrlich nach Erdbeeren, hat aber auch was cremiges, fast sahniges – wie das Eis Ed von Schleck, kennt ihr das noch?“

### Je mehr Aromen man im Wein findet, desto größer ist das Genusserlebnis. Aber wie schmeckt man sie überhaupt heraus?

Viele sagen: Wein riecht nach Wein. Um aber noch mehr Details beim Riechen und Schmecken zu entdecken, rät Katharina Staab: „Nehmt die Aromen in eurer Umgebung bewusst wahr, riecht bewusst und mit geschlossenen Augen an Äpfeln, Pfirsichen, Fenchel, schmeckt den Unterschied von

Walnuss und Haselnuss.“ Gerade jetzt im Sommer, wo man auf viele verschiedene gut gereifte Obst- und Gemüsesorten stößt.

### Mit welchen Weinen macht man nichts falsch?

Weine aus Burgundersorten gelten als Everybody's Darling. Wenn man vor einem großen Weinregal steht, lohnt es sich, nach Grauburgunder, Weißburgunder, Spätburgunder & Co Ausschau zu halten. Sie haben nicht zu viel Säure, sind mittelkräftig, harmonisch und ausgewogen. Der rote Spätburgunder ist ein eleganter, filigraner Rotwein, der oft nicht so „pelzig“ (= Tannine/Gerbstoffe) ist wie andere Rotweine.

### Ist der Klimawandel gut oder schlecht für den deutschen Wein?

Klar ist, die Weinlandschaft wird sich verändern, es wird Gewinner und Verlierer geben. Klimawandel bedeutet dabei nicht nur steigende Temperaturen, sondern auch Wetterextreme wie Hagel und Regen – eine Belastung für die Winzer. Wärme ist für Riesling ein Nachteil, denn die Rebsorte lebt vom kühlen Klima. Burgundersorten, die vor allem in Baden, Deutschlands südlichstem und sonnenreichstem Weinanbaugebiet zu Hause sind, profitieren derzeit noch von steigenden Temperaturen, da die Trauben bei warmen Temperaturen optimal reifen.

### Welchen Unterschied macht die Temperatur eines Weins aus?

„Cool down“, sagt Katharina Staab, „keiner weiß doch wirklich, wann ein Wein genau acht oder genau zehn Grad hat.“ Und die sogenannte Zimmertemperatur-Regel beim Rotwein bezieht sich noch auf Angaben aus dem Mittelalter, als die typische Zimmertemperatur bei 16 Grad und nicht wie heute bei 20 Grad lag. Als Faustregel gilt – wenn man nicht gerade einen Weinklimaschrank zu Hause hat: Weißwein und Rosé gehören in den Kühlschrank, Rotwein an den kühlschten Ort der Wohnung (unter der Treppe, im Keller, in der Speisekammer). Der Wein darf ruhig etwas kälter serviert werden, denn er erwärmt sich beim Trinken schnell.



Probieren statt studieren:  
Katharina Staab, 1112-Weinexpertin, verkostete frisch gekochten Risotto mit weißen Burgundern. Mehr Infos zu den Weinen von 1112 auf [www.1112-wein.de](http://www.1112-wein.de)



### KOCHEN MIT ONE CHEF

Bei dem jungen Kochportal Onechef.de kocht ihr live mit Profiköchen und erweitert dabei spielerisch euer Know-how am Herd. Bestellt Kochboxen zu spannenden Themen wie „Tel Aviv vegan“, „After work-Paella“ oder „Taco total“. Und mit Glück seht ihr dann auch Moritz Crone-Rawe wieder ...

# Gutes Essen: jetzt erst recht!

Interview: Stefan Elfenbein

**FOODIE: Kinos und Theater zu, Drehs verschoben. Auch Schauspieler sind schwer gebeutelt. Du hast dazu gerade einen Film gedreht: „Shutdown“.**

SIBEL KEKILLI: Ja, zu Hause isoliert und ohne Job will sich Sarah, meine Figur, im Lockdown selbstständig machen, nach dem Motto: „Jetzt erst recht!“ Per Video-call versucht sie Freunde, ihre Mutter und den Ex-Mann von einem Lieferdienst für gute Lebensmittel zu überzeugen. Keiner hilft, zeigt Mut oder gibt Geld.

**Warum gerade Lebensmittel?**

Die Menschen entwickeln immer mehr ein Bewusstsein für gesunde Ernährung und nachhaltige Lebensmittel. Man ist bereit, mehr Geld dafür in die Hand zu nehmen. Saisonale und regionale Erzeugnisse werden wichtiger, auch Bioprodukte. Natürlich können sich das nicht alle immer und überall leisten, denn diese Qualität kostet leider auch etwas. Aber ich bemerke da generell ein Umdenken.

**Wie hältst du persönlich es damit, wo kaufst du Lebensmittel – worauf achtest du?**

Gern bin ich auf dem Wochenmarkt in Hamburg-Altona – eigentlich kaufe ich überall, wo es frische Produkte aus der





Region gibt. Fleisch esse ich zu Hause momentan gar nicht. Ich möchte wissen, woher das Fleisch kommt, stammt es aus tierfreundlicher Haltung? Das ist leichter rückverfolgbar, wenn ich auf dem Land wohne. Bio ist ja auch nicht gleich Bio. Du kannst am Geschmack unterscheiden, ob es sich um minder- oder hochwertiges Fleisch handelt. Das Gleiche gilt für Obst und Gemüse. Da ich vor Corona viel unterwegs war, kann ich mehr vergleichen. Die Tomaten in Georgien etwa schmecken nach richtigen Tomaten. Da merkt man, dass hier die meisten Tomaten nach nichts schmecken. Leider haben wir uns daran längst gewöhnt.

#### **Ursprünglich bist du Schwäbin, hast aber auch Wurzeln in der Türkei, in Kappadokien – welche Küche ist dir näher?**

Ich liebe die türkische Küche genauso wie die schwäbische. Spätzle, Schupfnudeln, Maultaschen. Ich denke zwar, dass die schwäbische Küche schon deftig und kräftig ist, dafür zählt sie für mich zu den leckersten in ganz Deutschland. Das türkische Essen ist extrem vielfältig. Das fängt beim Frühstück an, mit zig Schälchen Käse, Honig, Butter, Oliven, frischem Gemüse, verschiedenen Pasten, frischem Fladenbrot oder Sucuk mit Ei. Leider kennt man in Deutschland aber fast nur Döner Kebab.

#### **Ein Ort mit guter schwäbischer Küche, auch gern in Heilbronn, den du magst.**

Der „Ratskeller“ im Gewölbe unterm Rathaus von Heilbronn ist eine Institution mit einer gelungenen Mischung aus bodenständiger, doch raffinierter Küche. Und das „Kaffeehaus Hagen“ mit einem hervorragenden frischen Mittagstisch.

#### **Bist du Genießerin?**

Für mich persönlich gibt es nichts Schöneres und Geselligeres, als mit Freunden gemeinsam zu kochen oder essen zu gehen. Ich mag es, wenn Essen zele-

briert wird, in kleinen Mengen und mehreren Gängen, wie es in der Türkei, aber auch Portugal, Spanien oder im asiatischen Raum üblich ist.

#### **Was war dein Lieblingsgericht als Kind?**

Den selbst gemachten Milchreis meiner Mama habe ich sehr geliebt. Aber auch ihre Manti oder frisch gebackene Yufka, Fladenbrot, mit Butter bestrichen.

## **Die Schauspielerin Sibel Kekilli über Spätzle, Börek und ihr Gespür für wahre Lebensmittel**

#### **Sucuk, kleine Knoblauchwürstchen, Manti oder auch Pastirma, eine Art Rindfleischschinken – Kappadokien hat wunderbare Spezialitäten.**

Ja, alle sehr lecker. Ich hatte das Glück, dass bei uns immer gut und traditionell gekocht und gegessen wurde. Vor allem aber im Bergdorf, in dem wir unsere Sommerferien oft verbracht haben, wurde Sucuk selbst gemacht, Manti mit Hackfleisch und Joghurtsauce mit Sumak gekocht. Und diese Spezialitäten haben wir dann natürlich haufenweise mit nach Deutschland genommen.

#### **Du hast eine neue Küche: Kochst du – und was?**

Ja, wo ich mehr zu Hause war, habe ich mir eine neue Küche gegönnt. Der Backofen ist auf Augenhöhe, der Stauraum ausgeklugelt. Seitdem koch ich wieder gern. Vielleicht wage ich mich jetzt auch vermehrt an die traditionelle türkische Küche.

#### **Bestellst du auch Lebensmittel oder Take-away im Internet?**

Nein, bis jetzt nicht. Ich erledige diese Dinge lieber persönlich oder lasse mir das Essen direkt vom Restaurant liefern.

#### **Gibt es ein Restaurant, wo du gern bestellst?**

Ich liebe das „Eisenstein“ in Hamburg-Ottensen, die haben unter anderem die besten

Pizzas, wie etwa „Blöde Ziege“ mit Ziegenkäse und Rosmarin. Selbst im Lockdown war man da, und die Bestellung wird auch mal vom Chef persönlich ausgefahren – inklusive kleinem Haustürplausch.

#### **Was ist dein Wunsch für die Zukunft nach Corona?**

Ich wünsche mir, dass wir Menschen weniger egoistisch und weniger auf Konsum aus sind, dass wir bewusster mit der Umwelt umgehen. Und dass wir mehr aufeinander achtgeben. Ich persönlich möchte einfach mal wieder im Café sitzen dürfen, Freunde treffen und wieder reisen können.

## **Biografie**

Die deutsche Schauspielerin **Sibel Kekilli** wurde in Heilbronn als Tochter eines türkischen Gastarbeiterpaars aus Kappadokien geboren. Nach einer Ausbildung und Tätigkeit als Fachangestellte in der Stadtverwaltung verließ sie Baden-Württemberg, um eigene Wege zu gehen. Mit Erfolg: Zweimal wurde sie beim Deutschen Filmpreis mit der Lola in Gold für die beste weibliche Hauptrolle ausgezeichnet: 2004 in Fatih Akins „Gegen die Wand“ und 2010 in „Die Fremde“ von Feo Aladag. In der amerikanischen Fantasy-Fernsehserie „Game of Thrones“ war sie zu sehen und als Sarah Brandt im Kieler „Tatort“. Ihr neuester Film „Shutdown“ über Leben im Lockdown ist komplett per Zoom gedreht. Auch privat kämpft sie für Menschenrechte, ist Gründungsmitglied des Frauennetzwerks UNIDAS und Trägerin des Bundesverdienstkreuzes. Sie lebt in Hamburg-Altona.

**Ein Tag in Hamburg unter besonderen Umständen. Doch auch mitten im Lockdown bietet die Elbmetropole lohnende Ziele zum Auswärtssessen. Marie Oehler, Gründerin von „Oehlers Eispatisserie“, zeigt uns, wo es was zu entdecken gibt und was ihr – außer Eis – noch schmeckt**

TEXT: JULIUS SCHNEIDER, FOTOS: VOLKER RENNER

Marie ist, im Gegensatz zu FOODIE-Autor Julius, gebürtige Hamburgerin und damit idealer Guide für den City-Trip



# HAMBURG AUF DIE HAND

Eine kulinarische Tour durch Hamburg steht an. Die Stadt am Wasser ist ideal für einen kulinarischen Sommertour: von morgens bis abends in Restaurants und Cafés verweilen, mit den Inhabern schnacken und lecker essen – zu normalen Zeiten. Während der Pandemie heißt es jedoch: Abstand wahren, im Stehen trinken und draußen essen, wo es einigermaßen bequem ist. Zum Glück passt das Wetter zum Eis, das es bei Marie (fürs Foto) schon um 9 Uhr gibt. Aber los geht es mit einem Frühstück!

### 10.15 UHR: SUPER START

Wir beginnen die Tour bei „Balz und Balz“, einem kleinen Café im Souterrain, das von den Geschwistern Kathrin und Chris geführt wird. Dort, wo normalerweise Menschen sitzen, wird gerade Keramik verkauft, aber sonst ist alles wie immer: hervorragend. Alle Kuchen sind selbst gebacken, sogar die Baguettes, für die wir uns entscheiden, kommen aus dem eigenen Ofen. Marie wählt Erbse mit Rauchmandel und frischen Saft, ich die Version mit Schinken. Dieser kommt aus der elterlichen Metzgerei und passt zum Konzept der beiden sympathischen Gastgeber – alles hausgemacht.

**BALZ UND BALZ**, OT Eppendorf, Lehmweg 6, Mi-Sa 10-16 Uhr

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



### 11.30 UHR: KAFFEE VOM CATERER

Nicht um die Ecke, aber auch nicht zu weit weg für einen guten Kaffee befindet sich der kleine Coffeestore „goldenblack“. Inhaber Arash betreibt eigentlich ein Kaffee-Catering, stellt Barista-Teams samt Maschine für Messen, Events oder Partys bereit. In seinem stylischen Laden, den er im Juli 2020 eröffnete, dominieren dunkle Farben, passend zur Verpackung des hauseigenen Espressos: schwarz. Zum Konzept gehört, Kaffee von wechselnden Röstern anzubieten, demnächst von der Kopenhagener Rösterei Coffee Collective. Marie bestellt einen Cappuccino, ich einen Flat White, den wir in der Sonne genießen. Hätten wir nicht gerade Baguette gegessen, gäbe es jetzt Grilled-Cheese-Sandwiches und hausgemachte Cookies dazu.

**GOLDENBLACK**, OT St. Pauli, Karolinenstr. 21, Do-So 12-17 Uhr

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

Frühstück von „Balz und Balz“, den Kaffee bei „goldenblack“ macht uns Kapi (r.). Die Bento-Boxen von „dokuwa“ sehen toll aus und schmecken auch so

Lockdown haben die Betreiber Aiko, Yuki und Ken ihren Laden in dem bunten Viertel eröffnet. Die Bento-Boxen, die es hier gibt, werden täglich frisch zubereitet und mit viel Liebe zusammengestellt. Über Instagram (@cafe\_by\_dokuwa) erfährt man, was ab Mittag angeboten wird. Zu jeder Variante gibt es einen von Aiko gezeichneten Comic mit kleinen Geschichten zur jeweiligen Box. Marie und ich nehmen die vegetarische Variante mit Kichererbsen, Reis und eingelegtem Gemüse. Das schmeckt nicht nur gut, sondern ist wie

gemacht, um es an der frischen Luft zu essen. Wir entscheiden uns für eine Holzbank.

**CAFE BY DOKUWA**, OT St. Pauli, Marktstr. 21, Mo-Sa 10-17 Uhr

[www.dokuwa-communications.com](http://www.dokuwa-communications.com)

### 12 UHR: BESSERE BROTDOSE

Im szenigen Karolinenviertel reiht sich ein kleines Geschäft an ein Café an eine Kneipe. Dazwischen befindet sich das wirklich sehr kleine „dokuwa“. Wäre die Schlange nicht so lang, wir wären glatt dran vorbeigegangen. Mitten im ersten

Mitten im Lockdown sind Bento-Boxen genau das Richtige, um unterwegs zu essen



**Einmal alles, bitte! Marie (M.) produziert das Eis und steht selbst hinter der Theke**

## Mit steigenden Temperaturen wird die Schlange vor dem Eistresen exponentiell länger

### **14 UHR: ES GIBT EIS**

Zu Hause bei Marie – in ihrer Eis-

die „Oehlers Eispatisserie“. Erst letztes Jahr eröffnet, zählt sie zu den besten Eisdielen Hamburgs. Für mich die beste. Hier wird ohne Farbstoffe und Zusätze gearbeitet, stattdessen mit echter Vanille und Valrhona-Schokolade. Doch wer rein möchte, muss geduldig sein. Denn mit steigenden Temperaturen wird die Warteschlange exponentiell länger. Einmal drin, kann man zwischen 24 täglich frisch gemachten Sorten wählen, darunter „Zitrone Zimt“ (mein Favorit). Marie ist Konditormeisterin und staatliche geprüfte Eisherstellerin, hat lange in Berlin gearbeitet, wollte ihren eigenen Laden aber dort eröffnen, wo sie aufgewachsen ist. Zum Glück, denn handwerklich hergestelltes Eis ist selten. Im Winter gibt es übrigens sehr gute Torten und Kuchen. Bis es soweit ist, lässt sich die Zeit ganz einfach überbrücken: „Drei Kugeln mit Sahne, bitte.“

**OEHLERS EISPATISSERIE**, OT Eimsbüttel, Eppendorfer Weg 161, Mo-So 13-17 Uhr

**Über Instagram:** [@oehlers\\_eispatisserie](https://www.instagram.com/oehlers_eispatisserie)

### **14.45 UHR: AUF GUTE NACHBARSCHAFT**

Marie hat spontan noch einen Tipp, der ganz in der Nähe ist und super Kaffee anbietet. Eine Straße weiter befindet sich das erst im März eröffnete „ujote espresso“ – U. J. E. (sprich Uje) ist buchstabiert der Name des Mitgründers. Gemeinsam mit Henrike fand er den leer stehenden Laden eher zufällig und entschloss sich spontan, den Vermieter anzuschreiben. Dem gefiel das Konzept vom kleinen Coffeestore von nebenan auf Anhieb. Henrike, die eigentlich Englisch und Spanisch am Gymnasium unterrichtet, backt den Kuchen, Uje brüht den Kaffee. Der studierte Historiker hat zuvor die Berliner Rösterei „Passenger Coffee“ in Berlin geleitet und kennt sich aus mit Flat White und Co. Der kleine Coffeestore mit den sympathischen Inhabern füllt eine Lücke zwischen Blumenladen und Weinladen – und in der Nachbarschaft.

**UJOTE ESPRESSO**, OT Eimsbüttel, Bismarckstr. 88, Mo-Fr 7.30-17.30 Uhr, Sa-So 9.30-17.30 Uhr, [www.ujote-espresso.de](http://www.ujote-espresso.de)

### **16 UHR: TIPPTOPP EXTRATIP**

Volker, unser Fotograf, hat einen weiteren Tipp: das „Dumplingstudio“. Der Laden ist einer von der Sorte, die nicht weiter auffällt. Das grün-weiße Schild über dem Eingang könnte auch von einer Versicherung sein, aber hier verbirgt sich etwas Besseres. Inhaberin Webin hat lange im Trading gearbeitet, kennt sich mit Zahlen aus, aber noch besser mit Dumplings. Teig und Füllung stellt sie selbst her,

füllt jede Tasche von Hand und reicht dazu hausgemachte Saucen zum Dippen. Wir nehmen von allem etwas und stellen uns draußen an einen Stehtisch – in unserem Fall ein Stromkasten. Saftig, süffig und sehr, sehr gut schmecken die kleinen Leckerbissen, die man auch gefroren für zu Hause kaufen kann.

**DUMPLING STUDIO**, OT Hohenfelde, Ifflandstr. 92,

Sa, Mo-Di 15.30-20.30 Uhr, Mi-Fr 12.30-15 und 17.30-20.30 Uhr  
[www.dumplingstudio.com](http://www.dumplingstudio.com)

### **18 UHR: MEXIKANISCHES SCHWERGEWICHT**

Die Adresse, zu der wir jetzt fahren, ist eine Ghostkitchen: eine Küche, die nur das Essen zubereitet, das von dort geliefert wird. „Tortas don Jaime“ liegt versteckt in einem Hinterhof, zwischen Autowerkstatt und Kunstatelier. Dort findet man eine Klingel, um Bescheid zu sagen, dass man da ist. Bestellt und bezahlt haben wir vorher über die Website. Für Inhaber Alejandro, der in Mexiko aufgewachsen ist, gehören Tortas zum Alltag. Bohnenmus, geschmortes Rind, Koriander und Guacamole werden in geröstetem Brot serviert: Das ist so mächtig, dass Marie und ich uns eine Torta teilen. Merke: 500 Gramm Tortas sind schwierig im Stehen zu essen. Das nächste Mal lassen wir liefern.

**TORTAS DON JAIME**, OT Eimsbüttel, Pinneberger Weg 22-24, Di-Fr 11.30-21 Uhr, Sa-So 12-21 Uhr

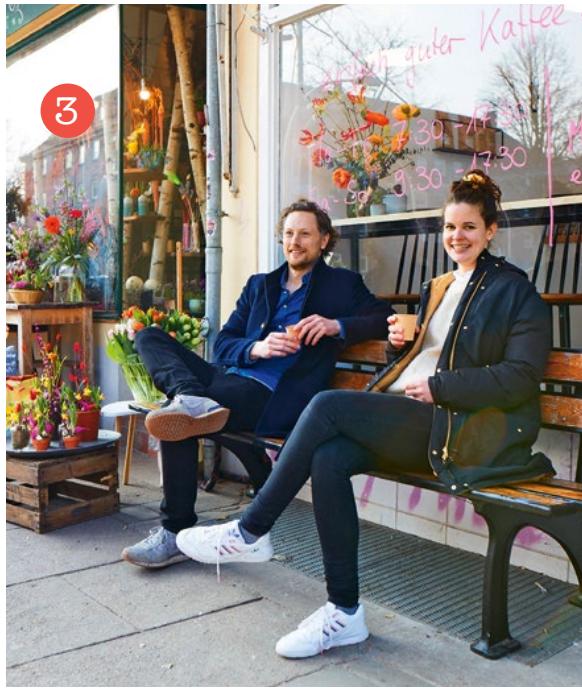
[www.tortasdonjaime.com](http://www.tortasdonjaime.com)

### **19 UHR: WEIN IM WOHNZIMMER**

Wie gerne würden wir uns hinsetzen und zum Abschluss des Tages ein Glas Wein trinken, gerade hier in der „Klinkerbar“. Die kleine, stilvolle Weinbar bietet Wohnzimmeratmosphäre, kleine Snacks und hat ihren Fokus auf europäischen Naturweinen. Einer der Gründer ist Marianus von Hörsten, der auch das Restaurant „Klinker“ betreibt. Wir kaufen eine Flasche bulgarischen Weißwein, die wir diesmal zu Hause trinken müssen. Doch wir kommen wieder!

**KLINKERBAR**, OT Eimsbüttel, Eppendorfer Weg 58, Mo-Fr 17-24 Uhr

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



**Zum Dahinschmelzen: Eis von Marie Oehler, in diesem Fall Joghurt mit Waldbeeren (1). Uje (2), der gemeinsam mit Henrike das „ujote espresso“ eröffnet hat, kennt sich aus mit Kaffee und bereitet jede Tasse mit Perfektion und Liebe zu. Schmeckt man, finden wir und genießen die Pause vor dem kleinen Café (3), bevor wir chinesische Dumplings essen (5). Wenn es so gut schmeckt wie hier, braucht man weder Tisch noch Stuhl (4), ein Stromkasten reicht. Bei den Tortas (6) sieht das schon anders aus. Die schwer belegten Sandwiches sind eher was für zu Hause, schmecken aber auch in der Sonne. So wie der Wein aus der „Klinkerbar“ (7), den uns der sympathische Sören (8) empfiehlt. Gute Wahl, wenn auch ebenfalls für zu Hause**



# Local Heroes

## Döner ist jetzt schöner

Überall in Deutschland wird der Imbiss neu erfunden:  
Im Foodtruck und im Takeaway-Bistro sind Kebab,  
Hotdogs und Bowls bio und aus regionalen Zutaten

Ein ziemlicher cooler Ansatz, traditionelle Imbissgerichte aufzugreifen und in viel besserer Qualität anzubieten. Gutes Beispiel dafür ist in **BERLIN** der **Sugarclan**. Hier gibt es die Pfannkuchen (andernorts: „Berliner“) in neuer Auflage: handwerklich und in Topqualität, mal süß, mal salzig. Der traditionelle Teig aus Brandenburger Weizenmehl bleibt immer gleich, variiert wird, sagt Patissière und Konditormeisterin Nadine Kirschner, „bei Füllung und Ausgarnierung.“ 16 Sorten Pfannkuchen (€ 3-4,50) sind täglich im Angebot, darunter „Milchreis Rote Grütze“, „Crème Brûlée“, „Quinoa Rosewater“. Die Produkte kommen von kleinen Betrieben aus der Nähe. Auch kreative Donuts gibt es; unser Favorit: der „Hearty Canadian“ (€ 2,50) mit Ahornsirup, Sesam und himmlisch knusprigem Bacon aus Speck

vom Havelländer Apfelschwein. [www.sugarclan.de](http://www.sugarclan.de)

Lokalmatador in **STUTTGART** ist **Herr Kächele**, sein Fokus liegt, selbstverständlich, auf den Maultaschen. In seiner Filiale am Stuttgarter Marktplatz sind sie vegetarisch, vegan oder klassisch mit Fleisch zu haben, die Zutaten sind „ohne diese Inhaltsstoffe“, meist bio und kommen von regionalen Betrieben wie der Käserei Bauhofer oder der Schwäbischen Landmetzgerei. [www.herr-kaechele.de/bistros-und-laeden](http://www.herr-kaechele.de/bistros-und-laeden)

Multikulti mit Asia-Touch ist, passend zur Mainmetropole, **Elaine's Takeaway** in **FRANKFURT**: Der Laden setzt auf gesunde, leckere Salate und Snacks für den Lunch oder die Pause am Nachmittag. Gebackene Garnelen, Quinoa- oder Linsensalat stehen ebenso zur Wahl wie die Klassiker

Miso-Lachs oder Teriyaki Chicken. [www.elaines.world](http://www.elaines.world)

Ein Herz für Vegetarier, Veganer und Fleischesser gleichermaßen haben heute auch die Foodtrucks. In **LEIPZIG** rollt das Bärchen: Die mobile Küche von Maren und Andi Ciuciu, **Bear Bowl**, ist ein bunt gestalteter Küchenwagen mit einem Bären als Maskottchen. Jede Bowl mit Fleisch oder Gemüse wird ebenso frisch zubereitet wie die fruchtig-coolen Limonaden. Wir mögen etwa die Bowl mit Pilzen und Microgreens, die „Carni Bowl“ mit Rinderhack, Bohnen, Oliven und Avocado, dazu hausgemachte Salsa und Tali- Sauce. [www.bear-bowl.de](http://www.bear-bowl.de)

Kein Cross-over-Trend ist zurzeit so hip wie israelisches Food. In **MÜNCHEN** gibt es in Haidhausen jetzt mit **Nana Eat & Run** Streetfood wie in Tel Aviv: leckere

**Frankfurt:** Gesundes bei Elaine's Takeaway. **Leipzig:** Bear Bowl hat ein Herz für Vegetarier. **München:** Die Zwoa Hund haben die heißesten Hotdogs. **Nürnberg:** Kuhmune punktet mit Burgern, etwa „Sörf & Törf“



## Impressum

Heft 2/2021, Erstverkaufstag dieser Ausgabe

ist der 5. Mai 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

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:

Stefan Elfenbein, Barbara Goerlich, Tobias Haberl, Stefanie Hiekmann, Petra Mewes, Uwe Studtrucker, Ulf Sundermann, Gabriele Thal, Susanne Walter

EVENT-MARKETING: Kenny Machaczek

DER FEINSCHMECKER-SHOP: Kláudia Wienecke

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

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

MARKETING CONSULTANT: Alexander Grzegorzewski

VERTRIEB: DMV Der Medienvertrieb 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@dvp.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 entsprechen Nachweise im Inland nur € 9,90.

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

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

Einzelheftbestellungen: sonderversand@jalag.de, Info-Service: +49 (0)40/27 17-11 10, Fax +49 (0)40/27 17-11 20

Bitte Heftnummer und Erscheinungsjahr angeben.

Preis pro Heft: € 4,95 (inkl. MwSt.). Versand D/A/CH:

€ 2 pro Sendung, Versand in andere Länder:

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

SYNDICATION: c/o Stockfood GmbH, München,

Tel. 089/74 72 02-90, E-Mail: willkommen@seasons.agency,

www.seasons.agency, www.gourmetpictureguide.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT:

Deborah Gottlieb

HEAD OF EDITORIAL OPERATIONS: Bartosz Plaksa

GESCHÄFTSFÜHRUNG: Thomas Ganske, Sebastian Ganske,

Heiko Gregor, Peter Rensmann

BRAND OWNER/VERLAGSLEITUNG: Suk-Hyon Paek (interim)

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 Modlina 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

Pita- und Laffa-Brote mit verschiedenen Füllungen und Hummus, das Suchtpotenzial hat. <http://nana-muenchen.de/nana-eat-run>

Die Neuauflage des Kebab stemmt dafür in München ein bekannter Barkeeper: Cihan Anadoglu. Er hat schon ein Buch über Döner Kebab geschrieben und lässt den Worten jetzt Taten folgen: Inzwischen ist sein **Hans Kebab** an der Leopoldstraße am Schwabinger Tor geöffnet, dort zeigt er, wie gut ein Döner sein kann, wenn er mit Anspruch gemacht ist. [www.facebook.com/hanskebabofficial](http://www.facebook.com/hanskebabofficial)

Auch Hotdogs erleben ein fulminantes Comeback. Die Luxusvariante bietet der neue Münchener Foodtruck **Die Zwoa Hund**: Hund Prozent Rindfleisch von der Metzgerei Drexl aus Egenhofen und Brötchen eines regionalen Bäckers. Die Würste werden gegrillt, nicht gebrüht. Dazu originelle Saucen wie „Züricher Geschnetzeltes“ oder „Käsespätzle mit Röstzwiebeln“. Standorte in Dachau, Günding und München (dort im Bertrandt Ingenieurbüro). [www.diezwoahund.de](http://www.diezwoahund.de)

Edel sei der Burger, saftig und gut, heißt es in **NÜRNBERG**. Bei **Kuhmuhne** kommt nur Fleisch vom fränkischen Metzger auf die Buns vom Handwerksbäcker. Rind beim edlen Trüffelburger mit Duroc-Schinken und bei „Sörf&Törf“ mit Garnelen, Aioli und Hummerbutter, Schwein beim Burger mit Bratwurstpatty und Lebkuchensauerkraut. Die Pommes sind handgeschnitten, die Saucen hausgemacht. Wer den Burger pimpfen will, findet eine feine kleine Liste mit leckeren Toppings. Zubereitet wird vor den Augen der Gäste. [www.kuhmuhne-nuernberg.de](http://www.kuhmuhne-nuernberg.de)

Der Norden hat dafür seine **Extrawürste**. In der angekündigten Holtenauer Straße in **KIEL** geht's um die Wurst: köstlich und von Tieren aus Bio- oder nachhaltiger Zucht. Dazu vegetarische Alternativen und Salate. Der Foodtruck kommt als Catering bis vor die Haustür. [www.extrawuerste.de](http://www.extrawuerste.de)

### Die Zwoa Hund



Kuhmune

Fotos: Philipp Kirschner (2), Sebastian Scherer



## FOODIE Charity- Drink



### DANIEL GSÖLLPOINTNER

ist seit 2018 Barchef in der Goldenen Bar in München. „Der fruchtig-herbe Sommerdrink ist ein Hybrid zwischen Paloma und Americano, sehr frisch und durstlöschend!“ Er ist auch Teil einer Charity-Aktion für notleidende Bars ([www.geisterbars.de](http://www.geisterbars.de)).

### AMALFIA

Zutaten für 1 Cocktail

- 30 ml Roter Wermut
- 25 ml Campari
- Grapefruitlimonade zum Auffüllen
- 1 großes Stück Zitrone
- 1 Prise schwarzes Meersalz

In einem Becherglas Wermut und Campari auf Eis verrühren, mit Grapefruitlimonade auffüllen und das Zitronenstück hineindrücken. Mit einem Löffel verrühren und mit schwarzem Meersalz abrunden.

## Die nächste Foodie

... begleitet euch in den **HERBST**. Wir haben Rezepte für Ofen- und Gemüsegerichte sowie Kuchen parat sowie Tipps für

**KLIMANEUTRALE ERNÄHRUNG**. Wir geben einen Einblick in die junge Weinwelt **ÖSTERREICH** und **TÜBINGEN**.  
sowie Tipps für DIY: Brot und Pizza backen, brauen, fermentieren. Unser City-Trip führt euch nach **TÜBINGEN**.

Ab 8. September 2021 im Handel



# DIE BESTEN KÖCHE IM PODCAST



## DER **FEINSCHMECKER** PODCAST

Deutschlands bestes Genuss-, Reise- und Lifestyle-Magazin gibt es auch zum Hören! Wir sprechen mit bekannten Köchen, mit Produzenten und Persönlichkeiten aus der Food-Szene, mit innovativen Hoteliers und mit Winzern, die neue Wege gehen. Spannende Gespräche ums Essen, Trinken, Reisen und Lifestyle. Alle zwei Wochen neu.

Der Podcast erscheint alle zwei Wochen donnerstags auf [feinschmecker.de](http://feinschmecker.de) und überall, wo es Podcasts gibt.





# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

[www.fachingen.de/hydrogencarbonat](http://www.fachingen.de/hydrogencarbonat)

STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

 **Klimaneutral**  
Unternehmen  
ClimatePartner.com/14828-2012-1001

