

50 Jahre Liebe zum Kochen

www.esSEN-und-trinken.de • 3/2022 • 4,90 €

essen & trinken



TARTES
VIER
SÜSSE
KUNST-
WERKE

DIE BESTEN
SCHNITZEL
ALLER ZEITEN

Leichte Rezepte für Genießer

Spinat-Ravioli im Mandelfond, Tandoori Chicken und
Kabeljau aus dem Ofen – **gesund und sooo köstlich!**

Maispoularde mit
Frühlingsgemüse



MEINE INSPIRATION.
MEIN STIL.
MEIN LEBEN.

Mein Zuhause.

DIE SCHÖNSTEN WOHN-TIPPS

JEDEN MONAT NEU



„Mein
Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 47“



Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt nicht viele kulinarische Phänomene, bei denen die Nomenklatura
des Straßenbaus herhalten muss.

Schnippel-Weg? Schäl-Chaussee? Hack-Gasse? Gibt's alles nicht.

Aber es gibt die Panier-Straße.

Vielleicht ist das Schnitzel ja deshalb etwas so Besonderes?!

Das erste Mal habe ich eine Panier-Straße bei unserem Küchenchef Achim Ellmer gesehen. Das ist Jahre her. Ich war verwundert, mit welcher Präzision er die Gefäße für Mehl, Ei und Semmelbrösel vorbereitet hat. Und mit welcher Liebe und Sorgfalt er das dünne Kalbfleisch dann in den Lebensmitteln gewendet, angedrückt, danach abgeklopft und auf diese Weise vorbereitet hat, sodass sie im heißen Butterschmalz so herrlich blasig und knusprig geworden sind.

(So liebenvoll wünschte ich mir den Straßenbau in Hamburg auch.)

Das wunderbare Wiener Schnitzel ist nur eines von mehreren Schnitzeln, die wir Ihnen in dieser Ausgabe empfehlen wollen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg – ob mit oder ohne Straße.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



IHRE ERINNERUNGEN SIND GEFRAGT!

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

inhalt



Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144

28

Neue Leichtigkeit:
Quinoa-Risotto mit
Cevapcici

ESSEN

8 Saison

Grapefruits sind jetzt genau richtig. Wir servieren sie gebacken und mit Granola

14 Guten Morgen

Unser Muffin mit Frucht und Creme lockt alle aus dem Bett

20 Top 5

Ein Salat, fünf köstliche Möglichkeiten. Radicchio di Treviso

28 Leichte Küche

Wenn die Lust auf eine frische, gesunde Ernährung wächst, nähert sich der Frühling. Neun Rezepte, die jetzt gut tun

44 Schnitzel

Huhn, Kalb oder Lamm im Knuspermantel. Das kommt so gut an, dass sogar eine Scholle da mitmischen möchte

58 Neue Serie: Legendäre Rezepte

Gerichte für die Ewigkeit: Pilzsuppe unter Blätterteig

60 Die schnelle Woche

Von Bratkartoffelsuppe bis Weißwurst-Hotdog

68 Serie: Rezepte fürs Leben

Steffen Kimmig über Backhendl mit Kartoffel-Gurken-Salat

72 Menü des Monats

Blumenkohlsuppe, geschmorte Wildschweinschulter und Buttermilch-Mousse – drei feine Gänge für Gäste

86 Vegetarisch

Köstliche Abstecher in die Bretagne, nach Kalifornien oder Sardinien – eine Gemüseküche von Welt

102 Tofu

Gebraten, als Füllung oder à la Bordelaise – vier Rezepte, in denen Tofu seine Vielfalt eindrucksvoll beweist

126 Kuchen des Monats

Supersaftig: Orangenkuchen, in dem ganze Früchte stecken

132 Tartes

Mal mit Frischkäse, mal mit Schokolade, mal mit Erdnussbutter – immer umwerfend!

146 Das letzte Gericht

Üppig belegt: Pastrami-Sandwich mit Mixed Pickles

TRINKEN

22 Gemixt

„Tiki Ginger“ heißt die Erfrischung der Stunde

24 Getroffen

Juliette Monmousseau über Crémant

25 Getrunken

Bens Flaschen des Monats

110

Nächste Generation:
junge Winzer und Wirte
in Baden



60

Schnelle Küche: Bauernfrühstück mit Buchenpilzen

132

Feine Tarten: lauter süße
Kunstwerke



ENTDECKEN

12 Magazin

Süßes, Würziges, Überraschendes

17 Was machen Sie denn da?

Ein Austernfischer erzählt

26 Kolumne

Doris Dörrie über das erste Sushi ihres Lebens und eine nachhaltige Erkenntnis

52 Jubiläum

3. Teil unserer Serie zum 50. Geburtstag von »essen & trinken«

80 Reportage

Zu Besuch bei einem ganz besonderen Kaviarproduzenten in Österreich

96 Heute für morgen

Wie die Schwestern Sara und Sali Nuru mit fair gehandeltem Kaffee Frauen in Äthiopien unterstützen

98 Die grüne Seite

Warum zu viele Putzmittel der Umwelt schaden

100 Der kleine Unterschied

Die Herkunft ist bei Tafeltrauben entscheidend

110 Baden im Aufbruch

Eine Genussregion erfindet sich neu. Die Reportage

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Vorgeschmack

139 Hausmitteilung

140 Unsere Leserseite

142 Impressum

143 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Drei von uns

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

Benedikt Ernst

Kletterte hinauf

In Staufen im Schwarzwald musste unser Redakteur bei der Ernte mithelfen. Weil die Weinmacher Christoph Wolber und Alexander Götze im Lesestress waren, stimmten sie einem Interview nur im Weinberg zu. Dass es in Baden neuerdings recht unkonventionell zugeht und wie sehr die Genussregion davon profitiert, berichtet er ab » **Seite 110**



Danke!



Thomas Maurer

Fand Geschmack an Kaviar

Hauptberuflich arbeitet der Österreicher als Kabarettist und tourt seit Anfang des Jahres mit seinem Programm „Zeitgenosse aus Leidenschaft“ durch seine Heimat (www.thomasmaurer.at). Als Genießer und Autor spürt der 54-Jährige die besten Lebensmittel und Restaurants auf. Für uns schrieb er über Saiblingskaviar. Warum er dafür in Gummistiefel stieg, lesen Sie ab » **Seite 80**

Martina Raabe

Ging auf Zeitreise

Beim Sichten alter »essen & trinken«-Ausgaben für die Jubiläumsserie war unsere Fotoredakteurin überrascht, wie viele Partyanleitungen es zwischen 1982 und 1986 im Heft gab. Welche Bilder sie und die Kolleginnen aus der Grafik ausgesucht haben, sehen Sie ab » **Seite 52**



Woran Sie uns messen können

Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

Spargel im Frühjahr, Grillen im Sommer, Plätzchen im Advent, uns fällt jede Saison wieder etwas Neues ein. Dafür stehen in unseren Küchen und Studios ganz normale Kochplätze zur Verfügung, ausgestattet mit Kühlschrank, Herd und Backofen – aber ohne Hightech und Brimborium. Schließlich sollen Sie zu Hause alles genau so nachkochen können.

Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

Vor jedem Fotoshooting wird das Rezept vorgekocht. Schmeckt es so, wie sich der Koch das gedacht hat oder fehlt noch eine Kleinigkeit? Erst wenn alles bis ins kleinste Detail stimmt, wird das Gericht erneut gekocht und fotografiert. Die letzte Kontrolle erfolgt durch Küchenpraktikanten. Sie kochen das Gericht ein drittes Mal, prüfen, ob alle Zutaten, Mengen und Zeiten stimmen. Nur so können wir garantieren, dass die Rezepte bei Ihnen zu Hause hundertprozentig gelingen.

Wir beherzigen die Saison.

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

Wir achten auf die Herkunft.

Für uns ist es selbstverständlich, dass wir bei lokalen Produzenten kaufen. Wir verarbeiten Fleisch aus artgerechter Tierhaltung, verwenden Bio-Eier und Bio-Milchprodukte und servieren Fisch aus nachhaltiger Fischerei.

Wir genießen das Gute.

»essen & trinken« ist ein Heft für alle, die gern kochen und denen gutes Essen eine Herzensangelegenheit ist. Sie finden bei uns Rezepte mit Fleisch und Fisch, Vegetarisches und Veganer. Manches ist schnell gemacht, anderes aufwendiger – das Wichtigste ist für uns immer der Genuss. Versprochen!

Perfekt für Ihren persönlichen Geschmack.

Der Miele Kaffeevollautomat CM7

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



Der CM7 ist das Flaggschiff der Miele Kaffeevollautomaten und für Genießer gemacht: Die intuitive Touch-Bedienung, das puristische Design und die hohe Materialqualität machen den CM7 zu einem Schmuckstück in Küche und Büro.

Edel. Matt. Schwarz.

Die Front des Premium-Modells CM 7750 ist aus schwarz galvanisiertem Aluminium. Eine unwiderstehlich schöne Oberfläche, die charaktervoll anders ist – und durch absolute Hochwertigkeit besticht.



Das wahre Geschmackserlebnis

Mit dem innovativen Kegelmahlwerk erleben Sie Kaffeegenuss neu: Die besondere Aromaschönung gelingt durch die Konstruktion aus hochwertigem, abriebfestem Stahl. Das besonders leise Mahlwerk befindet sich direkt oberhalb der Brüheinheit – deshalb verbleibt kein Kaffeemehl aus einer vorherigen Nutzung des Kaffeevollautomaten im Mahlwerk. Ein perfekt aufeinander abgestimmtes System. So können Sie jederzeit direkt einen Kaffee aus frisch gemahlenen Bohnen genießen.

Für noch mehr Komfort, Flexibilität und individuellen Genuss sorgt die Funktion CoffeeSelect, mit drei separaten Bohnenbehältern – etwa für Espressobohnen, für samtigen Café Crema und eine entkoffeinierte Sorte. Speichern Sie die zu jeder Kaffeespezialität gewünschte Bohne komfortabel ab oder wählen Sie ganz nach Ihrem Geschmack manuell die passende Sorte aus.

Gerätehygiene leicht gemacht

Der Miele CM7 reinigt die milchführenden Leitungen automatisch. Auch das Entkalken bereitet keine Mühe, denn die Geräte entkalken selbstständig dank der AutoDescale-Funktion*. Für noch mehr Hygiene: viele Komponenten sind geschirrspülergeeignet.

Neigen sich die Kaffeebohnen dem Ende, kann der Nachschub bequem via Smartphone oder Tablet nachbestellt werden, denn der CM7 ist per WLAN vernetzt- und über die Miele App von unterwegs steuerbar.

Für perfekt seidigen, cremigen Milchschaum im Handumdrehen sorgt der Cappuccinatore. Den Füllstand haben Sie dank des Milchbehälters aus Glas immer im Blick. Erwarten Sie Besuch von Freunden oder der Familie, bereitet der CM7 mit der Kannenfunktion bis zu 8 Tassen auf einmal zu.



Ob ein hohes Glas oder eine tiefe Tasse: der CupSensor erkennt die jeweilige Höhe und passt den Zentralauslauf automatisch an. Das sanfte LED-Licht setzt jede Tasse in Szene und erzeugt eine angenehme Stimmung.

*modellabhängig

Auf den Geschmack gekommen? miele.de/cm

Einzigartige Genussvielfalt mit 16 Kaffeespezialitäten von Kaffee Crema, Espresso, Cappuccino oder Latte Macchiato bis hin zu Long Black oder Flat White. Hinzu kommt Heißwasser in mehreren Temperaturstufen für die Zubereitung verschiedener Teesorten.

Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT

SAISON

Grapefruit

Schauen wir doch mal auf Großbritannien. Dort, wo anscheinend einzig das Festhalten an Traditionen über all die Brexit-Krisen und Party-Gates hinweghilft. Während die halbierte Grapefruit auf dem Kontinent längst vom Müsli abgelöst wurde, erhält sie der Gast auf der Insel immer noch als ersten Gang des englischen Frühstücks. Egal, ob er in Kent in einem Bed & Breakfast übernachtet oder in einem Londoner Nobelhotel. Dankenswerterweise löst die Gastgeberin oder der Gastgeber das Fruchtfleisch mit einem klingengebogenen Grapefruit-Messer von der Schale, sodass der Gast die Filets mit einem Teelöffel mühelos und ohne Gespritzte herausheben kann. Erfrischender kann der Tag nicht starten! Das brachte uns zu der Überlegung, die aus Barbados stammende Zitrusfrucht auch in Deutschland wieder zum Frühstück zu etablieren. Herausgekommen ist ein Rezept, das Moderne und Tradition verbindet. Wie, erfahren Sie **auf der nächsten Seite**.



Am besten jetzt!

Gebackene Grapefruit mit Granola

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 50 g kernige Haferflocken (z.B. von Kölln)
- 5 El Ahornsirup
- 2 Tl Butter (10 g)
- 250 g griechischer Joghurt oder Schafsjoghurt (10% Fett)
- 1 weiße Grapefruit (350 g)
- 2 rosa Grapefruits (à 350 g)
- 2–3 El brauner Zucker
- 2 Stiele Zitronenmelisse oder Minze

1. Für das Granola Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten hellbraun rösten. 3 El Ahornsirup unterrühren, Butter zugeben und zerlassen, dabei alles gut vermischen. Masse auf einem Bogen Backpapier verteilen und vollständig abkühlen lassen.

2. Joghurt glatt rühren. Grapefruits heiß waschen, trocken reiben, vierteln, die Viertel jeweils halbieren. Grapefruits mit braunem Zucker bestreuen und mit den Schnittseiten nach oben nebeneinander auf ein Backblech legen. Unter dem vorheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der 2 Schiene von oben 8–10 Minuten (oder nach Sicht) hellbraun grillen. Granola grob zerbröseln.

3. Joghurt, Granola und Grapefruits auf Tellern anrichten. Mit restlichem Ahornsirup (je $\frac{1}{2}$ El) beträufeln, mit abgezupften Zitronenmelisseblätttern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 10 g F, 42 g KH = 298 kcal (1246 kJ)



Heiß-kalte Liaison: Cremiger Joghurt mit selbst gemachten Knusperflocken und zweierlei Grapefruits. Die werden vor dem Übergrillen mit Zucker bestreut, der im Ofen leicht karamellisiert



Besprechung im Olivenhain:
Davide Petrollino und Constanze Engelbrecht

ZUSAMMEN STARK

Wenn ein Nordlicht aus Hamburg und ein Italiener aus Campobasso sich zusammentun, kommt Gutes dabei heraus: Constanze Engelbrecht und Davide Petrollino pflegen eigene Olivenhaine in Provvidenti, einem der kleinsten Orte in der Region Molise, ernten von Hand und pressen mechanisch kalt. Ihr wunderbar fruchtig-grünes Natives Olivenöl Extra „Provvidentia“ aus Olivastra, Gentile di Larino und Leccino sowie weitere Produkte, vertreiben sie über ihre Manufaktur „Vitelium“. Verschiedene Größen, z.B. 500 ml, 12 Euro, www.vitelium.com



Geschmacks-Bombe

Gemüsebrühen fehlt ja häufig der gewisse Wumms. Hier kommt er als natürliches Umami an die vegane Bio-Brühe: Getrocknete Tomaten, stundenlang bei 80 Grad gesimmert, verleihen ein tiefes, vollmundiges Aroma. Von Kinski, 6 Flaschen (à 525 ml), ca. 40 Euro, www.j-kinski.de



Überraschung!

Ein Pesto mit Grünkohl, darauf muss man erst mal kommen. Schmeckt wunderbar würzig und deftig und verfeinert Minestrone, Graupen-Risotto und Gemüsesalat. Rittergut Valenbrook, 180 g, ca. 7 Euro, www.laux-deli.de

— 3 — die Sie kennen sollten

Die Familie Pfeffer hat viele Verwandte – manche sind nur Namensvettern. Diese hier gehören in jede Küche:



1. Langer Pfeffer

Die Urform des Pfeffers schmeckt vollmundig und leicht zimtig. Ungeeignet für die Mühle. Für Fisch, und Gemüse im Mörser zerkleinern, in Suppen und Saucen ganz mitkochen. 50 g, ca. 3,60 Euro www.bremer-gewuerzhandel.de



2. Schwarzer Pfeffer

Der perfekte Allrounder für die Alltagsküche. Wird grün geerntet und erst durch Trocknung und Fermentation schwarz. Am besten in Bio-Qualität und natürlich immer frisch gemahlen. 50 g, ca. 3 Euro, www.lebensbaum.com



3. Szechuan-Pfeffer

Ist gar kein Pfeffer, sondern ein Zitrusgewächs aus der chinesischen Provinz Szechuan. Entsprechend zitronig-floral schmeckt er. Perfekt für asiatische Fleischgerichte. Eventuell kurz trocken anrösten, dann mörsern. 50 g, ca. 6 Euro www.manufactum.de



ZUR ERHOLUNG, UETERSEN

HINGEHEN Zum Abschalten und Auftanken in schöner, entspannter Atmosphäre. Die jungen, ambitionierten Inhaber des 160 Jahre alten Ensembles aus Restaurant, historischem Tanzsaal und „Tante-Anne-Laden“ arbeiten nach der Maxime: biologisch, regional, saisonal, sozial.

ENTDECKEN Die „Erholung“: hausgemachte norddeutsche Leckereien, die neben den klassischen und vegetarischen Menüs angeboten werden.

MITNEHMEN Bio-Weine von deutschen Winzern, eingewecktes Gulasch vom Highland-Rind, hauseigene Bio-Mandelschokolade mit Salz.

Mühlenstraße 56, 25436 Uetersen, Tel. 04122/2592
www.zur-erholung-uetersen.de

Modern, frisch und gemütlich:
 So geht Erholung in Uetersen



Anders würzen

Austernsauce bringt Schmackes an Asia-Gerichte, ist aber für Vegetarier tabu. Sie können nun zur vegetarischen Würzsauce mit Pilzen von Lee Kum Kee greifen, die ihrem Vorbild in Geschmack wie Konsistenz erfreulich ähnelt. 510 g, ca. 3,20 Euro, z.B. über www.asia4friends.de



Eine Prise Mallorca

Im Süden der Insel, mitten im Naturschutzgebiet, liegen die Salinen von Es Trenc. Hier wird zartflockiges Meersalz handgeschöpft und pur oder mit Gewürzen, Kräutern, Blüten versetzt in den Handel gebracht. Besonders gefallen hat uns die Version mit Shiitake, Herbsttrumpete und Steinpilzen, die Wild- und Pilzgerichte, aber auch Rührei spannend veredeln. „Flor de Sal d'Es Trenc Shiitake“, 150 g, ca. 10 Euro, www.flordesal.com



Süße Grüße aus Düsseldorf

Die Gebäcke, Macarons und Pralinen, die Pâtissier Tim Tegtmeier in der „Pure Pastry“-Backstube täglich herstellt, sind große Klasse. Ob „Kirsche Pflaumenessig“, „Aprikose Karamell“ oder eine der vielen weiteren Kreationen – die hier gezeigten Pralinen wirken wie Mini-Planeten eines fernen, farbenfrohen Sonnensystems. Und schmecken überirdisch gut. Box mit 18 Stück (Mix & Match), ca. 22 Euro, www.pure-pastry.de

Guten Morgen

Nichts gegen Schokolade zum Frühstück. Aber ein ofenfrischer Muffin mit Fruchteinlage, Streusel-Crunch und fein gesüßter Vanillesahne, der hat Schlag – nicht nur bei Frauen



O wie Ofenglück: Eine Sahnecreme mit Orangenblüte krönt die saftig-süßen Beerenküchlein

Heidelbeer-Muffins mit Crème Chantilly

* EINFACH

Für 6 Stück

HEIDELBEER-MUFFINS

- 300 g Mehl • 1 TL Backpulver
- 150 g Zucker
- 2 Eier (KI. M)
- 150 g Butter (weich)
- 150 ml Milch
- 140 g TK-Heidelbeeren
- 3 Msp. gemahlener Zimt

CRÈME CHANTILLY

- 1 El Puderzucker plus etwas zum Bestäuben
- 250 ml Schlagsahne
- ½ TL Vanille-Extrakt
- 1 El Orangenblütenwasser (Reformhaus)

Außerdem: 6er-Muffin-Form, 6 Muffin-Papierförmchen

1. 250 g Mehl und Backpulver mischen und sieben. Eier und 80 g Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. 100 g Butter im Topf bei milder Hitze zerlassen. Butter und Milch zum aufgeschlagenen Ei geben und verrühren. Mehl und Backpulver zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Heidelbeeren mit einem Teigspatel unter den Teig heben.

2. Restliches Mehl (50 g), restliche Butter (50 g), restlichen Zucker (70 g) und Zimt mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. 6 Mulden einer Muffin-Form mit Muffin-Papierförmchen auslegen, Muffin-Teig darin verteilen. Mit Streuseln bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

3. Für die Crème Chantilly, Puderzucker sieben. Sahne, Vanille-Extrakt, Orangenblütenwasser und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und kalt stellen. Muffins aus dem Ofen nehmen, in der Form auf dem Ofengitter abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Crème Chantilly servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten
PRO STÜCK 9 g E, 35 g F, 69 g KH =
653 kcal (2737 kJ)



BIRGIT HAMM >e&t<-Kolumnistin

Hamms Küchenleben

Heute wird die **HAUSARBEIT** selbstverständlich geteilt. Das ist nur gerecht – kann aber trotzdem nerven, hat unsere Kolumnistin festgestellt

 Paare, die einen Teil der Hausarbeit an intelligente Geräte outsource, leben glücklicher, las ich neulich. Friede, Freude, Sauberkeit im Smart Home also – dank Saugroboter und Co.? Feine Sache. Wenn's stimmt.

Aber die größte Erfindung steht noch aus: der selbst einräumende Geschirrspüler. Nein, nicht wegen der Arbeitsersparnis. Wegen der Nerven: Räumt mein Mann die Maschine ein, klemmt er sperrige Müslischalen und Schüsseln zwischen die für Teller gedachten Stäbe. Sind drei Schüsseln drin, passt kein Teller mehr rein. Ich rolle mit den Augen, sortiere heimlich um und fülle noch Besteck in den Korb. Zinken und Klingen nach oben, damit's schön sauber wird.

Jetzt muss ich sofort einschalten. Tu ich's nicht, kommt der Mann und dreht mit anklagender Miene alle Bestecke kopfunter – er hat sich beim Ausräumen mal „schwer verletzt“. An einem Gabelzinken...

Dass es nicht nur im Hamm'schen Haushalt derlei Zwistigkeiten gibt, weiß ich von einer Freundin: Deren Mann sortiert den Geschirrspüler um, weil er findet, sie lasse nicht genug Platz zwischen den Tellern. Ihr Argument, der Hersteller habe sich doch bestimmt was dabei gedacht und die Abstände genau berechnet, verpufft im Küchendunst. Und weil er vor dem Einräumen immer alles so ordentlich abspült, weiß sie nie, ob die Maschine jetzt schon durch ist, oder...

Wir brauchen sie also dringend, diese smarte neue Erfindung, liebe Hersteller! Ach ja, selbst ausräumen können sollte sie sie natürlich auch.

Bunter macht munter

Wem der Morgenkaffee so farbenprächtig serviert wird, der startet bestimmt mit kreativen Ideen in den Tag. Das Besondere an diesem Holztablett: Das psychedelisch-bunte Muster imitiert den natürlichen Maserungsverlauf des Holzes. Wer zu lange intensiv draufschaut, den könnte allerdings das Gefühl beschleichen, man habe ihm etwas ins Heißgetränk gemixt... Applicata, „A Tribute to Wood Tray“, small, by Pernille Snedker, ca. 49 Euro, über www.connox.de



Mehr Rühr-Seligkeit

Dieses neue Dreier-Set Edelstahl-Rührschüsseln glänzt außen mit schicker Optik, innen mit praktischer Skalierung und unten mit sicherer Haftung. Tolle Qualität, platzsparend ineinander stapelbar. „Margrethe“, von Rosti, 1,5 l, 2 l und 3 l im Set, ca. 130 Euro www.rostimepal-markenshop.de



Wie war ich?

Jetzt können auch Spülmaschinen dazulernen. Indem man ihnen nach dem Spülvorgang Feedback gibt zu Reinigung, Trocknung und Laufzeit. Und weil auch Küchengeräte ein empfindsames Gemüt haben, tut man dies per App, mit Emojis, statt mit Tellerklappern oder Tür zuschmeißen. Das Ergebnis? Glänzend. Geschirrspüler SMV8YCX03E, Bosch, ca. 1930 Euro, www.bosch-home.com



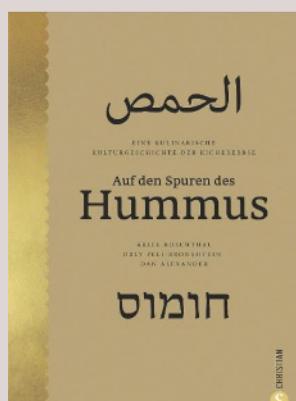


PARIS NOSTALGISCH

Es ist schon ein Kunststück, so eine Hotel-Location mitten in Paris aufzuspuren – ruhig im 9. Arrondissement gelegen, in Fußweite der Kaufhäuser Printemps und Galeries Lafayette. Die Zimmer sind lässig, aber nicht nachlässig, mit einem Hauch altmodischem Charme eingerichtet. Im Bistro servieren Kellner all die Gerichte, die zu der Hauptstadt gehören: Rindertatar, Austern, Moules frites und Tarte Tatin. www.hotelpanache.com

Der Nahe Osten ganz nah

Doch, es geht: vom Sofa aus verreisen. Also bitte gemütlich machen, das Buch „Auf den Spuren des Hummus“ zur Hand nehmen und blättern. Die Reise führt von Kairo über Gaza, Jaffa, Tel Aviv, Jerusalem bis nach Beirut und Damaskus. Köche verraten ihre Rezepte, renommierte Autoren berichten über traditionelles Streetfood, über Falafel, Kichererbsensuppen, Couscous. Und über Hummus, das über Grenzen hinweg die Menschen verbindet. Begleitet wird die Reise von Fotografen, die Menschen, Straßen, Landschaften und Gerichte so authentisch fotografieren, dass man manchmal glaubt, dabei zu sein. 34,99 Euro, Christian Verlag, www.verlagshaus.de



Ligurien abseits der Touristenpfade zu Fuß entdecken



Ligurien beschwipst

Nicht immer sind die Besuche der Weingüter und die damit obligatorischen Weinproben die Hauptattraktion dieser Wein-Wanderungen durch Westligurien und an der Côte d'Azur. Manchmal ist es die Aussicht auf Mittelmeer und Alpen oder das mittelalterliche Städtchen Dolceacqua (Foto) oder das Mittagessen mit Spezialitäten der Region in einer Berghütte oder das Abendessen in einem Slow-Food-Restaurant. Anbieter: „Wandern und Wein in Italien“, Reisetermine im Mai und September, ab ca. 1220 Euro pro Person, www.wein-wandern.it



Hauptstadt-Klänge

Tina Hüttl, Gastro-Kritikerin der „Berliner Zeitung“, und „Radio Eins“-Geschmacksexperte Johannes Paetzold plaudern charmant und gekonnt übers Essen, Berliner Restaurants und mit ihren Gästen. Unbedingt reinhören! 3. Staffel ab 10. Februar, www.teller-stories.de

Was machen Sie denn da, Herr Kleist?

„Ich sichere unseren Besatz gegen das Wegdriften durch Strömung und Wellenschlag. Mit Besatz meine ich unsere Austern, die 'Sylter Royal', die wir hier in List auf Sylt züchten. Wir betreiben die Aufzucht auf Tischkulturen: Die jungen Tiere füllen wir in Netzsäcke, die sogenannten Poches, die wir dann auf Eisentische legen und festbinden. Bei Flut werden sie vom nährstoffreichen Wasser der Nordsee überspült. Ich muss auch regelmäßig die Poches von Seetang und Algenbewuchs befreien. Dazu wende und rüttle ich die etwa 15 Kilogramm schweren Netztaschen von Hand. Bei günstiger Tide können wir bis zu vier Stunden am Tag im Wattenmeer arbeiten und die Austern pflegen. Ungefähr zweieinhalb bis dreieinhalb Jahre dauert es, bis sie dann groß genug sind und in den Handel kommen.“ www.sylter-royal.de

An der frischen Luft und in der Natur zu sein ist für **Heiner Kleist** (34) das Schönste an seinem Job als Austernfischer



ICH NUSS MAL

Nüsse sind zwar kalorienreich, können aber trotzdem zum Abbau von Fettpölsterchen beitragen. Walnüsse, aber auch Haselnüsse oder Mandeln sättigen sehr gut. Wer sich täglich eine Handvoll genehmigt (am besten Bio-Qualität, ungeröstet und ungesalzen), verhindert Heißhunger und nimmt viele gesunde, entzündungshemmende Fettsäuren auf. Walnüsse aus Deutschland oder Frankreich z.B. über www.riesernuss.de



Katechine kontra Bauchspeck

Grüner Tee macht wach und konzentriert. Drei Tassen täglich bewirken noch mehr: Inhaltsstoffe wie Katechine steigern die Immunabwehr, bremsen den Blutzuckeranstieg nach Mahlzeiten ab und kurbeln die Fettverbrennung an – insbesondere am Bauch. Eine köstliche Bio-Grüntee-mischung ist „Sprite's Delight No. 717“ von P&T. 90 g, 13 Euro www.paperandtea.de



Stau am mittleren Ring? Senf drauf!

Senf ist das i-Tüpfelchen auf vielen Speisen. Und dass schon ein Klacks die Fettverbrennung um 25 Prozent ankurbelt, dürfte ihm noch mehr Freunde bescheren. Knackig, scharf und frisch: grober „Bio-Rötißseursenf mit Meerrettich“, von Senfwerk, 100 ml, ca. 6 Euro www.senfwerk.de



Öl gegen Polster

Omega-3-Fettsäuren fördern die Bildung des stoffwechselregulierenden Sättigungshormons Leptin. Die wertvollen Fettsäuren stecken in fettem Fisch, es gibt aber auch pflanzliche Alternativen. Eine milde Mischung aus Raps-, Lein-, Kürbiskern- und Erdnussöl ist das „Müsli Öl Nussig Omega-3“, von Granovita, 250 ml, ca. 7 Euro, www.reformhaus-shop.de



Und was ist mit Protein?

Eiweiß ist ein wichtiger Verbündeter, wenn's dem Bauchspeck an den Kragen gehen soll. Es sättigt gut – und weil der Körper viel Energie für die Verwertung aufwenden muss, werden dabei sogar Kalorien verbraucht. Aber: Zu viel Eiweiß, ob tierisch oder pflanzlich, ist kontraproduktiv; es strapaziert die Nieren und wird, wenn man nicht ausgiebig Sport treibt, zu Fett umgebaut und eingelagert. Der tägliche Bedarf liegt bei 0,8 bis 1,0 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht. Nicht weniger – aber auch nicht mehr.

Für die süße Auszeit am Nachmittag: vegane Zitronen-Muffins



VEGAN MIT GENUSS

Immer mehr Menschen interessieren sich für vegane Ernährung – gut so, denn dank ihr wird Genuss klimafreundlicher

Haben Sie schon einmal vegan gegessen? Nein? Dann probieren Sie es unbedingt mal aus! Klar, im ersten Moment mag das nach viel Verzicht auf heiß geliebte Leckereien klingen. Aber ist das wirklich so? Nicht unbedingt. EDEKA ist sogar davon überzeugt, dass eine Ernährung mit pflanzlichen Alternativen richtig Spaß machen kann – zum Beispiel mit den veganen Produkten aus dem vielfältigen Sortiment des Unternehmens. Damit lassen sich richtig leckere Gerichte zaubern. Bestes Beispiel: die veganen Zitronen-Muffins mit Mandeln, die einfach zum Anbeißen gut aussehen und superlecker und saftig schmecken. Ein weiterer Pluspunkt: Vegane Ernährung tut auch unserem Klima gut. Warum? Weil der Anbau pflanzlicher Lebensmittel weniger fruchtbare Ackerland verbraucht und die Produktion deutlich weniger Treibhausgase freisetzt als die von tierischen Lebensmitteln. Ob es darum geht, für alle Verantwortung zu tragen oder bestes Essen nach den eigenen VorLIEBEN zu genießen – EDEKA bietet Ihnen ein reichhaltiges Sortiment, um die Welt ein Stückchen besser zu machen.

MEHR INFORMATIONEN UNTER: EDEKA.DE/VEGAN

Wir  Lebensmittel.

Vegane Zitronen-Muffins

ZUTATEN für 12 Muffins

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| • 2 Zitronen, unbehandelt | • 1 Prise Salz |
| • 240 g Weizenmehl (Type 550) | • 120 g Zucker |
| • 50 g Mandeln, gemahlen | • 200 ml Mandeldrink |
| • 1 TL Natron | • 100 g Sojagurt |
| • 2 TL Backpulver | • 100 ml Rapsöl |
| Für den Guss | |
| • 100 g Puderzucker | |



Entdecken Sie eine bunte Auswahl an veganen Lebensmitteln in allen EDEKA-Märkten



1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.

2 Zitronen heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale vollständig abreiben sowie den Saft auspressen. Etwa 3 EL Zitronensaft für den Guss beiseitestellen. Mehl, gemahlene Mandeln, Natron, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel vermengen. Zitronenabrieb, Zitronensaft, Mandeldrink, Sojagurt und Öl hinzugeben und mit einem Handrührgerät zu einem homogenen Teig verrühren. In die Muffinförmchen füllen und für 23-25 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen goldbraun backen.

3 Muffins aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Für den Guss den Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit dem Zitronensaft verrühren. Muffins mit Zitronenguss verzieren und servieren.

Guten Appetit!



Rotblättchen

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

An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **80. FOLGE: RADICCHIO DI TREVISO**



Radicchio-di-Treviso-Salat

ALLE REZEPTE FÜR 4 PORTIONEN

4 Radicchio di Treviso (à ca. 180 g) putzen, die Blätter vom Strunk schneiden. **1 Bio-Zitrone** heiß waschen, trocken reiben. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. **1 Beutel grünen Tee** mit 50 ml heißem Wasser übergießen und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Tee, 1 TL Zitronenschale, 4 EL Zitronensaft, Blätter von **3 Stielen glatter Petersilie**, **4 EL Olivenöl** und **1 EL Honig** mit dem Stabmixer zu einem feinen Dressing pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Radicchio anrichten, mit Dressing beträufeln, **20 g Parmesan** darüberhobeln und servieren.

Unser
Liebling



Radicchio mit gebratener Chorizo

20 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. **2 Radicchio di Treviso** (à ca. 180 g) putzen, längs halbieren. **2 El Olivenöl** in der Pfanne erhitzen, Radicchio darin bei starker Hitze 1–2 Minuten braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, herausnehmen. **3 El Olivenöl** in der Pfanne erhitzen, **200 g Chorizo** darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten braten. Nach 6 Minuten **200 g Kirschtomaten** mitbraten. Chorizo in Scheiben schneiden. Radicchio mit Chorizo und Tomaten anrichten. Mit abgezupften **Basilikumblättern** (4 Stiele) und Pinienkernen bestreuen.



Radicchio-Spaghetti aglio e olio

2 Radicchio di Treviso (à ca. 180 g) putzen, längs halbieren, quer in 4–5 cm breite Stücke schneiden. **2 El Olivenöl** in der Pfanne erhitzen, Radicchio darin 2 Minuten bei starker Hitze braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **400 g Spaghetti** nach Packungsanweisung garen. **1 rote Chilischote** waschen und in feine Ringe schneiden. **2 Knoblauchzehen** in feine Scheiben schneiden. Blätter von **3 Stielen glatter Petersilie** fein schneiden. **100 ml Olivenöl** in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin 1 Minute dünsten. Nudeln (abgetropft), Radicchio und Petersilie unterschwenken und anrichten.



Radicchio-Brotsalat mit Feta-Käse

4 Scheiben Landbrot (à ca. 100 g) 1 cm groß würfeln. **3 El Olivenöl** und **20 g Butter** in der Pfanne erhitzen, Brot darin bei mittlerer Hitze rösten, leicht **salzen**. **2 Radicchio di Treviso** (à ca. 180 g) putzen, grob schneiden. Blätter von **5 Stielen glatter Petersilie** mit **2 El Aceto balsamico bianco**, **5 El Olivenöl**, **3 El Wasser**, **Salz** und **Pfeffer** fein mixen. **80 g getrocknete Tomaten** (in Öl) und **200 g eingelegte rote Paprika** abgetropft in Streifen schneiden, mit Brot und Dressing mischen. Mit Radicchio anrichten, **150 g Feta-Käse** darüberbröseln und **1 Tl Bio-Zitronenschale** fein darüberreiben.



Gebratener Radicchio mit Pecorino

4 Radicchio di Treviso (à ca. 180 g) putzen und längs halbieren. **4 Tl Honig** und **6 El Olivenöl** verrühren und den Radicchio damit beträufeln. Radicchio in einer großen Pfanne bei starker Hitze 1–2 Minuten rundum scharf anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und anrichten. Mit **40 g fein geriebenem Pecorino** bestreuen und servieren.

Unter Palmen

Eskapismus von seiner schönsten Sorte: Der fruchtig-würzige „Tiki Ginger“ hilft im Winter bei akutem Fernweh und lässt die Cocktail-Sünden früherer Zeiten vergessen

Was die Neunzigerjahre aus der bunten Welt der Tiki-Cocktails gemacht haben, ist nun wirklich zum Vergessen: billigster Rum, maskiert von bedenklich leuchtenden, pappssüßen Sirupen und Likören. Dabei könnte keine andere Cocktail-Kategorie besser geeignet sein, schöne Bilder im Kopf entstehen zu lassen. Beim „Tiki Ginger“ etwa hält Grapefruit die Süße in der Balance, während mild-scharfes Ginger Beer dem Drink jegliche Schwere nimmt. Augen zu – und schon spürt man den Sand und eine leichte Meeresbrise auf der Haut.

Tiki Ginger

* EINFACH

Für 2 Gläser

- 10 cl dunkler, süßlicher Rum (z.B. Don Papa) • 6 cl Ananassaft
- 4 cl Grapefruitsaft (frisch gepresst)
- 1 Msp. gemahlener Zimt • Eiswürfel
- ca. 10 cl Ginger Beer
- evtl. Ananas- oder Grapefruitscheiben zum Garnieren

1. Rum, Ananassaft, Grapefruitsaft und Zimt mit Eiswürfeln in einen Shaker geben und 10 Sekunden shakeln. Cocktail in 2 mit Eiswürfeln gefüllte Gläser geben. Mit Ginger Beer auffüllen, nach Wunsch mit Ananas- oder Grapefruitscheiben garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 12 g KH = 169 kcal (708 kJ)





Kaffeegenuss nach Maß

Die Kaffees aus der Kaffeerösterei Melitta Manufaktur werden so gut bewertet, dass sie als hochwertige Spezialitätenkaffees eingestuft werden

Ob edle Siebträgermaschine, voll automatisierte Kaffeemaschine oder aufwendige Handfiltration – nur mit der Hinzugabe erstklassigen Kaffees aus individueller Röstung lässt sich wahrer Genuss erzielen, den man riechen und schmecken kann. Was beim Wein die Lage, bei der Schokolade der Anteil hochwertigen Kakaos, das ist beim Kaffee die Qualität des Rohkaffees. Die Specialty Coffee Association (SCA) hat sich zum Ziel gesetzt, einheitliche und höhere Qualitätsstandards für das Genussmittel Nummer eins festzulegen. So dürfen nur Kaffees ab 80 von 100 Punkten auf dem von der SCA entwickelten Spezialitäten-Score das offizielle Prädikat „Specialty Coffee“ tragen. Erhältlich sind solche Spitzenkaffees auch in Deutschland. So hat die bekannte

Bremer Kaffeerösterei Melitta eine kleine Manufaktur gegründet. Hier werden nach traditioneller Handwerkskunst, mit Leidenschaft und unter Zuhilfenahme modernster Maschinen ausgewählte Bohnen aus exklusiven Anbaugebieten im Trommelröstverfahren veredelt. Alle Kaffees aus der Melitta Manufaktur erreichen einen Score über 80 Punkte und dürfen somit als ein besonderer Hochgenuss angesehen werden. Einer der Kaffees mit einem besonders hohen Spezialitäten-Score ist der Kaffee El Salvador, seine Bohnen stammen von der Finca San José aus der Region Sonsonate. Typisch sind seine großen Bohnen, die „natural“ aufbereitet werden und so seine Geschmacksnoten Milchschokolade, grüner Apfel und Vanille betonen. Ein starker Kaffee und eine Empfehlung für Liebhaber erlesenen Geschmacks.

DER SPEZIALITÄTEN-SCORE

ist das objektive Bewertungssystem für die Qualitätseinstufung von Rohkaffee. Diese Beurteilung erfolgt durch ausgebildete und zertifizierte Experten (Q-Grader). Sie bewerten die Beschaffenheit sowie den Geschmack, zum Beispiel den Körper, die Intensität der Aromen und die Süße einer Kaffeeprobe. Je komplexer oder je ausbalancierter die Dimensionen des Kaffees sind, desto höher wird sein Score ausfallen. Kaffees ab 80 von maximal 100 Punkten gelten laut SCA (Specialty Coffee Association) als Spezialitätenkaffees.



In bester Tradition

Juliette Monmousseau von Bouvet-Ladubay wäre fast beim Film gelandet, übernahm dann aber doch den Familienbetrieb – und verkauft heute rund sechs Millionen Flaschen Crémant pro Jahr

Vor Ihrer Rückkehr ins Unternehmen haben Sie zehn Jahre beim Film gearbeitet – was hat Sie zurückgelockt? Ich habe die Verbindung zum Thema nie verloren – wie Obelix, der als Kind in den Zaubertrank gefallen ist, bin ich sozusagen im Schaumwein gelandet. Im Vergleich zum Kino finde ich das Thema Wein verbindender, das hat mir schon immer gefallen. Und Storytelling ist ja auch beim Wein wichtig.

Was zeichnet die Schaumweine von der Loire, insbesondere Ihrer Heimat Saumur, aus?

Es ist eindeutig die Frische und die Mineralität, die für eine wunderbare Präzision sorgt.

Bei der Ernte haben wir Trauben mit guter Säure und einer tollen, reifen Frucht, die aber nicht vom Zucker kommt. So erhalten wir eine schöne Länge, die die Weine auch zu guten Speisenbegleitern macht.

2021 feierte Bouvet-Ladubay 170-jähriges Jubiläum. Kann so viel Tradition auch zur Bürde werden? Es kann mal schwierig sein, aber vor allem sehe ich die Tradition als große Ressource. Sie macht demütig: Häuser, Kirchen und Châteaus in der Umgebung sind aus Steinen gebaut, die im Mittelalter beim Anlegen unserer kilometerlangen Kellergewölbe aus dem Boden geholt wurden. Solche Dinge helfen dabei, die Relationen zu sehen. Wir sind nur ein paar Jahre hier, um unseren Teil beizutragen.



Mit den Crémants von Bouvet-Ladubay liefert Juliette Monmousseau den Beweis, dass sich Masse und Klasse nicht ausschließen



BENEDIKT ERNST »e&t«-Redakteur

Bens Beste

Von Italien nach Österreich, vom Remstal nach Japan: Unser Getränke-Redakteur macht sich auf die Reise mit duftendem Aperitif-Likör, zwei feinen Roten, innovativem Dessertwein aus Württemberg und grünem Tee mit einem besonderen Extra



KLARE SACHE

Ob im Cocktail oder pur auf Eis mit Zitruszeste: Der Aperitif-Likör „Acqua Bianca“ von De Kuyper bereichert mit seinem Bouquet von Bergamotte, Minze und Rosenblättern jede Hausbar. 29,80 Euro, über www.weinquelle.com

EIN FALL FÜR ZWEIGELT

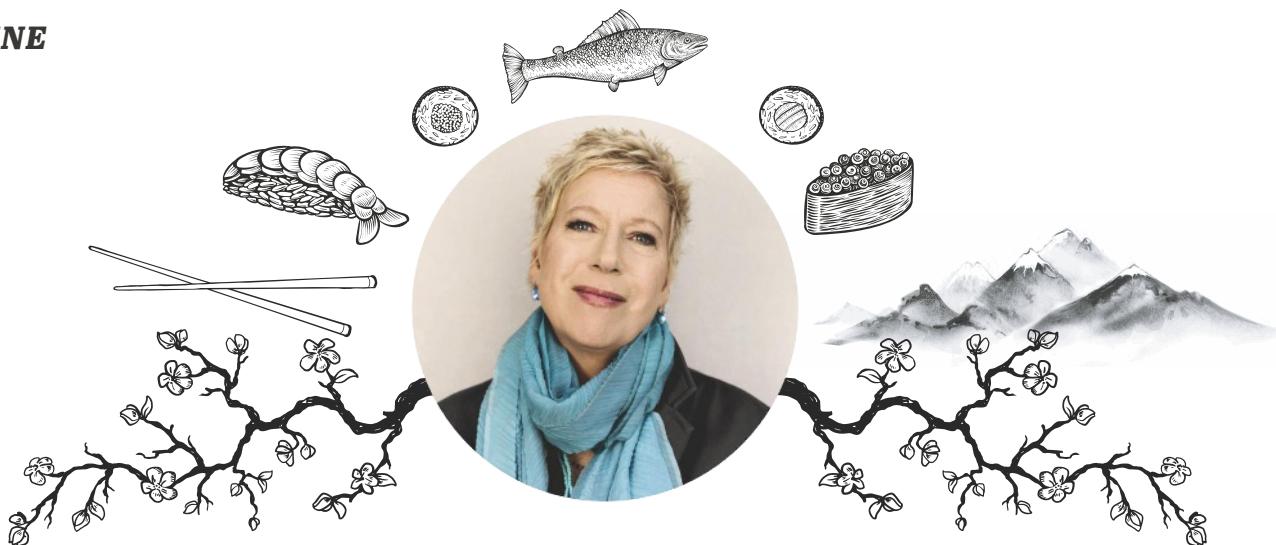
Um den Zweigelt sind die Österreicher zu beneiden: Je nach Herkunft und Ausbau ist die rote Rebsorte imstande, verschiedene Facetten hervorzubringen – von alltagstauglich bis High End. So zeigt sich der „Heideboden“ von Pittnauer saftig und verspielt mit viel Kirsche, Kräuterwürze und wenig Gerbstoff, während der „Dornenvogel“ von Glatzer mit einer großzügigen, dunklen Frucht und elegant eingesetzten Röstnoten punktet. 9,60 Euro bzw. 14,20 Euro, über www.weinfurore.de

SÜSSER PIONIER

Versuche mit nachhaltigen Piwi-Rebsorten liegen im Trend. Bei der lieblichen, tropisch-fruchtigen Sauvitage-Auslese der Remstakkellerei ist das Experiment perfekt aufgegangen. Ca. 12,50 Euro, über www.remskakkellerei.de

FEINE KOMBI

Für Genmaicha-Tees wird grüner Tee traditionell mit geröstetem Reis gemischt. So erhält etwa der „Miura Pop“ neben der leicht herben Sencha-Aromatik eine süßlich-malzige Note. 50 g, 8,90 Euro, über www.tea-addicts.de



Die Erleuchtung

Normalerweise verschleiern wir bei Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs gern ihre Herkunft. In Japan ist das anders. Dort gilt es, Produkte so unverfälscht wie möglich zu servieren. Doris Dörrie über das erste **Sushi ihres Lebens** – und die Erkenntnis, die es auslöste

Hätte man meiner Großmutter rohen Fisch als Mahlzeit vorgezettet, wäre sie wahrscheinlich entsetzt davongelaufen, während heutzutage wahrscheinlich kaum jemand in Deutschland noch nie Sushi probiert hat. Ohne Japan wären wir allerdings wohl nie darauf gekommen, Fisch auch roh zu verzehren. Warum nicht? Vielleicht, weil für uns die Verwandlung des Lebensmittels durch das Kochen im Vordergrund steht, die japanische Küche uns jedoch direkt mit der Natur verbinden will. Der alte Grundsatz des Kulturanthropologen Claude Lévi-Strauss, dass Kultur in dem Augenblick entsteht, wenn Rohes in Gekochtes verwandelt wird, wird in Japans Küche – und natürlich besonders in der Sushi-Tradition – auf den Kopf gestellt. Es gilt vielmehr, das Wesen des Nahrungsmittels so unverfälscht, und deshalb so roh wie möglich, herauszustellen. In der Entstehungsgeschichte des Sushi war das lange Zeit wegen fehlender Kühlungsmöglichkeiten eine Herausforderung.

Ursprünglich kommt Sushi gar nicht aus Japan, sondern aus Südostasien, wo seit dem 4. Jahrhundert Fisch mit fermentiertem Reis haltbar gemacht und nur der Fisch verzehrt wurde. Diese

Technik verbreitete sich in ganz Asien, auch in Japan, aber erst im 19. Jahrhundert verkauften die Straßenbuden in der damaligen Hauptstadt Edo längliche Reisbällchen mit einem Stück Fisch, die man aus der Hand sofort verzehrte. Das wurde irre trendy, aber auch fast spiritueller Kick, denn den Verzehr von etwas so Rohem erlebte man als blitzartige Verbindung mit der Natur und der Vergänglichkeit der eigenen Existenz. Sushi also als Mini-Erleuchtungserlebnis.

1984 kam ich zum ersten Mal nach Japan, hatte noch nie Sushi gegessen und wanderte neugierig in ein Sushi-Restaurant, in dessen Mitte sich ein großes Wasserbecken befand. Ich deutete auf irgend etwas auf der mir gänzlich unverständlichen Speisekarte und schaute interessiert und ahnungslos zu, wie der Sushi-Koch in gelben Gummistiefeln in das Wasserbecken stieg, mit dem Kescher einen wunderschönen Fisch herausholte, ihn mit einem Holzknüppel betäubte und dann tötete, in schmale Scheiben schnitt, sie mit Reisbällchen unterlegte – und mir servierte! Die simple Erkenntnis, dass der Fisch vor meinen Augen für mich gestorben war, schockierte mich so, dass

ich kaum einen Bissen herunterbrachte. Die japanische Aufforderung, sich durch die Ernährung so direkt wie möglich mit der Natur zu verbinden, hatte sich in meinem Fall eindrucksvoll erfüllt. Normalerweise sehnen wir uns bei Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs eben nicht danach, sondern verschleiern nach Kräften ihre Herkunft. Das Fischstäbchen soll uns auf gar keinen Fall an die Natur erinnern, wir wollen nicht den gerade noch quickebändig durchs Wasser schnellenden Fisch vor uns sehen. Ebenso wenig wie bei dem Sushi-Angebot an jeder Ecke, für das Tag für Tag die Weltmeere leer gefischt werden. Nur wenn der Fisch viel Glück hat, erinnere ich mich an mein erstes Sushi-Erlebnis in Tokio, sehe von der nächsten Sushi-Bestellung ab und erkenne stattdessen meine eigene Rohheit, wenn ich einfach immer so weitermache. Sushi als Mini-Erleuchtung.

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

Klimaleicht Gutes tun.

Das Klima zu retten, ist schwer. Aber kleine Schritte machen, die das Klima schonen, das kann jeder. Und PENNY macht euch das ganz leicht. Mit **saisonalem Obst und Gemüse aus der Nähe**, das einen kürzeren Transportweg hat. Mit **umweltfreundlicherer Verpackung**. Oder mit Food For Future, PENNYS zu **100 % veganer Marke**.



Das tut Food For Future fürs Klima.

Weil die Food For Future Produkte von PENNY komplett vegan sind, haben sie einen deutlich besseren ökologischen Fußabdruck als tierische Produkte. Veganes Hack spart beispielsweise im Vergleich zu konventionellem Rinderhack 91 % der CO₂-Emissionen ein. Die verbleibenden Emissionen kompensiert PENNY, indem mithilfe von Climate-Partner durch internationale Klimaschutzprojekte CO₂ ausgeglichen wird.

Mehr zu PENNYS Klima-Engagement auf penny.de/klima

Leichtes Spiel

Viel frisches Gemüse, gesunde Kohlenhydrate, gute Fette – jetzt haben wir Appetit auf Essen, das uns nicht träge macht, sondern beflügelt. Neun aufregend bunte Rezepte, die rundum guttun



Lamm-Cevapcici mit Quinoa-Risotto

Ein Pesto aus Rucola, Minze und Mandeln umschmeichelt Fleisch und Getreide. Kirschtomaten setzen fröhliche Farbtupfer.
Rezept Seite 32



Vegan

Falafel-Flatbread mit dreierlei Dips

Das selbst gemachte Fladenbrot aus Kichererbsen wird von einem bunten Salat begleitet. Dazu servieren wir Guacamole, Rote-Bete-Hummus und Sesamöl.

Rezept Seite 36



Japanischer Rindfleischsalat mit Rotkohl

Kurz gebratenes Rinderfilet teilt sich die Schüssel mit Wildreis und mariniertem Kohl. On top: eingelegter Ingwer, duftende Asia-Kräuter und Sesam.

Rezept Seite 39





Ceviche vom Wolfsbarsch mit Papadams

Der rohe Fisch wird in einer pikanten Sauce aus Limettensaft, Chili und Koriander mariniert. Gurken und rote Zwiebeln unterstreichen die Frische. **Rezept Seite 40**





Foto Seite 28

Lamm-Cevapcici mit Quinoa-Risotto

* EINFACH

Für 4 Portionen

CEVAPCICI

- 3 Knoblauchzehen
- ½ Bund glatte Petersilie
- 500 g Lammhackfleisch
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Ei (KI. M.)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Kirschtomaten an der Rispe

QUINOA-RISOTTO

- 550 ml Gemüsebrühe

1. Für die Cevapcici Knoblauch fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Lammhackfleisch, Knoblauch, Petersilie, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Ei verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse in 8 gleich große Portionen teilen, jeweils mit angefeuchteten Händen zu 10 cm langen, spitz zulaufenden Rollen formen und kalt stellen.
2. Für den Quinoa-Risotto Brühe aufkochen, warm stellen. Quinoa in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Quinoa zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Brühe angießen, sodass die Quinoa bedeckt ist. Quinoa bei mittlerer Hitze offen ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach restliche Brühe angießen, ab und zu umrühren.
3. Für den Rucola-Minz-Pesto Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern. Ca. 20 zarte Stiele für die Garnitur beiseitestellen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Restlichen Rucola, Knoblauch, Minze, Mandeln und Olivenöl im Küchenmixer zu einer Paste fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Cevapcici Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Cevapcici bei starker Hitze 3–4 Minuten rundum anbraten. Bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten weiterbraten. Tomaten vorsichtig waschen und trocken tupfen. 1–2 Minuten vor dem Ende der Garzeit zu den Cevapcici geben und mitbraten.
5. Fein geriebenen Käse unter den Quinoa-Risotto rühren. Risotto mit Cevapcici und Kirschtomaten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Restlichen Rucola darübergeben, mit Pesto beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde**PRO PORTION** 36 g E, 39 g F, 29 g KH = 628 kcal (2631 kJ)

Foto rechts und Titel

Poulardenbrust mit Frühlingsgemüse und Nuss-Quinoa-Topping

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

GEMÜSE UND KRÄUTERSUD

- 150 g helle Quinoa
 - 2 Schalotten
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 TL Butter (5 g)
 - 70 ml trockener Weißwein
 - 20 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- RUCOLA-MINZ-PESTO**
- 30 g geschälte Mandelkerne
 - 60 g Rucola
 - 3 Stiele Minze
 - 1 Knoblauchzehe
 - 6 EL Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer

- 1 Bund Kerbel
- 1–2 TL Estragonessig

TOPPING UND POULARDENBRUST

- 40 g Haselnussblättchen
- 1 EL schwarze Quinoa
- 1 EL helle Quinoa
- 1 rote Chilischote
- fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 2 Maispoulardenbrüste (à 300 g; mit Haut)
- Salz • Pfeffer
- 3 Stiele Kerbel

1. Für das Gemüse Kartoffeln schälen, waschen, längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit 1 l Wasser, angedrückter Knoblauchzehe, Rosmarin, 2 EL Olivenöl, Lorbeer und etwas Meersalz aufkochen. Artischocken putzen, dafür den Stiel unterhalb des Bodens herausbrechen und die Blattspitzen oberhalb des Bodens mit einem scharfen Sägemesser abschneiden. Blattansätze rundum mit dem Sägemesser entfernen, dabei darauf achten, dass nichts vom Boden mit entfernt wird. Mit einem kleinen scharfen Messer die Artischockenböden von den harten, holzigen Teilen befreien. Das Heu der Artischockenböden mit einem Teelöffel herauskratzen. Artischockenböden in den Sud geben und bei milder Hitze 10 Minuten garen. Topf vom Herd nehmen, beiseitestellen.

2. Zuckerschoten putzen, waschen. Bimi putzen, waschen, Stiele nur knapp kürzen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden knapp abschneiden, Stangen halbieren. Kohlrabi schälen, vierteln und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Möhren putzen, das Grün bis auf 2 cm entfernen (etwas Grün zum Garnieren beiseitelegen), die Schale abschaben. Möhren und Kohlrabi in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten knapp garen. Nach 4 Minuten Zuckerschoten, Bimi und Spargel zugeben. Gemüse in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Für den Kräutersud Petersilien- und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen (ca. 40 g) und in kochendem gesalzenem Wasser 10 Sekunden blanchieren. Blätter herausnehmen und eiskalt abschrecken, mit den Händen gut ausdrücken und grob hacken. 250 ml heißen Artischockensud abmessen und durch ein feines Sieb in ein schmales hohes Gefäß geben. Blanchierte Kräuter zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Kräutersud durch ein feines Sieb streichen, mit Salz und Essig abschmecken.

4. Für das Topping Haselnussblättchen und Quinoa in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten (Vorsicht, die Quinoa poppt dabei etwas auf!), herausnehmen. Chili putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Zum Quinoa-Nuss-Mix geben, die Zitronenschale untermischen.

5. Für die Poulardenbrust Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Poulardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und darin von jeder Seite 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Im

Poulardenbrust mit Frühlingsgemüse

Fleisch und Gemüse baden in einem Sud, dem Kerbel und Petersilie ein herrliches Aroma verleihen. Ein Mix aus Quinoa und Haselnüssen sorgt für Crunch.

Rezept links



***Titel-
Rezept***



Kalbs-Piccata mit Süßkartoffel-Salsa

Das Fleisch kommt uns italienisch vor, die Salsa macht auf südamerikanisch, und die Auberginen ziehen vor dem Garen in einer Asia-Marinade. Fusion-Food at its best!

Rezept Seite 40



Ravioli mit Brokkoli im Mandelfond

In den Pasta-Halbmonden steckt eine Füllung aus Spinat und Ricotta. Der Clou ist die leichte Sauce aus Mandelmilch, gewürzt mit Thymian und Zitronenöl.

Rezept Seite 42



vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten garen.

6. Für das Gemüse Kartoffeln und Artischocken aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. Artischockenböden in 6–8 Tortenstücke schneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einem breiten Topf nicht zu stark erhitzen. Artischocken darin andünsten. Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren, Spargel und Bimi zugeben, kurz mitdünsten. 150 ml Artischockensud angießen, vollständig einkochen lassen. Zuckerschoten zugeben, Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Kräutersud leicht erwärmen. Pouladenbrüste der Länge nach in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Gemüse und Fleisch in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Kräutersud angießen, mit Topping bestreuen. Mit grob zerzupftem Kerbel und etwas Möhrengrün garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 45 g E, 16 g F, 22 g KH = 452 kcal (452 kJ)



Foto Seite 29

Falafel-Flatbread mit dreierlei Dips

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4–6 Portionen

FLATBREAD

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Tl gemahlener Kardamom
- ½ Tl Backpulver
- 125 g Kichererbsenmehl
- 1 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

ROTE-BETE-HUMMUS

- 200 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g helles Tahin (Sesampaste)

- 2 El Zitronensaft
- 2 El Olivenöl
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Tl Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer

GUACAMOLE, SALAT UND SESAMÖL

- 2 reife Avocados
- 2 El Limettensaft
- Salz • Pfeffer
- 1 Bund Radieschen
- 100 g Wildkräutersalat (z. B. Keltenhof)
- 1 El Kräuteressig
- 6 El Olivenöl
- 1 Tl helle Sesamsaat
- 1 Tl schwarze Sesamsaat

1. Am Vortag für das Flatbread Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

2. Am Tag danach Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen. Kichererbsen, Schalotten, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Kardamom, Backpulver, Kichererbsenmehl, Olivenöl, 3 El Wasser, ½ Tl Salz und etwas Pfeffer in der Küchenmaschine fein pürieren.

3. Kichererbsenmasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 1 cm hoch verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen und nach Belieben in Stücke schneiden.

4. Inzwischen für den Hummus Rote Bete vierteln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und ½ Tl Salz in der Küchenmaschine fein pürieren. Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Für die Guacamole Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Avocado mit einer Gabel fein zerdrücken, dabei Limettensaft untermischen. Guacamole mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Radieschen waschen, trocken schütteln und die Blätter abschneiden, dabei etwas Grün stehen lassen. Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Essig, 2 El Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat geben und vorsichtig mischen. Helle und schwarze Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, in eine kleine Schale geben und mit restlichem Olivenöl (4 El) und etwas Salz verrühren.

7. Falafel-Flatbread mit Salat, Radieschen, Sesamöl, Rote-Bete-Hummus und Guacamole servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION (BEI 6) 18 g E, 33 g F, 41 g KH = 579 kcal (2427 kJ)

Foto rechts

Tandoori-Hähnchen mit Schwarzwurzel-Curry

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

TANDOORI-PASTE

- 1 milde rote Chilischote
- 2 Tl Koriandersaat
- 2 Tl Kreuzkümmelsaat
- ½ Tl Kardamomsaat
- 4 Knoblauchzehen
- 120 ml Sonnenblumenöl
- 2 Tl Chilipulver
- 2 Tl gemahlene Kurkuma
- 2 Tl gemahlener Zimt
- 2 Tl Salz
- 8 El Tomatenmark
- 100 g brauner Zucker

TANDOORI-HÄHNCHEN

- 4 Hähnchenkeulen (à 350 g)
- 4 El Tandoori-Paste (siehe oben)
- 150 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)

HONIG

- 1 El Honig
- 2 kleine Salztritonen
- Salz

SCHWARZWURZEL-CURRY

- 500 g Schwarzwurzeln
 - 1 El Zitronensaft
 - 2 Schalotten
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 El Olivenöl
 - ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 Tl Currys
 - 200 g Kirschtomaten (aus der Dose)
 - 200 ml Kokosmilch
 - 30 g Pekannüsse
 - 4 Stiele Minze
- Außerdem: 1 Twist-off-Glas (300 ml Inhalt)

1. Am Vortag für die Tandoori-Paste Chilischote putzen, waschen, und mit Kernen grob hacken. Koriander-, Kreuzkümmel- und Kardamomsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, herausnehmen und abkühlen lassen. Knoblauch grob



Tandoori-Hähnchen mit Schwarzwurzel-Curry

Eine selbst gemachte indische Würzpaste gibt dem Fleisch ordentlich Wumms. Das exotische Umfeld tut auch den Schwarzwurzeln überraschend gut.
[Rezept links](#)

Skrei und Kürbis aus dem Ofen mit Grapefruit-Salat

Der zarte Winterkabeljau gart unter einer knusprigen Bröselhaube zwischen Kürbis und Zwiebeln. Aufregend dazu: die säuerliche Frische der Grapefruits und ein Finish mit Ducca.

Rezept rechts



schneiden. Mit den gerösteten Gewürzen, 100 ml Sonnenblumenöl und den restlichen Zutaten im Küchenmixer fein pürieren. In ein sterilisiertes Schraubglas füllen, mit dem restlichen Sonnenblumenöl (20 ml) bedecken und bis zur Verwendung kalt stellen.

2. Für das Tandoori-Hähnchen Hähnchenkeulen häuten, im Gelenk halbieren und das Fleisch auf beiden Seiten mehrmals einschneiden (2–3 mm tief und 4–6 cm lang). 4 El Tandoori-Paste (siehe auch Zitat rechts) mit Joghurt und Honig verrühren. Hähnchenfleisch mit der Tandoori-Joghurt-Marinade gleichmäßig einreiben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

3. Am Tag danach Salzzitronen trocken tupfen und halbieren. Von jeder Hälfte 1 dünne Scheibe abschneiden, halbieren und für die Garnitur beiseitestellen. Hähnchenfleisch auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und salzen. Zitronenhälften mit den Schnittflächen nach unten dazwischensetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen.

4. Inzwischen für das Schwarzwurzel-Curry Schwarzwurzeln gut waschen, putzen und schälen (Küchenhandschuhe benutzen!). Schwarzwurzeln schräg in 2 cm lange Stücke schneiden und sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Zitronensaft legen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Kreuzkümmel und Currysüppenpulver zugeben, kurz mitdünsten. Abgetropfte Schwarzwurzeln zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Tomaten und Kokosmilch zugeben und offen bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten dicklich einkochen lassen.

5. Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. Tandoori-Hähnchen mit Salzzitronenhälften auf vorgewärmten Tellern anrichten. Salzzitronenscheiben auf dem Curry verteilen. Curry mit Pekannüssen und abgezupften Minzblättern bestreuen und zum Hähnchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Marinierzeit über Nacht
PRO PORTION 45 g E, 37 g F, 14 g KH = 615 kcal (2568 kJ)

Foto links

Skrei und Kürbis aus dem Ofen mit Grapefruit-Salat

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- | | |
|---|---|
| • 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1,2 kg) | • 60 g Panko-Brösel |
| • 2 Knoblauchzehen | • 50 g Butter (weich) |
| • 2 rote Zwiebeln | • 2 rosa Grapefruits |
| • Salz • Pfeffer | • 4 Stiele Estragon |
| • 2 El Zitronenöl | • 2 El Ducca (arabische Gewürzmischung) |
| • 3 El Olivenöl | • 1 Beet Atsina-Kresse |
| • 4 Skrei-Filets (à 160 g; ohne Haut; küchenfertig) | |

- Kürbis waschen, halbieren. Kerne und das weiche Innere mit einem Löffel herausschaben. Kürbis in 2 cm dicke Spalten schneiden, diese quer in 4–6 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Rote Zwiebeln jeweils in 8 Spalten schneiden.
- Kürbis, Knoblauch und Zwiebeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit

Zitronenöl und 2 El Olivenöl beträufeln, alles gut mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

3. Inzwischen Skrei-Filets trocken tupfen und mit Salz würzen. Panko-Brösel unter die Butter mischen, dann gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen. Fischfilets zur Kürbis-Zwiebel-Mischung auf das Backblech geben und weitere ca. 10 Minuten backen.

4. Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Filets klein schneiden. Estragonblätter abzupfen und fein schneiden. Estragon, restliches Olivenöl (1 El), Grapefruitfilets und -saft vorsichtig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Skrei-Filets mit Kürbis-Zwiebel-Mischung und Grapefruitsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden, mit Ducca darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 35 g E, 26 g F, 49 g KH = 600 kcal (2509 kJ)

„Mit etwas Öl bedeckt hält sich die Tandoori-Paste im Kühlschrank bis zu vier Wochen.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 30

Japanischer Rindfleischsalat mit Wildreis

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- | | |
|-------------------------------|--|
| • 400 g Rotkohl | • 2 El Maiskeimöl |
| • Salz • Zucker | • 3 Frühlingszwiebeln |
| • 1 Ti geröstetes Sesamöl | • 6 Stiele Koriandergrün |
| • 4 El Olivenöl | • 6 Stiele Thai-Basilikum |
| • 2 El Reisessig | • 4 Ti helle Sesamsaat |
| • 3 El Sojasauce | • 2 Limetten |
| • 1 El Mirin (süßer Reiswein) | • 4 El Fischsauce |
| • 150 g Wildreis | • 1 Ti Honig |
| • 1 Schalotte | • 20 g eingelegte rote Ingwerstreifen (Beni Shoga; Asia-Laden) |
| • 20 g frischer Ingwer | |
| • 400 g Rinderfilet | |

1. Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. ½ Ti Salz und 1 Ti Zucker zugeben, anschließend kräftig mit den Händen (Küchenhandschuhe benutzen!) durchkneten. Rotkohl zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

2. Sesamöl, 2 El Olivenöl, Reisessig, Sojasauce und Mirin in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte der Marinade zum Rotkohl geben, mit den Händen gut einarbeiten und den Rotkohl weitere 20 Minuten ziehen lassen. Wildreis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abkühlen.

3. Inzwischen Schalotte in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Rinderfilet trocken tupfen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Rinderfilet portionsweise bei starker Hitze von jeder Seite 30 Sekunden braten. Fleisch in eine Schüssel geben. Hitze reduzieren, Schalotten und Ingwer in die Pfanne geben und 2–3 Minuten glasig dünsten. Restliche Marinade zugeben, aufkochen und über das Rindfleisch geben. Beiseitestellen.

4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs in feine Streifen schneiden. Blätter vom Koriandergrün und Thai-Basilikum abzupfen und mit den Frühlingszwiebeln mischen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen.

5. Limetten heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Schale und -saft mit Fischsauce, restlichem Olivenöl (2 EL) und Honig verrühren.

6. Marinierten Rotkohl mit Reis und Fleisch in Schalen anrichten. Frühlingszwiebel-Kräuter-Mischung und eingelegten Ingwer darauf verteilen. Mit der Limettensauce beträufeln, mit Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 31 g E, 23 g F, 42 g KH = 520 kcal (2183 kJ)

„Wer es eilig hat, kann im Supermarkt oder Asia-Laden küchenfertige Papadams zum Ausbacken kaufen.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 31

Ceviche vom Wolfsbarsch mit Papadams

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

CEVICHE

- 300 g Wolfsbarschfilet (ohne Haut; Küchenfertig; beim Fischhändler vorbestellen)
- 2 Limetten • Salz
- 2 grüne Jalapeños (ersatzweise ½ grüne Pfefferschote)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Koriandergrün
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 Bio-Mini-Salatgurken (à 100 g)
- 1 kleine rote Zwiebel (50 g)

1. Wolfsbarsch trocken tupfen, in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden und in eine Schale geben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Wolfsbarsch mit der Hälfte vom Limettensaft übergießen, leicht salzen und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

PAPADAMS

- 320 g Kichererbsenmehl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz • Pfeffer
- ½ Knoblauchzehe
- 2 EL Sonnenblumenöl plus 700 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren
- Außerdem: Küchenthermometer

2. Inzwischen Jalapeños waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Korianderblätter abzupfen. Jalapeños, Knoblauch, die Hälfte vom Koriandergrün und das Sonnenblumenöl im Blitzhacker fein mixen. Sauce über den Wolfsbarsch geben und weitere 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

3. Für die Papadams Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, ½ TL Salz und Pfeffer mischen. Knoblauch in feine Würfel schneiden und zum Mehl geben. 125 ml kaltes Wasser nach und nach zugeben und mit den Händen zu einem festen Teig verarbeiten. Teig zur Rolle formen und in 16 Stücke teilen. Stücke jeweils zu Kugeln formen, mit etwas Sonnenblumenöl (2 EL) beträufeln und mit dem Rollholz zu dünnen Fladen ausrollen. Restliches Öl (700 ml) in einem breiten Topf auf 170 Grad (Küchenthermometer benutzen!) erhitzen, Papadam-Fladen darin nacheinander von jeder Seite ca. 1 Minute ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Für die Ceviche Gurken waschen, trocken tupfen und mit einem Küchenhobel längs in dünne Scheiben hobeln. Rote Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

5. Wolfsbarsch mit Marinade auf Tellern anrichten und mit Pfeffer würzen. Restliches Koriandergrün, Gurken und Zwiebeln darauf verteilen und mit den Papadams servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 30 g E, 32 g F, 38 g KH = 596 kcal (2504 kJ)



Foto Seite 34

Kalbs-Piccate mit Süßkartoffel-Salsa und Sesam-Auberginen

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

SESAM-AUBERGINEN

- 2 Auberginen (à ca. 300 g)

KALBS-PICCATA

- 8 Scheiben Kalbsrücken (à ca. 50 g)
- 25 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)

SÜßKARTOFFEL-SALSA

- 1 kleine Süßkartoffel (200–250 g)
- 3 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 EL Limettensaft
- Salz • Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 1 Beet Petersilienkresse (ersatzweise ½ Bund glatte Petersilie)
- Außerdem: Platiereisen (oder schwerer Stieltopf)

1. Für die Sesam-Auberginen Auberginen waschen, putzen und der Länge nach in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit einem Messer kreuzweise leicht einritzen, leicht salzen und 15 Minuten ziehen lassen.

2. Hoisin-Sauce, Sojasauce und Reisessig verrühren. Auberginen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, auf

WENIGER KOFFEIN, VOLLE BALANCE.

Erhältlich in allen Tchibo Filialen,
über 11.000 Supermärkten und auf tchibo.de



50%
KOFFEIN



beiden Seiten mit der Saucenmischung bestreichen und gleichmäßig mit Sesamsaat bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

3. Inzwischen für die Süßkartoffel-Salsa Süßkartoffeln schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden.
4. Rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Süßkartoffeln, restliches Olivenöl (2 EL), rote Zwiebeln, Pfefferschoten, Petersilie und Limettensaft in einer Schüssel mischen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für die Piccata Kalbsrückenscheiben zwischen Frischhaltefolie leicht plattieren. Käse fein reiben und mit den Eiern verquirlen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kalbschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, erst in Mehl (überschüssiges Mehl abklopfen), dann in der Käse-Ei-Mischung wenden. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten hellbraun braten. Piccata auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Piccata und Sesam-Auberginen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Süßkartoffel-Salsa darübergeben. Petersilienkresse vom Beet schneiden, darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 23 g F, 24 g KH = 443 kcal (1859 kJ)



Foto Seite 35

Ricotta-Spinat-Ravioli mit Mandelfond und Brokkoli

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

NUDELTEIG

- 250 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 4 Eier (Kl. M)
- Salz
- 1 Eiweiß (Kl. M)

RICOTTA-SPINAT-FÜLLUNG

- 1 Schalotte (40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter (10 g)
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 150 g Ricotta
- 2 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)

MANDELFOND

- 1 Schalotte
- 1 TL Butter (5 g)
- 2 Stiele Thymian
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 150 ml Gemüsefond
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 EL Zitronenöl

BROKKOLI

- 20 g Mandelblättchen
- 250 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Außerdem: Rollholz, Nudelmaschine, runder Ausstecher (10 cm Ø; siehe Tipp rechts)

1. Für den Nudelteig Grieß, Mehl, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Teig mit den Händen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Zur Kugel formen, mit etwas Grieß bestreuen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Ricotta-Spinat-Füllung Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Beiseitestellen. Spinat waschen und trocken schleudern. Käse fein reiben. Schalotten-Knoblauch-Mischung, Spinat, Ricotta, Eigelbe und geriebenen Käse in den Küchenmixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Ricotta-Spinat-Masse in eine Schale geben und kalt stellen.

3. Für den Mandelfond Schalotte fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten glasig dünsten. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und zugeben. Mit Mandelmilch und Gemüsefond auffüllen, aufkochen und mit Deckel 30 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mandelfond mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat und Zitronenöl abschmecken, anschließend abgedeckt warm stellen.

4. Nudelteig halbieren. Arbeitsfläche mit wenig Grieß bestreuen, Teigstücke darauf mit dem Rollholz flach ausrollen. 1 Teigstück mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–6 ausrollen (50–60 cm lang, 12 cm breit), Teig währenddessen eventuell mit etwas Mehl bestäuben. Ausgerollte Teigbahn mit etwas Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedecken. Mit restlichem Teigstück ebenso verfahren. Mit einem runden Ausstecher (10 cm Ø) insgesamt 24 Teigkreise aus den Teigbahnen ausstechen. Jeweils 1–2 TL der Füllung mittig daraufgeben. Die Teigränder mit leicht verquirtem Eiweiß bestreichen und überklappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Teigränder mit den Fingern gut andrücken. Ravioli auf ein mit Grieß bestreutes Backblech legen und beiseitestellen.

5. Für den Brokkoli Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Brokkoli putzen, waschen und trocken tupfen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und darin den Brokkoli bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten braten, Mandelblättchen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und in den Mandelfond geben.

7. Ravioli mit Mandelfond auf vorgewärmten Pasta-Tellern anrichten. Brokkoli darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 27 g E, 27 g F, 68 g KH = 618 kcal (2591 kJ)

„Kein passender Ausstecher zur Hand? Dann können Sie den Nudelteig auch mit einem Glas oder einer kleinen Schüssel ausschneiden.“

»e&t«-Koch Tom Pingel

Dieser Mobilfunk-Deal ist purer Genuss.



8 GB ab mtl.
8,99 €*

- ✓ Monatlich kündbar
- ✓ Allnet-Flat
- ✓ Top D-Netz-Qualität

Jetzt 10€
Startbonus
sichern!

0800 5054444
simonmobile.de

SIMON
mobile

* Dauerhafter mtl. Rabatt von 3€ (mtl. rabattierter Basispreis 11,99€) bei Abschluss ohne Rufnummernmitnahme. Dauerhafter mtl. Rabatt von 6€ (mtl. rabattierter Basispreis 8,99€) bei Portierung zu SIMON mobile. Bei Portierung von den Anbietern/Marken: Congstar, Fraenk, Mobilcom-Debitel, o2, otelo, Tchibo Mobil, Telekom, Vodafone mtl. Basispreis 14,99€. Keine Portierung mgl. von BILDmobil, Pure Mobile. Monatlich kündbar. Surfen bis 8 GB/Mon. m. geschätzte max./beworb. Bandbreite bis zu 50 Mbit/s im Download und 25 Mbit/s im Upload, abhängig von deinem Gerät und Anzahl der Nutzer. Danach surfst du mit bis zu 32 kbit/s. Bytengenaue Abrechnung. Inkl. Sprach-/SMS-Flat in alle dt. Netze (keine Sondernr.). Inkl.-Leistung auch innerhalb des EU-Auslands inkl. nach D nutzbar. Gilt nur für vorübergehende Reisen im EU-Ausland. Bei Vertragsabschluss bis zum 10.03.2022 erhältst Du als SIMON-Neukunde einen einmaligen Startbonus in Höhe von 10 Euro als Gutschrift, der mit Deinen Rechnungen verrechnet wird, bis Du ihn aufgebraucht hast.

Everybody's Darling

Dünn geklopftes Fleisch im goldenen Knuspermantel – ein Schnitzel macht (fast) alle glücklich. Damit Fisch- und Gemüsefans nicht zu kurz kommen, haben wir neben Huhn, Kalb und Lamm auch Scholle und Süßkartoffeln nach Schnitzel-Art paniert und gebrutzelt

HÄHNCHENSCHNITZEL MIT TOMATEN-PAPRIKA-DIP

Überraschung gelungen: Zwischen Fleisch und Panko-Kruste versteckt sich eine Scheibe Bresaola. Schafskäse und der türkisch gewürzte Gemüse-Dip bringen kräftige Aromen ins Spiel. **Rezept Seite 49**





LAMMSCHNITZEL MIT TABOULÉ

Trio oriental: Couscous-Salat und ein Joghurt-Dip begleiten das knusprig umhüllte Lammfleisch. Frische Minze gibt den Ton an. **Rezept Seite 50**



SCHOLLE IM BIERTEIG MIT SCHMORZWIEBELN

Fisch, fein verkleidet: Ziemlich platt und mit goldbrauner Hülle – so ein Schollenfilet kann man schon mal als Schnitzel durchgehen lassen. Kleine Speckkartoffeln und Dillschmand runden den Genuss ab.

Rezept Seite 50





WIENER SCHNITZEL MIT JOHANNISBEEREN

Klassiker mit Kniff: Das heiß geliebte Original mit der typischen Garnitur aus Sardelle, Kapern und Zitrone. Anstelle des obligatorischen Preiselbeerkompotts servieren wir dazu aber kalt gerührte Johannisbeeren. **Rezept Seite 51**



SÜSSKARTOFFEL-SCHNITZEL MIT PILZRAHM

Gemüse ist mein Fleisch: Eine krosse Schicht aus Nachos und Röstzwiebeln ummantelt die Süßkartoffelscheiben. Das sahnige Pilzgemüse besänftigt die pikante Würze. **Rezept rechts**



Foto links

Süßkartoffelschnitzel mit Pilzrahm

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SÜSSKARTOFFELSNITZEL

- 2 Süßkartoffeln (à ca. 350 g)
 - Salz
 - 2 Eier (Kl. M)
 - 1 TL Harissa-Paste
 - 100 g Nachos
 - 50 g Röstzwiebeln
 - 50 g Mehl
 - 100 ml Sonnenblumenöl
- PILZRAHM**
- 200 g Champignons

- 200 g Austernpilze
- 100 g Kräuterseitlinge
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL gelbe Senfsaat
- Salz
- Pfeffer
- 400 ml Pilzfond
- 200 ml Schlagsahne
- 4 Stiele Kerbel

1. Für die Schnitzel Süßkartoffeln schälen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 4–5 Minuten bissfest garen. Süßkartoffeln in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

2. Für den Pilzrahm Pilze putzen. Champignons in Scheiben schneiden. Austernpilze in mundgerechte Stücke zerzupfen. Kräuterseitlinge in dicke Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Pilze bei starker Hitze unter gelegentlichem Schwenken 4–5 Minuten braten.

3. Schalotten, Knoblauch und Senfsaat zugeben und 2 Minuten mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze mit Fond und Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten cremig einkochen lassen.

4. Inzwischen für die Schnitzel in einem tiefen Teller Eier und Harissa leicht verquirlen. Nachos und Röstzwiebeln im Blitzhacker grob-krümelig mixen. Nacho-Mischung und Mehl getrennt in je 1 tiefen Teller geben. Süßkartoffeln mit Küchenpapier trocken tupfen. Nacheinander in Mehl (überschüssiges Mehl leicht abklopfen), Eiern und Nacho-Mischung wenden. Panierung leicht andrücken.

5. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Süßkartoffelscheiben bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Für den Pilzrahm 2 Stiele Kerbel mit den feinen Stielen grob schneiden und unterheben. Süßkartoffelschnitzel mit Pilzrahm auf vorgewärmten Tellern anrichten. Restliche Kerbelblättchen (von 2 Stielen) abzupfen, darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 13 g E, 46 g F, 66 g KH = 771 kcal (3230 kJ)

Foto Seite 44

Hähnchenschnitzel mit Tomaten-Paprika-Dip

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

TOMATEN-PAPRIKA-DIP

- 200 g Tomaten
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 rote Paprikaschoten (à ca. 150 g)
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Paprikamark
- 1 TL Sumach
- ¼ TL edelsüßes Paprikapulver
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

HÄHNCHENSNITZEL UND PFEFFERSCHOTEN

- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g: ohne Haut)
 - Salz • Pfeffer
 - 8 dünne Scheiben Bresaola (ital. luftgetrockneter Rinderschinken)
 - 2 Eier (Kl. M)
 - 80 g Mehl
 - 130 g Panko-Brösel
 - 8 EL Sonnenblumenöl
 - 12 lange grüne Pfefferschoten (türkischer Laden)
 - 150 g Schafskäse
- Außerdem: Plattiereisen (oder schwerer Stieltopf)

1. Für den Dip Tomaten kreuzweise leicht einritzen, in kochendem Wasser ca. 20 Sekunden blanchieren, herausnehmen und abschrecken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. 2 Stiele Petersilie für die Garnitur beiseitlegen. Restliche Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Rote Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

2. In einer Schüssel die vorbereiteten Zutaten mit Zitronensaft, Paprikamark, Sumach, Paprikaflocken und Olivenöl gut mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip beiseitestellen.

3. Für die Schnitzel Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und mit einem scharfen Messer längs waagerecht halbieren, sodass 2 flache Scheiben entstehen. Fleischscheiben jeweils zwischen Frischhaltefolie mit einem Plattiereisen (oder einem schweren Stieltopf) etwas dünner klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel mit jeweils 1 Scheibe Bresaola belegen, gut andrücken.

4. Eier in einer Schale leicht verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Panko-Brösel getrennt in je eine Schale geben. Belegte Schnitzel nacheinander vorsichtig in Mehl (überschüssiges Mehl leicht abklopfen), Eiern und Panko wenden. Panierung gut andrücken.

5. In einer großen Pfanne 6 EL Sonnenblumenöl erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Inzwischen Pfefferschoten waschen und gut trocken tupfen. Restliches Sonnenblumenöl (2 EL) in einer weiteren Pfanne erhitzen und darin die Pfefferschoten bei mittlerer Hitze unter Wenden 5–6 Minuten braten. Mit Salz würzen.

7. Hähnchenschnitzel und Pfefferschoten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Tomaten-Paprika-Dip darauf verteilen. Schafskäse grob zerbröseln, Petersilienblätter von den restlichen Stielen abzupfen, beides darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 53 g E, 37 g F, 32 g KH = 703 kcal (2945 kJ)



Foto Seite 45

Lammschnitzel mit Taboulé

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

TABOULE

- Salz • ½ TL Raz el Hanout
- 150 g Bulgur
- 3 Frühlingszwiebeln
- 250 g Tomaten
- 1 Bio-Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- 150 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 6 Stiele glatte Petersilie

LAMMSCHNITZEL

- 4 Lammrückenfilets (à 150 g)

- 100 g ungesüßte Cornflakes
 - 2 Eier (KL. M)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 4 EL Mehl
 - 100 g Butterschmalz
 - 2 TL Dukkah (afrikanische Gewürzmischung)
 - 2 Stiele Minze
- MINZJOGHURT**
- 3 Stiele Minze
 - 200 g Joghurt (1,5% Fett)
 - 1 EL Limettensaft
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem:** Plattiereisen (oder schwerer Stieltopf)

1. Für das Taboulé in einem Topf 200 ml Wasser mit Salz und Raz el Hanout würzen und kurz aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Bulgur einrühren, 15 Minuten mit Deckel quellen lassen.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig entfernen. Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden.
3. Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Zitronensaft und Brühe ablöschen. Mit Salz, Cayenne und Kreuzkümmel würzen. Gewürzsud etwas abkühlen lassen. Petersilienblätter abzupfen, grob schneiden. Mit Frühlingszwiebeln, Tomaten, Gurken und Gewürzsud zum Bulgur geben und gut mischen.
4. Für die Lammschnitzel Lammrückenfilets jeweils quer halbieren und zwischen Frischhaltefolie mit einem Plattiereisen (oder einem schweren Stieltopf) vorsichtig zu dünnen Scheiben klopfen.
5. Cornflakes in der Küchenmaschine grob-krümelig mixen. Eier in einer Arbeitsschale mit etwas Salz und Pfeffer leicht verquirlen. Mehl und Cornflakes getrennt in je eine Arbeitsschale geben. Lammschnitzel leicht salzen und nacheinander in Mehl (überschüssiges Mehl abklopfen), Eiern und Cornflakes wenden. Panierung leicht andrücken.
6. Für den Minzjoghurt Minzblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Minze, Joghurt und Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für die Lammschnitzel Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Lammfleischscheiben bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnitzel mit Taboulé auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Dukkah und abgezupften Minzblättern (von 2 Stielen) bestreuen und mit Joghurt-Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 42 g E, 34 g F, 58 g KH = 736 kcal (3086 kJ)



Foto Seite 46

Scholle im Biereteig mit Schmorzwiebeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

SPECKKARTOFFELN

- 16 kleine festkochende Kartoffeln (Drillinge)
- Salz
- 8 dünne Scheiben durchwachsener Speck
- 2 EL Rapsöl

SCHMORZWIEBELN

- 3 Zwiebeln (à ca. 80 g)
- 4 Stiele Thymian
- 1 EL Butter (10 g)
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer

DILLSCHMAND

- 4 Stiele Dill
- 200 g Schmand
- 1 EL Zitronenöl
- Salz
- Pfeffer

SCHOLLE

- 2 Eier (KL. M)
- 125 ml helles Bier
- 250 g Mehl • Salz
- 200 g Butterschmalz
- 4 Schollenfilets (à ca. 180 g)
- Pfeffer
- 2 Zitronen

1. Für die Speckkartoffeln Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und leicht abkühlen lassen. Speckscheiben quer halbieren.

2. Inzwischen für die Schmorzwiebeln Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen, grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Deckel 10 Minuten schmoren lassen. Thymian und Paprikapulver untermischen. Schmorzwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

3. Für den Dillschmand die Spitzen von 3 Stielen Dill abzupfen, fein schneiden und mit Schmand und Zitronenöl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Scholle Eier, Bier und 200 g Mehl in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren, leicht mit Salz würzen. Biereteig und restliches Mehl (50 g) jeweils in eine Arbeitsschale geben.

5. Für die Speckkartoffeln jede Kartoffel mit ½ Speckscheibe umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln (zuerst mit der Nahtstelle vom Speck nach unten) hineingeben und bei mittlerer Hitze 4–6 Minuten rundum knusprig braten.

6. Für die Scholle Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schollenfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl (überschüssiges Mehl abklopfen) wenden, durch den Biereteig ziehen, abtropfen lassen und im heißen Fett von jeder Seite ca. 3 Minuten goldgelb braten. Schollenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Zitronen halbieren. Schollenfilets mit Speckkartoffeln, Schmorzwiebeln und Zitronen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften restlichen Dillspitzen (1 Stiel vom Dillschmand) bestreuen und mit Dillschmand servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 45 g E, 53 g F, 54 g KH = 908 kcal (3809 kJ)



Foto Seite 47

Wiener Schnitzel mit Johannisbeeren

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

JOHANNISBEEREN

- 2 Wacholderbeeren
- 2 Pimentkörner
- 250 g TK-Rote-Johannisbeeren (aufgetaut)
- 60 g Zucker
- Salz • Pfeffer

KARTOFFEL-GRÖSTL

- 600 g festkochende Kartoffeln • Salz
- 1 Zwiebel (60 g)
- 100 g durchwachsener Speck (in dünnen Scheiben)
- 2 El Sonnenblumenöl
- 4 Stiele glatte Petersilie

1. Für die Johannisbeeren Wacholderbeeren und Pimentkörner im Mörser fein zerstoßen. Johannisbeeren mit Zucker, Gewürzmischung, Salz und Pfeffer in die Schüssel der Küchenmaschine geben und 30 Minuten ziehen lassen. $\frac{1}{4}$ der Johannisbeeren herausnehmen und beiseitestellen. Restliche Beerenmischung mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf niedrigster Stufe

WIENER SCHNITZEL / GARNITUR

- 4 Kalbsschnitzel (von der Oberschale; à ca. 150 g)
 - 2 Eier (Kl. M)
 - 50 g Mehl
 - 150 g Semmelbrösel
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 Bio-Zitrone (in Spalten)
 - 100 g Butterschmalz
 - 1 TL Kapern (z. B. Nonpareilles; abgetropft)
 - 12 Sardellenfilets (abgetropft)
- Außerdem: Plattiereisen (oder schwerer Stieltopf)

10–15 Minuten durchrühren. Anschließend die beiseitegestellten Beeren unterheben.

2. Inzwischen für das Gröstl Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren. Kartoffeln abgießen und auskühlen lassen.

3. Kartoffeln auf der groben Seite der Vierkantreibstiel raspeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Speck in feine Streifen schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Kartoffeln bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten braten. Zwiebeln und Speck zugeben und weitere 5–6 Minuten braten. Petersilienblätter abzupfen, grob schneiden und unterheben.

4. Für die Wiener Schnitzel Kalbsschnitzel jeweils zwischen Frischhaltefolie mit einem Plattiereisen (oder einem schweren Stieltopf) ca. 5 mm dünn klopfen. Eier in einer Arbeitsschale leicht verquirlen. Mehl und Semmelbrösel getrennt in jeweils 1 Arbeitsschale geben. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander kurz in Mehl wenden (überschüssiges Mehl abklopfen), durch die Eimasse ziehen und in Bröseln wenden. Panierung leicht andrücken. Zitrone in dünne Spalten schneiden.

5. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von jeder Seite 2–3 Minuten unter gelegentlichem Schwenken goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Schnitzel mit Zitronenspalten und kalt gerührten Johannisbeeren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sardellen und Kapern garnieren und mit Kartoffel-Gröstl servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 46 g E, 32 g F, 61 g KH = 747 kcal (3131 kJ)

Ein altes **HAUS** und
eine **FRAU**, die von ihrer
VERGANGENHEIT
eingeholt wird ...

Von der
Autorin des
Bestsellers



DIE VERTRAUTE
GILLY MACMILLAN
ROMAN

Besinnlicher Abend bei Nero

Weil auch die alten Römer nur schwache Menschen waren und nicht fortwährend irgendwelchen kräfteverzehrenden und nervetzenden Lüsten nachgehen konnten, legten sie ab und an eine gebremste Orgie ein, um sich zu erholen. Bei solchen eher besinnlichen Gelegenheiten war das Mitbringen von Gift, Dolchen, losen Mädchen, auf Christen dressierten Löwen etc. verboten, im übrigen aber alles erlaubt. Wenn Sie glauben, dies sei Ihre Party – bitte sehr! Orgien-Anleitung auf den folgenden Seiten.



Vorbild für diese Party waren die Feste der alten Römer. Für die Fotoaufnahme standen (oder lagen) auch »e&t«-Redakteurinnen und -Redakteure Modell. Die Strecke erschien in der Januar-Ausgabe 1982

DIE STIMMUNG IST IM PARTYKELLER

In den Achtzigern wird zu Hause kräftig gefeiert – und »essen & trinken« liefert zum Teil skurrile Partyideen. Es scheint, als sei die Feierlaune der Deutschen eine Reaktion auf die damaligen politischen Unsicherheiten gewesen



Foto: Richard Striedmann, Arrangement: Jeanne Alice Dier, Etale Koch

essen & trinken 1/82 71 ▶

Eskapismus, so steht es im Brockhaus, ist die „Flucht aus der Wirklichkeit in eine selbst aufgebaute Scheinwelt“. Kulinärisch lässt sich diese Scheinwelt in der Bundesrepublik der Achtziger fest verorten: im Partykeller. Jedenfalls wenn man »essen & trinken« zu Rate zieht. Unglaubliche 44 Vorschläge für kulinarische Motto-Partys macht die Redaktion ihren Leserinnen und Lesern zwischen 1982 und 1986. Ein paar Highlights: „Römische Orgie“, „Die Super-Party: Russische Nacht“ und „Originell: Hawaii-Fest“. Zur „Jugoslawischen Party“ gibt es natürlich Ćevapčići, zum „Cowboy-Fest“ gegrillte Maiskolben und gebratene Spareribs. Für ein paar Ideen muss man den Keller zwar verlassen und sein Party-Glück vor der Haustür suchen. Für die „Winterparty: Suppe im Schnee“ zum Beispiel, das „Fahrrad-Picknick“ oder die „Boots-Party mit Picknick“. So oder so legt der Partyrausch die vorsichtige Frage nahe: Was um alles in der Welt war damals eigentlich los?

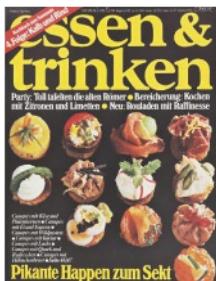
Einen ersten Hinweis liefert der Katalog der Wanderausstellung „Heut' laden wir uns Gäste ein“, die der Landschaftsverband Westfalen-Lippe 2007 in acht westfälischen Museen präsentierte. Die Kuratorin Anke Wielebski hatte damals Menschen in Westfalen zu ihren Hausparty-Erinnerungen befragt und Feier-Utensilien aus fünf Jahrzehnten Bundesrepublik eingesammelt. Ergebnis: Ab den Siebzigern gingen die Deutschen zum Feiern in den Keller. Bei vielen Neubauten sei die Kellerbar gleich mitgeplant worden, so ein Text zur Ausstellung. Zudem kamen besondere

Einrichtungsgegenstände wie Erdnussspender für daheim und besonders fröhlich-bunte Tapeten auf den Markt.

SCHÖNE NEUE (PARTY)-WELT?

Wie es in den Kellern klang, verraten die Hitlisten der Jahre: „Ich will Spaß“ von Markus, „99 Luftballons“ von Nena, „1000 und 1 Nacht“ (Klaus Lage Band) und „Ohne dich (schlafl' ich heut' Nacht nicht ein)“ von der Band Münchener Freiheit gehören zu den erfolgreichsten Singles der Jahre. Musik zum Mitsingen – und Abschalten. Ein Beitrag der Fernsehsendung „Kulturzeit“ auf 3sat beschreibt die Stimmung der Deutschen in den Achtziger Jahren so: „Unbeschwertheit steckt in jeder Pore. Sorglos, satt, fast gelangweilt genießen sie ihre Freiheit und sich selbst.“ Und lässt dabei aber eine Kleinigkeit unerwähnt. Die große Sause hat eine dunkle Seite. Erinnerungen an die Achtziger, so rückt das Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ die geschichtliche Verklärung 2008 gerade, erschienen uns nur in der Rückschau als unbeschwert – in Wahrheit habe sich die Bundesrepublik dem Kollaps des Ostblocks damals in Paranoia-Jahren entgegengehangelt. „Die Mainstream-Popkultur habe die absolute Abwendung von der Realität zelebriert.“ Und diese Realität war ja wirklich schwer zu ertragen. Ab 1982 treibt die dritte Generation der RAF ihr Unwesen. 1983 werden als Folge des NATO-Doppelbeschlusses Pershing-II-Atomraketen in Deutschland stationiert, was bei jenen Teilen der Gesellschaft, die nicht im Keller abtauchen, wütende Proteste auslöst und bis zu 1,3 Millionen Demonstranten auf die

1982



Raffiniert belegte Canapés zieren das Cover der Januar-Ausgabe



Das Vorbild vieler Kochsendungen – „Was Großmutter noch wusste“ – startet. Kathrin Rüegg kochte, Werner O. Feist moderierte (im Bild vorn). Zum Jubiläum 2002 gratulierten bekannte Köche



Beginn der >e&t<-Serie „Ausländerinnen in Deutschland“

Unter dem Motto
„Auch Vegetarier sind
Feinschmecker“ veröffentlichte
»e&t« im Juni-Heft 1983 das
Rezept Gratinierte Zucchini
mit Bohnengemüse und
Gnocchi aus Weizenschrot



1983



Mit Vergnügen:
Zwischen drei
Partyideen dürfen
die Leser sich im
Februar entscheiden

Das erste haltbare Milchmisch-
getränk „Müllermilch“ kommt
in die Geschäfte. Und im
Fernsehen wirbt der Entertainer
Harald Juhnke für Kefir



1984



Im Oktober trifft
Hausmannskost auf
Exotik: mit Rezepten
für eine Pfälzer Brot-
zeit und für Currys

Straße bringt. Nach dem Reaktorunfall von Tschernobyl am 26. April 1986 zieht eine radioaktive Wolke in Richtung Deutschland, und zwar aus dem „Reich des Bösen“, wie US-Präsident Ronald Reagan die Sowjetunion 1983 getauft hatte. Eine Gesamtgemengelage zum Weglaufen. Die »e&t«-Redaktion gibt die kulinarische Fluchtroute vor.

Die Partyideen der Redaktion lesen sich rückblickend wie eine Mischung aus Kostümfest und Schlacht am kalten Buffet. Es gibt Matjes-Buffet, Riesen-Maultaschen, Käse-Dips und Cocktail-Happen, Zwiebelmett, Falschen Hasen vom Blech mit pikanten Saucen, Buletten, gefüllt mit Frischkäse, und gefüllte Schweineschnitzel und gebratene Hähnchenkeulen. Dazu flammt das große kulinarische Fernweh der Anfangsjahre von »essen & trinken« neu auf: der Traum, sich per Kochtopf ein bisschen von der weiten, bunten Welt ins Eigenheim zu holen. Mit Moussaka und grünem Obstsalat mit Kiwis und Melonen, mit Banana Bread, Fleischspießen und tropischen Drinks aus Hawaii, Ćevapčići aus Jugoslawien und mariniertem Lammfleisch vom Drehgrill aus Griechenland.

MAL EIN SALATABEND, MAL EIN GLÜCKSSPIEL
Komplette Drehbücher für den Partyabend werden geschrieben. Zum „Picknick auf dem Eis“ im Januar 1983 rät die Redaktion: „Der erste Teil des Festes findet im Freien statt (mit wärmenden Speisen und Getränken). Weitergefeiert wird dann zu Hause.“ Für den Jahreswechsel 84/85 denkt sie sich eine Art Silvester-Umzug für die Nachbarschaft

Die Partyideen der Redaktion aus den Achtzigerjahren lesen sich rückblickend wie eine Mischung aus Kostümfest und Schlacht am kalten Buffet

aus: „Man feiert mit Nachbarn und zieht dabei von Haus zu Haus. Im ersten gibt's die Vorspeise, im zweiten das Hauptgericht, im dritten das Dessert.“ An Kreativität mangelte es den Kolleginnen und Kollegen nicht. Für die „Tombola-Party“ im November 1982 empfehlen sie eine „witzige neue Partyidee: Die Speisen werden an die Gäste verlost. Wer Glück hat, bekommt dreimal Nachtisch (man darf tauschen)“. Etwas weniger ausgeklügelt das Konzept der „Party der Salat-Erfinder“: „Jeder mischt sich seinen Salat selber“.

Nun mag man mit leichtem Befremden auf die geballte Feierwut der Achtziger zurückblicken. Die Sache als einmalige Geschmacksverirrung abzutun, die mit Abrüstung, Wiedervereinigung und dem Ende der Ost-West-Konfrontation ihr natürliches Ende finden musste, wäre aber ein Missverständnis. In Wahrheit bleiben die Partys »essen & trinken« noch lange erhalten. Die gesamten Neunziger hindurch veröffentlicht die Redaktion Rezepte und Anleitungen für Buffets und Picknicks. Und sogar das neue Jahrtausend bleibt geprägt von dem, was in den

Achtzigern in den Motto-Kellern der Republik seinen Ursprung nahm. Von 1993 bis 2009 ist die Rubrik „Für Gäste“ fester Bestandteil des Heftes. Manche späten Titel der Serie hätten problemlos auch in den Achtzigern gedruckt werden können, etwa „Dampfender Eintopf und feuriger Punsch“ im Dezember 2006 oder Kartoffelparty mit Saucen und Dips“ im Februar 2005.

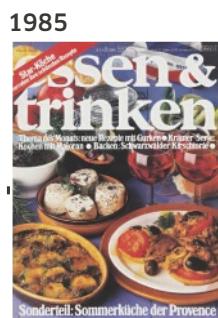
DIE FEIEREI GEHT WEITER – ALLERDINGS DEZENTER

Schaut man genauer hin, ist es wie immer in der deutschen Küchegeschichte: Alles ist in Bewegung, die Trends und Rezepte bauen aufeinander auf, entwickeln sich weiter, gewinnen an Ernst und Reife. In Wahrheit haben die Partys bald nichts mehr zu tun mit der naiven Feierei von einst – als es noch vor allem darum ging, mit einfachen Mitteln möglichst viele Mäuler satt zu bekommen, etwa als es hieß: „Pizza und Wein für 15 Personen kosten insgesamt nur 200 DM! Und die Kartoffelparty noch weniger!“ Oder „Brotparty, Reisparty, Pastetenparty – alles für 10 Personen, alles unter 150 DM!“. Stattdessen geht es immer mehr um authentische, raffinierte Kreationen, zum Beispiel um „die schönsten Gerichte, die bei einer chinesischen Hochzeit serviert werden“, oder um „Spezialitäten aus New Orleans“. Der Partykeller ist dann auch schon in den Neunziger Geschichtse, verkleiden muss sich ebenfalls niemand mehr. Das „festliche Wildmenü“ und das „königliche Fest mit Spargel“ werden wieder auf dem fein gedeckten Esstisch serviert.



Ferran Adrià stößt zur Crew des „El Bulli“ in Spanien. Dort entwickelt er die Molekularküche und setzt damit neue Impulse in der Gastronomie

Typische Gerichte aus Südfrankreich und das Rezept für eine Schwarzwälder Kirschtorte offeriert die August-Ausgabe



Ein bäriger Seemann taucht im Werbefernsehen auf und macht Kindern Fischstäbchen schmackhaft. „Käpt'n Iglo“ gilt bis heute als eine der berühmtesten Werbefiguren aller Zeiten

Eine vollautomatische Espressomaschine, die auf Knopfdruck Espresso lieferte, wird entwickelt



VEGETARISCH FÜR ANFÄNGER

Es sind zwei kleine Wörter mit großer Zukunft, die im März 1983 erstmals im Inhaltsverzeichnis von »essen & trinken« auftauchen: „Vegetarische Küche“, so der Titel einer neuen Rezeptserie, die einen Megatrend der Ernährung vorwegnehmen sollte: fleischlose Ernährung. Laut einer Studie des Meinungsforschungsinstituts Allensbach verzichten heute, rund 40 Jahre später, knapp acht Millionen Deutsche komplett auf Fleisch, ernähren sich also vegetarisch oder vegan. Für die Achtziger gibt es keine verlässlichen Zahlen, viele Vegetarier dürfte es damals aber nicht gegeben haben. Der Fleischkonsum lag 1987 mit fast 100 Kilo-gramm pro Kopf so hoch wie nie seit dem Zweiten Weltkrieg, heute sind es weniger als 60 Kilogramm.

Zum Auftakt der Serie empfiehlt »essen & trinken« damals Buchweizen-klöße auf Champignonbett mit Käse-Sahne gratiniert, es folgen Hirseflocken-Omelett mit Kohlrabi-Gemüse und Gefüllter Spitzkohl mit Kressesauce. Damit wollte die Redaktion Vegetariern die Chance geben, endlich auch „genussvoll zu essen“. Lange lief die Serie nicht. Im November 1984 wurde sie in „Vollwertküche“ umbenannt, im Oktober 1985 ganz eingestellt. Vielleicht lag das daran, dass vegetarische Rezepte für

»essen & trinken« eh schon selbstverständlich waren und keiner Serie bedurften. Gemüseküche gehörte schließlich von Anfang an zur DNA des Magazins. Auf dem Pilotheft von November 1971 ist nicht etwa ein saftiger Rinderbraten zu sehen, sondern Eintöpfe mit Bohnen, Linsen und Gemüse. Aufs Cover des ersten regulären Heftes, das im

Oktober 1972 erscheint, drückt die Redaktion eine Avocado und bewirbt die in Deutschland weitgehend unbekannte Frucht, die 50 Jahre später als Inbegriff der veganen Küche gelten wird, bereits als „Verlockung aus dem Urwald“.

Darüber, was genau die Redaktion zur Serie bewog, lässt sich heute nur mutmaßen. Wahrscheinlich hatte

es vor allem mit Gesundheitsfragen zu tun. Die Achtziger waren die Jahre der Reformhaus-Renaissance.

Gegen Fleisch an sich jedenfalls hatte die Redaktion damals offensichtlich nichts, auch nicht in üppiger Portionierung. Neben der ersten Ausgabe der vegetarischen Serie findet sich 1983 eine Empfehlung, die man so heute nicht mehr drucken würde: Eine „Hacksteak-Diät“ wird in fetten Lettern angepriesen. „Dreimal am Tag darf man eine Riesenbulette essen“, so das Versprechen. „Und nach einer Woche wiegt man ein Kilo weniger!“ Schön wär's. —



Der Spitzkohl-Grünkern-Auflauf zählte zu den beliebtesten Rezepten des Jahres 1983

FORTSCHRITTLCHE RATSSLÄGE ZWISCHEN 1982 UND 1986



Müsli und Rohkost im Weissen Rössl

Viel beschwingt. Das Weiße Rössl am Wolfgangsee. Ausgangspunkt für viele Radtouren, Wandertouren, Trimmwände und Bootsfahrten auf dem See.

Karheim“, der es sich sicher möcht anderen genau nicht ausdrückt, kaffee ist tabu so gut, daß sie Karlsbrot mit viel reicht kochen kann. So etwa sieht Gemeinderat S. der Sonnenblumensuppe“ aus. Karin Holleröster. In keinem an unfeind am

Gesund ausruhen Wellnessurlaub in den Alpen (inklusive Kräuterküche, Yoga und Waldlauf) könnten wir auch heute empfehlen. Wie in diesem Bericht aus dem Januar 1984, als sogar im „Weissen Rössl“ am Wolfgangsee Rohkost serviert wurde. Erkenntnis: Clean Eating und Detox – war alles schon mal da.



Fein mahlen Im Juli 1987 widmet sich die Redaktion zum ersten Mal der Getreidemühle für daheim und schwärmt – ganz im Sinne der Reformhausbewegung – vom vollen

Korn: Bald werde es in Deutschland „von schönen Müllerinnen und vitalen Müllern nur so wimmeln“.

Saft garen Im September 1986 beginnt die Serie „Die Küche der Frauen großer Köche“ mit Evi Winkler. Als Vorspeise kocht die damalige Ehefrau vom Drei-Sterne-Koch Heinz Winkler Lachs, den sie nur kurz dämpft: „Lachs braucht nur nach sich selbst zu schmecken“, sagt sie.

Besser einkaufen „Wenn Sie die Schale von Zitronen verwenden wollen“, heißt es im Januar 1982, „sollten Sie Früchte mit unbehandelter Schale kaufen.“ Ein guter Rat, noch heute.



1986



Eckart Witzigmann und Johann Lafer entwickeln die Weihnachtsmenüs

Das Fest-Menü von Johann Lafer. Als Dessert gab's eine Grand-Marnier-Charlotte



Prominente Köche werben in »e&t« für die Biermarke König Pilsener



MÄNNER KOCHEN ANDERS

beef.de

BEEF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS

**Reingelegt,
du Huhn!**

SO WIRD IHR
GRILLHÄHNCHEN
MEGASAFTIG

**DIE COOLSTEN
MESSER DER WELT**

RICHTIG GUT ABSCHNEIDEN MIT
LEDER, VINYL UND BETON

WÄRMFLASCHEN
FÜR MÄNNER

Die neuen Gins
und Rotweine

**Das ist echt
der Hammer!**

Eine Rinderwade,
zwei Kilo schwer:
unser Grillmenü
zum Ausklappen

Das grillt man nur
scheinbarweise:
Miyazaki-gyu, das
teuerste Rindfleisch
Japans

FEUERABEND!

Wir grillen mit Ihnen durch dick und dünn: Es gibt
mächtigste Braten und feinste Japan-Steaks

JETZT DIE NEUE BEEF! BESTELLEN UNTER
WWW.BEEF.DE/MAGAZIN



PILZSUPPE UNTER BLÄTTERTEIG

Mit dem Löffel zerbricht man die knusprig gebackene Kruste, wobei die Brösel in die Suppe fallen sollen. Erst dann entweicht der Pilz-Kräuter-Duft. Herrlich!

LEGENDÄRE REZEPTE

Es gibt Gerichte, die unvergesslich bleiben. Gerichte, die so gut sind, dass sie über Grenzen hinweg berühmt werden. Zum 50. Geburtstag von »e&t« widmen wir solchen kulinarischen Geniestreichern eine Serie. Im dritten Teil geht es um eine Suppe mit Deckel. Der Koch Franz Keller hat sie erdacht – auch als Hommage an seinen französischen Lehrmeister

Folge 3: Pilzsuppe unter der Blätterteighaube



Gute Küche hat in Franz Kellers Familie Tradition: Mutter Irma wird die erste Sterne-Köchin in Deutschland. Der Sohn lernt bei Kochlegende Paul Bocuse, seine Restaurants in Köln „Franz Kellers Restaurant“ und „Keller's Keller“ zählen in den 80ern zu den besten des Landes. 1993 kehrt er dem Sterne-Zirkus den Rücken und eröffnet die „Adler Wirtschaft“ in Hattenheim, die jetzt sein Sohn verantwortet. Sein legendäres Rezept stammt aus seiner Kölner Zeit (Foto) – und erinnert an eine weitere Legende: die Trüffelsuppe mit Blätterteighaube, die Paul Bocuse 1975 für den französischen Präsidenten Valéry Giscard d'Estaing erfunden hat.

PILZSUPPE UNTER DER BLÄTTERTEIGHAUBE

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 100 g Schalotten
- 500 g gemischte Pilze je nach Saison (z. B. braune Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge, Samthauben, Seitlinge)
- 40 g Butter
- 100 ml Weißwein
- 350 ml heller Geflügelfond
- 200 g Crème fraîche
- 250 ml Schlagsahne plus 2 Ei für die Blätterteigplatten
- 1 Kleine Knoblauchzehe
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1–2 Ei Zitronensaft
- Salz • Pfeffer
- 8 Platten TK-Blätterteig (à 45 g, ca. 12 x 12 cm)
- 2 Eigelb (KI. M)

Außerdem: 4 ofenfeste Terrinenformen oder Suppenschalen (450–500 ml Inhalt, ca. 12 cm Ø; z. B. von Seltmann Weiden)

1. Schalotten fein würfeln. Pilze putzen, grob zerschneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin glasig dünsten. Pilze zugeben und mit Deckel 3–4 Minuten dünsten. Mit Weißwein, Fond, Crème fraîche und Sahne auffüllen und langsam aufkochen lassen.
2. Knoblauch sehr fein hacken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und sehr fein hacken. Suppe mit Knoblauch,

Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie zugeben. Suppe vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Inzwischen Blätterteigplatten nebeneinander auftauen lassen. Eigelbe mit Sahne (2 Ei) verquirlen. 4 Blätterteigplatten jeweils mit sehr wenig Wasser bestreichen, mit je 1 weiteren Teigplatte belegen und leicht andrücken. Jede Teigportion auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat von 14,5 cm ausrollen. Daraus 4 Teigkreise (à 14,5 cm Ø) ausstechen und diese 15 Minuten kalt stellen.

4. Die vorbereitete Pilzsuppe bis 3 cm unter den Rand in kleine Terrinenformen (oder Suppenschalen) füllen. Den Teigrand und den Terrinenformrand (oder Schalenrand) mit etwas Eigelbmischung bestreichen. Terrinenformen (oder Schalen) mit jeweils 1 Scheibe Blätterteig abdecken, dabei die Ränder sehr gut andrücken. Deckel vorsichtig vollständig mit Eigelbmischung bestreichen. Terrinenformen (oder Suppenschalen) auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 20–22 Minuten goldbraun und knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit ca. 20 Minuten
PRO PORTION 14 g E, 63 g F, 33 g KH = 795 kcal (3328 kJ)

7 Tage, 7 Teller

Auch der Alltag birgt freudige Überraschungen! Zucchini? Frittieren wir. Bratkartoffeln? Krönen Suppe. Piri-Piri peppt Risi-Bisi, auf einen Hotdog passen zwei Weißwursthälften – und zur Forelle passt Pistou



INKEN BABERG
»e&t«-Redakteurin

Das gute alte Gemüse

Kimchi Fermentiertes Gemüse ist gesund. Wir „Krauts“ wissen das. Doch nicht immer wird aus altem Wissen ein neuer Trend. Die gestiegene kulinarische Aufgeschlossenheit und ein Hang zum Bekömmlichen haben den milchsauer vergorenen (China-)Kohl aus Korea populär gemacht. Man bekommt ihn in zig Varianten. Man kann ihn gut selbst machen (also auch die Schärfe regulieren!). Gekühlt lässt er sich lange lagern; er fermentiert dann einfach weiter vor sich hin. Und wer mit Sauerkraut aufwuchs, erinnert sich (auch hier ist altes Wissen aktuell): Lüften hilft.

Topinambur Man muss ihn nicht schälen, aber gründlich reinigen. Sorgfältig bürsten. Dann kochen, nach Belieben pellen und braten. So macht die nussig-süße Knolle der Kartoffel keine Konkurrenz, sondern mit ihr zusammen ein Bauernfrühstück zum Sonntagsteller.

Pimientos Dass die unreifen Paprika-schoten als Tapas Karriere machten, verdanken sie keinem Schutzheiligen oder Chef (span. *patrón*), sondern der galizischen Gemeinde Padrón, aus der sie ursprünglich stammen. Einfach in Olivenöl braten, salzen und – haps.



45 Min.
Montag



Zucchini-Fries auf Kimchi-Creme mit Wildkräutersalat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Zucchini (à 200 g)
- 60 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 50 g Panko-Brösel (japanisches Paniermehl)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 Eiweiß (KI. M.)
- Salz • Pfeffer
- 120 g Kimchi (z. B. Yangban)
- 150 g Frischkäse
- 5 EL Limettensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL helle Sesamsaat
- 80 g Wildkräutersalat (z. B. von Keltenhof)
- 1 EL Ahornsirup
- 6 Radieschen

1. Für die Fries Zucchini putzen und waschen. Zucchini in ca. 6 cm lange und 1,5 cm dicke Stifte schneiden. Käse fein reiben. Mit Panko-Bröseln und Oregano mischen und in eine flache Schale füllen. Eiweiße verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zucchini-Stifte durch das Eiweiß ziehen, etwas abtropfen lassen, in der Panko-Mischung wälzen und leicht andrücken. Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

3. Inzwischen für die Kimchi-Creme Kimchi in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Kimchi mit Frischkäse, 2 EL Limettensaft und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel zu

einer glatten Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.

4. Für den Wildkräutersalat Kräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Restlichen Limettensaft (3 EL), restliches Olivenöl (2 EL) und Ahornsirup mit etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Radieschen putzen, waschen und halbieren. Wildkräutersalat und Radieschen vorsichtig mit dem Limetten-Dressing mischen.

5. Zucchini-Fries mit Kimchi-Creme und Wildkräutersalat in flachen Schalen anrichten. Mit Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 52 g F, 35 g KH = 757 kcal (3173 kJ)



45 Min.
Dienstag

Bratkartoffelsuppe mit Pfeffer-Croûtons

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 350 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (z.B. Granola)
- 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Knollensellerie
- 3 El Sonnenblumenöl
- Salz • Pfeffer
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 50 g Vollkorn-Baguette
- 1 El Butter (10 g)
- 1 Tl eingelegte grüne Pfefferkörner
- 2 El Schmand
- ¼ Bund Schnittlauch

1. Kartoffeln schälen und waschen. 200 g Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob würfeln. Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 2 El Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

2. Inzwischen restliche Kartoffeln in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Restliches Sonnenblumenöl (1 El) in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Schwenken ca. 15 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Pfeffer-Croûtons Baguette in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze rundum goldgelb anbraten. Pfefferkörner abtropfen lassen, fein hacken und zu den Croûtons geben. Mit Salz würzen. Schmand glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4. Kartoffelsuppe mit dem Stabmixer cremig pürieren und in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Bratkartoffeln auf der Suppe verteilen, etwas Schmand zugeben, Pfeffer-Croûtons und Schnittlauch darauf verteilen und servieren. Restlichen Schmand dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 9 g E, 56 g F, 43 g KH = 737 kcal (3090 kJ)



Weisswurst-Hotdog mit süßem Senf und Chinakohl

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 3 Stück

- 100 g Chinakohl
- 1 Möhre (ca. 80 g)
- 1 rote Zwiebel (ca. 60 g)
- ½ TL Kümmelsaat
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 4 Laugenstangen
- 3 Weisswürste (à ca. 90 g)
- 3 EL süßer Senf

1. Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. Kümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Chinakohl, Möhren, Zwiebeln, Kümmelsaat, Petersilie, Essig, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, mit den Händen gut durchkneten und 10 Minuten ziehen lassen.

2. 1 Laugenstange in ca. 5 mm große Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Laugenwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten knusprig braten. Weisswürste pellen. Restliches Olivenöl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Würste darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und längs halbieren.

3. Restliche Laugenstangen längs ca. 2 cm tief einschneiden und aufklappen. Laugenstangen mit je 1 EL Senf bestreichen und jeweils 2 Weisswursthälften in die Laugenstangen geben. Etwas Kohlsalat auf der Weisswurst verteilen. Mit restlichem Kohlsalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO STÜCK 21 g E, 41 g F, 62 g KH = 734 kcal (3072 kJ)

30 Min.
Mittwoch





40 Min.
Donnerstag

Risi-Bisi mit Piri-Piri und Pimientos de Padrón

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 3 El Olivenöl
- 100 g Basmati-Reis
- $\frac{1}{2}$ Tl gemahlene Kurkuma
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Möhren (à ca. 80 g)
- 100 g TK-Erbsen
- $\frac{1}{2}$ Tl Piri-Piri-Gewürz
- Salz • Pfeffer
- 150 g Pimientos de Padrón
- 4 Stiele Koriandergrün
- 1 Bio-Zitrone
- $\frac{1}{2}$ Tl Chiliflocken

1. Zwiebel fein würfeln. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Reis und Kurkuma zugeben, weitere 2 Minuten dünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 20–25 Minuten garen.

2. Inzwischen Möhren schälen und z.B. mit einem Sparschäler in ca. 1 cm breite Streifen hobeln. TK-Erbsen in einem Sieb mit heißem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Möhrensteifen, Erbsen und Piri-Piri-Gewürz zum Reis geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt warm stellen.

3. Pimientos waschen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Pimientos darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten und mit Salz würzen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und halbieren.

4. Risi-Bisi und Pimientos auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Koriandergrün und Chiliflocken bestreuen. Zitronensaft aus den Zitronenhälften über dem Reis auspressen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 16 g F, 55 g KH = 421 kcal (1764 kJ)

Forelle mit Pistou und lila Möhren

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 8 Stiele Basilikum
- 1 Tomate (ca. 80 g)
- 50 g Mimolette (französischer Hartkäse) • 6 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 violette Möhren (à ca. 100 g)
- 1 El Butter (10 g)
- 1 Tl Lavendelhonig (ersatzweise Blütenhonig)
- 1 El Malzessig (ersatzweise Aceto balsamico bianco)
- 2 Forellenfilets mit Haut (à 140–150 g; küchenfertig)
- 2 Stiele Thymian

1. Für den Pistou von 7 Basilikumstieln die Blätter abzupfen. Tomate waschen, vierteln und den Stielansatz entfernen. Käse fein reiben. Basilikumblätter, Tomaten, Käse und 4 El Öl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

2. Möhren putzen und schälen. 1 Möhre schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Restliche Möhre in 5 mm dicke und ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten garen. Honig und Essig zugeben und weitere 2–3 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Forellenfilets trocken tupfen und eventuell Gräten entfernen. Forellenhaut quer im Abstand von 2 cm leicht einschneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Forellenfilets darin auf der Haut bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten. Thymian zugeben, Filets wenden und auf der Fleischseite ca. 1 Minute weiterbraten.

4. Vom restlichen Basilikum die Blätter abzupfen. Forellenfilets mit Möhren und je 1 El Pistou auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Basilikumblättern bestreuen und servieren. Restlichen Pistou separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 36 g E, 44 g F, 9 g KH = 600 kcal (2512 kJ)

40 Min.
Freitag



35 Min.
Samstag



Kürbisrösti mit Curry-Ziegenjoghurt und Portulak

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 rote Pfefferschote
- 1 Bio-Limette
- 200 g Ziegenjoghurt
- 4 El Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ TI Madras-Currypulver (z. B. von Ingo Holland) plus etwas zum Bestreuen • Salz
- 2 vorwiegend festkochende Kartoffeln (à 200 g; z. B. Granola)
- 200 g Butternusskürbis (ungeschält, entkernt)
- 2 Stiele Estragon • Pfeffer
- 80 g Portulak-Salat
- 3 El Aceto balsamico bianco
- 2 El Agavendicksaft • 2 El Butterschmalz (20 g)

1. Für den Curry-Ziegenjoghurt Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Von einer Hälfte den Saft auspressen, restliche Hälfte in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Limettensaft mit Ziegenjoghurt, 1 El Olivenöl, Currypulver, Pfefferschoten und 1 Prise Salz verrühren.

2. Für die Rösti Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Kürbis waschen, trocken tupfen, grob raspeln. Estragonblätter abzupfen, fein schneiden. Alles in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Portulak putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing restliches Öl (3 El), Essig und Agavendicksaft in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für die Rösti 1 El Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Von der Hälfte der Kürbis-Kartoffel-Masse 3 kleine Portionen in die Pfanne geben, rund formen, dabei nicht flach drücken, sondern beim Braten zusammenfallen lassen, erst dann etwas zusammendrücken. Bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Vorsichtig wenden (am besten mit einer Palette), weitere 4–5 Minuten braten. Rösti auf einem Teller mit Küchenpapier im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene warm stellen. Aus der restlichen Masse im restlichen Schmalz (1 El) ebenso 3 kleine Rösti braten.

5. Portulak-Salat mit dem Dressing mischen, mit Kürbisrösti und Limettenscheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Ziegenjoghurt beträufeln. Restlichen Ziegenjoghurt mit etwas Currypulver bestreuen, dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 30 g F, 42 g KH = 472 kcal (1985 kJ)



45 Min.
Sonntag

Bauernfrühstück mit Topinambur, Buchenpilzen und Cashew-Schmand

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 150 g kleine festkochende Kartoffeln (Drillinge)
- Salz
- 200 g Topinambur
- 2 Ei Sonnenblumenöl
- 100 g braune Buchenpilze
- Pfeffer
- 3 Eier (KI. M)
- 200 ml Milch (3,5% Fett)
- Muskat (frisch gerieben)
- 30 g Cashewkerne
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Schmand
- 20 g Röstzwiebeln
- 3 Frühlingszwiebeln

1. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Topinambur sorgfältig waschen dabei die dünne Schale mit einer Gemüsebürste kräftig abschrubben (oder Topinambur schälen). Topinambur in schmale Spalten schneiden und nach ca. 10 Minuten Kochzeit zu den Kartoffeln geben und mitgaren. Beides abgießen, Kartoffeln noch warm pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne (26 cm Ø) erhitzen. Kartoffeln und Topinambur darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten braten. Pilze putzen, zugeben und weitere 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen und in die Pfanne gießen. Bei milder Hitze ca. 10–12 Minuten stocken lassen. Nach 8 Minuten Deckel auflegen.

3. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. Die Hälfte vom Schnittlauch in ca. 5 cm lange Hälften schneiden. Schmand mit Cashewkernen, Schnittlauchröllchen und 15 g Röstzwiebeln verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden.
4. Zum Servieren etwas Cashew-Schmand auf das Bauernfrühstück geben und mit restlichen Röstzwiebeln (5 g), Schnittlauchhalmen und Frühlingszwiebeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 51 g F, 31 g KH = 722 kcal (3025 kJ)

Am Herd mit

STEFFEN KIMMIG

Sein „Rezept fürs Leben“ ist Backhendl mit Kartoffel-Gurken-Salat. Das Gericht erinnert den Koch und Kochbuchautor an eine ganz besondere Veranstaltung



Was Köche
köchen
12. Folge

Der Umtriebige

Als Vorbilder bezeichnetet der Koch- und Kochbuchautor zwei seiner ehemaligen Chefs: Hans Haas aus dem Münchner Restaurant „Tantris“, dessen Sous-Chef er war, und Eckart Witzigmann, für den der heute 50-Jährige als persönlicher Assistent arbeitete. Danach ging der Baden-Württemberger nach Köln und fing dort als Küchenchef im Restaurant „Alter Wartesaal“ an. Später machte der Vater zweier Kinder sich erst mit dem Restaurant „Kap am Südkai“, dann mit der Kochschule und dem Catering-Unternehmen „StivieCuisine“ selbstständig. 2021 erschien sein zweites Kochbuch „Das ganze Huhn“ im Olivia Verlag.
www.stivie-cuisine.de

„MEHR RESPEKT FÜR LEBENSMITTEL“

Steffen Kimmig plädiert in unserem »essen&trinken«-Fragebogen für mehr Achtsamkeit beim Einkauf, verrät bei welchem Gericht er an seine Oma denkt und gibt Tipps für das perfekte Steak

IHRE LIEBSTE WEINREGION?

Das finde ich schwierig. Da bin ich ziemlich flexibel. Das Badische ist wohl meine favorisierte Weinregion, weil ich von dort stamme. Allerdings schlägt mein Herz auch für Österreich, Bordeaux und für Südfrankreich.

EINE ZUTAT, DIE SIE SCHÄTZEN, OBWOHL SIE EHER UNBELIEBT IST?

Innereien. Kalbsbries, Leber ... Die verarbeite ich sehr gern und schätze sie. Für Kalbsbries habe ich ein paar Tipps. Vielleicht kommt dann der ein oder andere auf den Geschmack. Achten Sie schon beim Einkauf auf gute Qualität. Am besten, Sie kaufen Herzbries mit möglichst wenig Sehnen. Das Bries dann wässern, kochen, in Scheiben schneiden, panieren und ausbacken – schmeckt toll mit einer Kalbsjus glasiert!

KOCHEN SIE ZU HAUSE LIEBER ALLEIN ODER IN GESELLSCHAFT?

Super gern in Gesellschaft. Ich kuche meist mit Freunden, aber auch mit meinen Töchtern. Die eine wird jetzt 19, die andere ist 23. Beide kochen sehr gut, da macht es richtig viel Spaß.

WELCHES GERICHT HABEN SIE IN IHREM LEBEN AM HÄUFIGSTEN GEKOCHT?

Wenn ich von meinen beruflichen Stationen absehe, dann sind es die einfachen Gerichte: Backhendl, Wiener Schnitzel und Kässpatzn.

FÜR WELCHES GERICHT SIND SIE BEI FREUNDEN UND FAMILIE BERÜHMT?

Da müssten Sie meine Familie und Freunde fragen! Nein, im Ernst: Ich denke, da kommt es auf den Freundeskreis an. Mit den einen fahre ich im Winter Ski. Die finden die eben erwähnten Kässpatzen toll. Mein Lemon Chicken ist das Lieblingsgericht meiner Lebensgefährtin und vieler Freunde.

EIN GERICHT, DAS JEDER KÖNNEN SOLLTE?

Das finde ich schwierig. Ich finde es ein wenig vermesen von mir, etwas von jemandem zu verlangen. Sogar die scheinbar einfachsten Gerichte können ganz schön schwierig sein. Bratkartoffeln etwa. Wenn Sie mit Köchen darüber reden, hat jeder seine eigene Philosophie. Bei Rührei übrigens auch. Gerade bei den einfachsten Gerichten gibt es die meisten Debatten.

IN KÖLN BETREIBEN SIE EINE KOCHSCHULE. WELCHE RATSCHLÄGE GEBEN SIE FÜR DAS PERFEKTE STEAK?

Wenn es sich um ein Filet oder Rückensteak handelt, dann rate ich, das Stück zu salzen und in der Pfanne rundum scharf anzubraten. Dann lassen Sie ein Stück

Butter in der Pfanne schmelzen, beträufeln das Fleisch damit, und zum Schluss geben Sie das Steak auf ein Gitter (mit einem Blech darunter, weil immer ein wenig Fleischsaft austritt) in den vorgeheizten Ofen bei 150 Grad Umluft. Je nach Stärke und Gewicht garen Sie es dort langsam zu Ende. Bei 200 Gramm und drei Zentimeter Dicke sind das ungefähr zehn Minuten. Dann den Backofen ausschalten und das Fleisch noch zwei bis drei Minuten ruhen lassen.

BEI WELCHEM GERICHT DENKEN SIE AN IHRE GROSSELTERN?

Das ist tatsächlich Hase. Meine Oma hat immer einen leckeren Hasen gemacht. Dazu gab es dann Semmelknödel. Wenn mein Bruder und ich dort zum Essen waren, hat mein Bruder die Knödel gegessen und ich den Hasen. Bei der anderen Oma waren es Kässpatzn.

EIGENER GARTEN ODER GEMÜSEHÄNDLER DES VERTRAUENS?

Eher Gemüsehändler des Vertrauens. Das Thema eigener Garten beschäftigt mich schon lange, aber es ist gar nicht so einfach, in Köln einen Schrebergarten zu bekommen.

WELCHER AKTUELLE TREND IST GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN?

Das Thema Nachhaltigkeit – auch in der Gastronomie. Ich bin dafür, dass man respektvoller mit Lebensmitteln umgeht und wünsche mir, dass man achtsamer beim Einkaufen ist, damit nicht so viele Produkte im Müll landen.

KOCHEN BEDEUTET FÜR MICH...?

Spaß und Entspannung – im Privaten. Manchmal auch beruflich, obwohl es in einer Restaurantküche schwierig ist, sich zu entspannen.

HABEN SIE VORBILDER?

Das sind sicherlich meine alten Chefs: Hans Haas und Eckart Witzigmann. Vorbilder sind auch meine Eltern.

LETZTES JAHR REISTEN SIE MIT IHRER TOCHTER DURCH PERU. WELCHE KULINARISCHE ERFAHRUNG IST BESONDERS IN ERINNERUNG GEBLIEBEN?

Die Meerschweinchen. Die habe ich an einem Abend im Restaurant gegessen und dann am anderen Tag am Straßenrand direkt vom Grill. Sie sind ja etwas größer als die, die wir hier kennen. Das Fleisch schmeckt nach Hühnchen, und es bleiben ganz schön viele Knochen übrig. Und dann Ceviche: Meine Tochter machte ihr freiwilliges soziales Jahr in einem Hafenstädtchen. Dort gab es mehrere Buden, die sensationelle Ceviches angeboten haben.

BACKHENDL MIT KARTOFFEL-GURKEN-SALAT

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 500 g festkochende Kartoffeln
 - Kümmelsaat
 - 1 Lorbeerblatt
 - Meersalz
 - 2 Zwiebeln
 - 50 ml Maiskeimöl
 - 200 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
 - 1 TL Dijon-Senf
 - 3 EL milder Obstessig
 - Pfeffer
 - 1 Pouarde (ca. 1,6 kg)
 - 150 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
 - 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
 - 1 Spritzer Zitronensaft
 - 100 g Mehl
 - 3 Eier (Kl. M)
 - 200 g Semmelbrösel
 - 1,5 l neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Ausbacken
 - 1 Bio-Salatgurke (ca. 300 g)
 - 4 Radieschen
 - nach Belieben Schnittlauch (fein geschnitten)
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für den Salat ungeschälte Kartoffeln mit 1 Prise Kümmelsaat, Lorbeerblatt und Meersalz in Wasser in 15–20 Minuten nicht zu weich garen. Inzwischen Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Brühe zugeben und etwas einkochen lassen, dann in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebel-Brühe-Mischung mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, heiß pellen und in dünnen Scheiben in die Vinaigrette schneiden, locker unterheben. Kartoffelsalat bei Raumtemperatur beiseitestellen.
3. Pouladenkeulen und -brüste zusammen mit dem Flügelknochen auslösen. Die Keulen im Gelenk teilen, Brüste in 3 gleich große Teile teilen, die Haut entfernen.
4. Joghurt mit Paprikapulver, Zitronensaft und 3 EL Wasser verrühren und die Pouladenstücke darin 30 Minuten marinieren. Pouadenstücke herausnehmen, Marinade etwas abtupfen. Pouadenstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl, Eier und Brösel in je 1 Schale geben, die Eier leicht verquirlen. Pouadenteile jeweils nacheinander im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Durch das verquirlte Ei ziehen, in den Bröseln wenden. Panierung leicht andrücken.
5. In einer großen Pfanne das Öl auf ca. 150 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Erst die Keulenstücke bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten goldbraun backen. Nach 10 Minuten die Bruststücke zugeben und mitbacken. Hähnchenteile aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die fertig gebackenen Stücke im Ofen auf einem Teller mit Küchenpapier warm stellen.
6. Gurke waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Scheiben mit wenig Salz und Pfeffer bestreuen und kurz ziehen lassen. Gurkenscheiben ausdrücken und unter den Salat heben. Radieschen putzen, waschen, in sehr dünne Scheiben schneiden und auf den Salat geben. Nach Belieben mit etwas Schnittlauchröllchen bestreuen. Das Backhendl mit dem Kartoffel-Gurken-Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 58 g E, 48 g F, 60 g KH = 944 kcal (3953 kJ)

„Mit diesem Gericht verbinde ich viele positive Erinnerungen. Etwa an ein Köche-Event bei meinem Freund und Kollegen Martin Fauster. Zum Abschluss gab es für alle Köche auch Backhendl – ein tolles Gemeinschaftsessen!“

Steffen Kimmig



Ein Klassiker, der selbst gekocht immer noch am besten schmeckt: knusprig gebratene Poulardenstücke mit Kartoffel-Gurken-Salat

Wild und geschmeidig

Mit einem feinen Menü läuten wir den Frühling ein. Auf frische Cremesuppe folgt geschmorte Wildschweinschulter mit Rotweinsauce, Quinoa und Kohlrabinest. Fehlt zum Glück nur noch Buttermilch-Mousse mit Johannisbeercompott, Karamell und ein Blättchen Oxalis – oder auch zwei, drei ...





VORSPEISE

Vanille-Blumenkohlsuppe

Fein, aber oho: Ingwer und Limettensaft geben der Cremesuppe Schärfe und milde Säure. Mit pikanter Einlage und frühlingsfrischem Kerbel.

Rezept Seite 75

DAS MENÜ

VORSPEISE

Vanille-Blumenkohlsuppe

HAUPTSPEISE

Wildschweinschulter mit Shiso-Sauce, Quinoa und Kohlrabi

DESSERT

Buttermilch-Mousse mit Johannisbeerkompott und Karamellchips



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

So plant unser Koch
sein Menü

AM VORTAG

- Wildschweinschulter zubereiten, in Scheiben schneiden und in der gebundenen Sauce kalt stellen
- Kohlrabiöl und Quinoa-Granulat zubereiten
- Buttermilch-Mousse mit Johannisbeerkompott und Karamellchips zubereiten

ZWEI STUNDEN BEVOR

DIE GÄSTE KOMMEN

- Vanille-Blumenkohlsuppe (ohne wilden Blumenkohl und Kerbel) zubereiten
- Rosa-Beeren-Schaum zubereiten
- Quinoa für den Kohlrabisalat frittieren

30 MINUTEN VORHER

- Kohlrabisalat fertigstellen

KURZ VOR BEGINN

- Quinoa mit Umeboshi zubereiten und warm stellen
- Blumenkohlsuppe (Einlage) fertigstellen und die Suppe erwärmen

NACH DER VORSPEISE

- Wildschweinschulter bei milder Hitze in der Sauce erwärmen
- Rosa-Beeren-Schaum erwärmen und aufschäumen

NACH DEM HAUPTGANG

- Buttermilch-Mousse mit Johannisbeerkompott und Karamellchips anrichten



HAUPTSPEISE**Wildschweinschulter
mit Shiso-Sauce,
Quinoa und Kohlrabi**

Filigran arrangiert: Zum Schmorbraten mit leicht säuerlicher Sauce reichen wir Kohlrabisalat und Quinoa asiatisch.

Rezepte rechts, Seite 76 und 78

Vanille-Blumenkohlsuppe

* EINFACH, KALORIENARM, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

BLUMENKOHLSUPPE

- 1 Blumenkohl (ca. 750 g)
- 60 g Lauch (weißer Teil)
- 2 Schalotten (60 g)
- 25 g frischer Ingwer
- 1 Vanilleschote
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 5 EL Limettensaft
- Salz • Pfeffer

EINLAGE UND TOPPING

- 200 g wilder Blumenkohl (z.B. von Keltenhof; ersatzweise herkömmlicher Blumenkohl)
- 1 rote Pfefferschote
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 6 Stiele Kerbel

1. Für die Blumenkohlsuppe Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Lauch putzen, sorgfältig waschen und fein schneiden. Schalotten fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen.

2. Sonnenblumenöl im großen Topf erhitzen. Lauch, Schalotten und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Blumenkohl, Vanillemark und -schote zugeben und 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben, aufkochen und 20–25 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

3. Vanilleschote entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Einlage wilden Blumenkohl putzen, waschen, trocken tupfen und halbieren oder dritteln. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

5. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, wilden Blumenkohl und Pfefferschotenwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Blumenkohlsuppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Wilden Blumenkohl zugeben und etwas Bratöl vom Blumenkohl darüberträufeln. Mit abgezupften Kerbelblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 24 g F, 8 g KH = 285 kcal (1198 kJ)

„Der Wildschweinbraten lässt sich gut 1–2 Tage im Voraus zubereiten und in der Sauce im Kühlschrank aufbewahren.“

»e&t«-Profi-Tipp

Wildschweinschulter mit Shiso-Sauce

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 4 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 kg Wildschweinschulter (schier; ohne Schwarze und Knochen)
- 2 Zwiebeln
- 200 g Knollensellerie
- 2 Möhren (ca. 200 g)
- 200 g Champignons
- 1 EL Tomatenmark

- 750 ml trockener Rotwein
- 500 ml Kalbsfond
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Stiele Thymian
- 500 ml roter Shiso-Saft (z.B. über www.bosfood.de)
- 1 TL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer

1. Am Vortag für die Wildschweinschulter Öl in einem Bräter erhitzen. Wildschweinschulter darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 10 Minuten braun anbraten.

2. Inzwischen Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. Sellerie und Möhren putzen, schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Champignons putzen und halbieren.

3. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Gemüse und Pilze in den Bräter geben und im verbliebenen Öl 5–10 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze hellbraun anbraten. Tomatenmark zugeben, ca. 1 Minute mitrösten und 500 ml Rotwein angießen. Fond, Lorbeer, Wacholderbeeren und Thymian zugeben, Wildschweinschulter zugeben und mit Deckel im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 2–3 Stunden schmoren. Wildschweinschulter dabei ca. alle 30 Minuten wenden. Das Fleisch sollte immer bis zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sein, eventuell mit Wasser auffüllen. Das Fleisch ist fertig gegart, wenn die Fleischgabel ohne Widerstand in den Braten eindringt.

4. Fleisch vorsichtig aus dem Bräter nehmen und abgedeckt auf einem Teller auskühlen lassen. Bratenfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und das Fett sorgfältig mit einer Kelle von der Oberfläche abschöpfen. Fond bei mittlerer Hitze auf $\frac{1}{3}$ einkochen lassen.

5. Inzwischen restlichen Wein (250 ml) und Shiso-Saft in einem Topf bei mittlerer Hitze leicht dicklich einkochen lassen. Eingekochten Bratenfond zur Rotwein-Shiso-Mischung geben und aufkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und den Shiso-Fond leicht damit binden.

6. Am Tag danach Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Shiso-Sauce im Bräter oder einer Pfanne erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kohlrabisalat, Quinoa und Rosa-Beeren-Schaum anrichten (siehe folgende Rezepte).

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit 2–3 Stunden

PRO PORTION 50 g E, 33 g F, 41 g KH = 683 kcal (2867 kJ)



TOSKANA PUR

Zwar gilt der „Sassi Chiusi“ als kleiner Bruder des Hauptweins von Berlinga, im Glas spielt sich aber großes Chianti-Kino ab. Typisch für die Region erhält er sein Rückgrat von der Sangiovese-Traube, die mit ihrer natürlichen Würze generell einen guten Begleiter zu Wildschwein abgibt. Ein kleiner Anteil Merlot unterstützt die dunkle Frucht von Schwarzkirschen und Pflaumen.

Berlinga „Sassi Chiusi“ 2016, ca. 22,60 Euro, über www.bestofwines.de

Quinoa mit Umeboshi

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 40 g Umeboshi (gesalzene japanische pflaumenartige Früchte; Asia- oder Bio-Laden; siehe Zitat rechts)
- 100 g helle Quinoa
- 20 g Butter
- 300 ml Geflügelfond
- 10 Halme Schnittlauch
- 2 Ei geröstetes Sesamöl

1. Schalotten fein würfeln. Umeboshi entkernen und fein hacken. Quinoa kalt abspülen und im Sieb abtropfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten, Umeboshi und Quinoa darin

2–3 Minuten dünsten. Fond zugeben und offen bei mittlerer Hitze kochen, bis der Fond verkocht und die Quinoa weich ist (evtl. Fond oder Wasser nachgießen, bis die Quinoa weich ist).

2. Schnittlauch fein schneiden. Mit dem Sesamöl zur heißen Quinoa geben und gut mischen. Mithilfe zweier Esslöffel jeweils 1 Nocke formen und anrichten. Restliche Quinoa dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 11 g F, 17 g KH = 190 kcal (796 kJ)

Rosa-Beeren-Schaum

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 20 g Rosa Beeren
- 100 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Geflügelfond
- 100 ml Milch
- 100 ml Schlagsahne
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer

1. Rosa Beeren über einem Küchensieb zwischen den Fingern aneinanderreiben, sodass die Schale sich löst. Schale auffangen und beiseitestellen (siehe Rezept Kohlrabisalat mit frittierter Quinoa, Seite 78). Geschälte Beeren in eine Sautéuse geben.

2. Schalotten und Knoblauch fein schneiden und zu den Beeren geben. Wein zugeben, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen lassen. Fond zugeben, erneut fast vollständig einkochen lassen. Milch, Sahne und Butter zugeben, aufkochen, mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zum Servieren erneut kurz aufkochen und mit dem Stabmixer aufschäumen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 2 g E, 13 g F, 3 g KH = 152 kcal (639 kJ)



TOM PINGEL

»e&t«-Koch

„Salz und Säure der fermentierten Umeboshi-Früchte geben der Quinoa die entscheidende Würze.“

DESSERT

**Buttermilch-Mousse
mit Johannisbeer-
kompott**

Glücksbote: Oxalis setzt den
luftig-frischen Nocken mit
Beerenkompott und Karamellchips
feinsäuerlich die Krone auf.

Rezept Seite 78



Kohlrabisalat mit frittierter Quinoa

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 40 g he Quinoa • Salz
- 1 großer Kohlrabi (mit Grün; ca. 250 g)
- 400 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Reisessig
- 10 Halme Schnittlauch
- 1 Beet violette Shiso-Kresse
- Schale von ca. 20 g Rosa Beeren (siehe Rezept Rosa Beeren-Schaum, Seite 76)

Außerdem: Küchenthermometer, Kaffeefilter

1. Am Vortag Quinoa kalt abspülen, in reichlich Salzwasser bei mittlerer Hitze für ca. 30 Minuten weich kochen, in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Quinoa auf Backpapier geben, möglichst dünn ausgestrichen darauf verteilen und ca. 12 Stunden an einem warmen Ort (z.B. an der Heizung) trocknen lassen, sodass ein Quinoa-Granulat entsteht.

2. Kohlrabblätter von den Stielen abschneiden, waschen und in einen Küchenmixer geben. 200 ml neutrales Öl in einem Topf auf ca. 80 Grad erwärmen (Thermometer benutzen!), zu den Blättern gießen und 2–3 Minuten pürieren. Kaffeefilter in ein Sieb legen, Sieb über eine Schüssel hängen. Kohlrabiöl in den Filter gießen und im Kühlschrank ca. 12 Stunden abtropfen lassen.

3. Am Tag danach für die Quinoa restliches neutrales Öl (200 ml) auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Quinoa-Granulat portionsweise ins heiße Öl geben und goldbraun ausbacken. Quinoa mit einer Schöpfkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort leicht salzen.

4. Kohlrabi schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Sparschäler rundum möglichst lange, dünne Streifen abschälen. Kohlrabistreifen in kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren, abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Kohlrabi in einer Schüssel mit Sesamöl und Reisessig vorsichtig mischen. Zum Anrichten auf 4 Tellern 4 gleichmäßige Nester daraus legen.

5. Vom Schnittlauch die Spalten ca. 3 cm lang abschneiden, restlichen Schnittlauch fein schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Schnittlauch, Quinoa, Kresse und Rosa-Beren-Schalen über den Kohlrabi streuen und mit dem Wildschweinfleisch anrichten. Je 1 El Kohlrabiöl neben dem Wildschweinfleisch auf dem Teller verteilen. Restliches Öl separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Trocken- und Abpropfzeit ca. 12 Stunden

PRO PORTION 2 g E, 30 g F, 7 g KH = 315 kcal (1320 kJ)

„Restliches Kohlrabiöl zu Ofen-Kohlrabi mit Hüttenkäse und Salzmandeln verwenden, restliche Karamellchips als Eis-Garnitur servieren.“

»e&t«-Profi-Tipps

DESSERT

FOTO SEITE 77

Buttermilch-Mousse mit Johannisbeer-Kompott und Karamellchips

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

BUTTERMILCH-MOUSSE

- 2 kleine Bio-Orangen
- 350 ml Buttermilch
- 1 El Zitronensaft
- 100 g Zucker
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 1 El Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)
- 200 ml Schlagsahne

JOHANNISBEERKOMPOTT

- 300 g TK-Rote-Johannisbeeren (aufgetaut)

- 75 g Zucker

- 200 ml roter Portwein
- 1 Zimtstange (ca. 6 cm Länge)
- 1 Sternanis
- 2 El Zitronensaft
- ½ TL Speisestärke

KARAMELLCHIPS

- 100 g Karamell-Bonbons (z.B. Werther's Original)
- 12 Blätter Oxalis (grüner Sauerklee)

1. Am Vortag für die Buttermilch-Mousse Orangen heiß waschen und trocken reiben. Von ½ Orange die Schale ohne das Weiße fein abreiben. Orangen auspressen, Orangensaft und -schale, Buttermilch, Zitronensaft und Zucker in einer Schüssel mischen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

2. Orangenlikör mit 4–5 El Buttermilch-Mischung in einem kleinen Topf erwärmen. Gelatine ausdrücken und vollständig darin auflösen. Gelatine unter zügigem Rühren zur Buttermilch-Mischung geben und 30 Minuten kalt stellen (bitte beobachten, die Masse soll noch nicht gelieren).

3. Sahne steif schlagen und nach und nach vorsichtig unter die noch nicht gelierte Buttermilch heben. Mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

4. Für das Kompott Johannisbeeren mit 50 g Zucker mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Beerenmischung in ein Sieb gießen und den Saft dabei auffangen. Restlichen Zucker (25 g) in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen, mit Portwein ablöschen. Beerensaft, Zimtstange und Sternanis zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen.

5. Zitronensaft und Stärke verrühren, zum Portwein in den Topf geben, unter Rühren aufkochen und beiseitestellen. Johannisbeeren zugeben, unterrühren und vollständig abkühlen lassen.

6. Für die Karamellchips Karamellbonbons im Blitzhacker sehr fein zerkleinern, dann gleichmäßig dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech sieben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 8 Minuten backen. Auskühlen lassen. Vom Backpapier lösen und in mundgerechte Stücke brechen.

7. Am Tag danach zum Anrichten mit einem Löffel jeweils 1 Nocke Buttermilch-Mousse auf 4 Teller geben. Johannisbeer-Kompott auf die Teller geben, mit Karamellchips und abgezupften Oxalis-Blättern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 6:30 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 17 g F, 75 g KH = 530 kcal (2222 kJ)

WEINGENUSS

DES MONATS FEBRUAR

GRATIS

beim Kauf
von 5 Flaschen
6. Flasche gratis



99 PUNKTE
LUCA MARONI

WEINGUT
DES JAHRES

VINIAL 2019/2021



	Italien, Toscana
	Rotwein, trocken
	zu Lamm und rotem Fleisch

Piccini Solco
Appassite
0,75 Liter (9.32 / l)
bei Kartonverkauf
(7.77 / l)



-22%

6.99
UVP 8.99



BESTER PRODUZENT
ITALIEN 2021
MUNDUS VINI



	Italien, Trentino
	Rotwein, trocken
	zu rotem Fleisch, Käse und würzigen Suppen

Mezzacorona
Castel Pietra
Merlot
0,75 Liter (5.32 / l)
bei Kartonverkauf
(4.43 / l)



-20%

3.99
UVP 4.99

Noch mehr ausgezeichnete Weine in unserer
Weinwelt unter netto-online.de/weinwelt

Netto

Marken-Discount

Dienstag, 01.02.22 – Montag, 28.02.22

PERLEN FÜR ALLE

Lange Zeit galt Kaviarersatz als nur bedingt genießbar. Zum Glück hat sich das geändert – auch dank Familie Sicher aus Österreich, die einen ganz besonderen Saiblingskaviar erntet und verarbeitet

TEXT THOMAS MAURER FOTOS INGO PERTRAMER

Kärntner Gold:
frisch geernteter
Saiblingsrogen
aus der Zucht der
Familie Sicher



Kaviarproduzent
ist ein Traumjob für
Kälteliebhaber und
Gummifetischisten
findet unser Autor
Thomas Maurer

Wie wohl bei den meisten, die nicht im familiären Schoß von Millionären, leitenden sowjetischen Kadern oder Gourmetkritiker-Ehepaaren aufgewachsen sind, haben sich meine ersten Begegnungen mit dieser legendär luxuriösen Substanz im Zeitraum zwischen Weihnachten und Neujahr zugetragen.

Da wurden nämlich, um eine statistisch nicht unterfütterte Behauptung aufzustellen, in 95 Prozent der österreichischen Haushalte vergleichsweise aufwendige Sandwich-Buffets produziert, die mit vergleichsweise exotischen, ja verrückten Ingredienzien wie eingelegten Mini-Maiskolben, Perlzwiebeln, Lachs und, eben, Kaviar aufgemotzt waren. Natürlich handelte es sich dabei um die bekannten schuhpasteschwarzen Seehasenrogen und signalwestenroten Lachsersatz.

Der Konsum dieser Spezialitäten führte einigermaßen flächendeckend zur Einsicht, dass die mutmaßlich in Lachs und Kaviar schwelgenden Reichen, Schönen und Mächtigen offenbar eine ausgeprägte Vorliebe für stark salzig und durchdringend fischig schmeckende Substanzen hegten. Neidisch war man eigentlich eher nicht. Später einmal ging ich mit Freunden

Die kleine Fischzucht der Eltern stand Pate für das Restaurant der Sichers

dem Gerücht nach, dass es beim Wiener Volksstimmefest von nicht ganz linientreuen sowjetischen Matrosen eingeschmuggelte Raritäten wie russischen Wodka, kubanische Zigarren und, eben, echten Kaviar geben soll.

Wir erwarben drei Montecristo-Zigarren, die genau wie das Bündel trockenen Heus schmeckten, das sie wohl auch waren, sowie eine Dose Kaviar, die tatsächlich Kaviar enthielt und obendrein offenbar durchgehend so gut gekühlt gewesen war, dass die eigentlich obligatorische Lebensmittelvergiftung ausblieb. Tatsächlich schmeckte das Zeug sehr gut, allerdings nur mir. Die Freunde überließen mir ihre Anteile, und so durfte ich den Kaviar so konsumieren, wie man ihn konsumieren sollte: mit einem großen Löffel.

Einer regelmäßigen Wiederholung dieses Erlebnisses standen sowohl der Preis eines großen Löffels Kaviar entgegen als auch so ziemlich alles, was man über Produktionsbedingungen und ökologische Auswirkungen der Delikatesse hörte. Dafür trat gelegentlich, meist anlässlich von Kater- bzw. Gabelfrühstücken, Forellen- bzw. Saiblingskaviar in mein Leben und schmeckte mal so, mal so. Einer davon aber schmeckte so, dass ich Näheres wissen wollte.

Dem Kaviar auf der Spur

Die Gemeinde Tainach in Kärnten liegt abseits der üblichen Pfade. Folgerichtig setzt das dort ansässige „Fischrestaurant

1 Der Anfang der Kaviarherstellung? Mit dem Kescher die Saiblinge aus dem Wasser holen. Autor Thomas Maurer (Mitte), die Brüder Wolfgang (rechts) und Michael Sicher sind bereit **2** Im klaren Weißenbach tummeln sich die Fische der Familie Sicher seit 1967





1+2+3 Kaviar aus dem Saibling zu streifen erfordert Fingerspitzengefühl, Fische aus dem Weißenbach zu fangen Geschick, eine gute Balance und einen Kescher

Sicher“ vernünftigerweise nicht auf Laufkundschaft, sondern auf überregional wirksame gute Nachrede.

Tatsächlich stand, so erzählt Senior und Gründer Alfons Sicher, die Fischzucht bereits für die Lokalgründung Pate. 1967 habe er, hobbymäßig und weil der glasklare Weißenbach buchstäblich und unweit der Quelle vor der Tür lag, eine kleine Fischzucht begonnen. Worauf er sich bereits 1968 etwa 1500 Kilo Fisch gegenüber sah, was auch für starke Esser die Haushaltsmenge deutlich übersteigt. Und so begann man, nebenberuflich Fisch auf Märkten und an regionale Hotels zu verkaufen.

1972 eröffnete dann das Restaurant, anfangs überwiegend argwöhnisch von den Tainachern beäugt. Die Fische

wurden fortan nicht mehr strikt nach Müllerin-Art, blau oder paniert aufgetragen. Das Lokal war in einer alten Sägemühle untergebracht anstatt in einem richtigen Haus und wurde obendrein von einem befreundeten Künstler mitgestaltet. Dass später auch noch Saiblingkaviar auf der Karte auftauchte, trug nicht dazu bei, dem Ruf, ein bissel narrisch zu sein, die Spitze zu brechen. Gekocht wurde über Jahrzehnte von Ehefrau Erna, der Mutter von Wolfgang und Michael Sicher. Letzterer ist jetzt Küchenchef und Teichmeister des Betriebs, ersterer Restaurantchef; die Eltern und Ehefrauen „arbeiten natürlich mit“.

Der Fisch selbst wird größtenteils selbst verarbeitet, was den Vorteil hat, dass Überbleibsel gleich wieder

verfüttert werden; der Kaviar geht teils in den Eigenbedarf, teils in den Privatversand, teils in die Spitzengastronomie. Konkrete Angaben zu den produzierten Mengen macht man lieber nicht, das könnte man „so nicht ohne Weiteres sagen“ bzw. falle das Ergebnis ohnehin „mal so, mal so“ aus. Und auch die zentrale Frage, warum gerade der Sicher-Kaviar so besonders gut ist, bleibt in den aparten Schleier des Betriebsgeheimnisses gehüllt. Verraten wird lediglich, dass es ein selbst entwickeltes, patentrechtlich geschütztes Verfahren gebe. Der Vorgang umfasse circa – genauer wird auch das nicht verraten – 25 einzelne manuelle Schritte, die durch sehr komplexe Abläufe verbunden seien. Wolfgang Sicher erzählt, dass es dazu schon Anfragen eines großen kanadischen bzw. japanischen Betriebs gegeben habe, und Michael ergänzt: „Denen haben wir gleich gesagt: Auch wenn wir's euch zeigen würden, könnet ihr nix damit anfangen, weil ihr seid einfach zu groß, und das geht nur in Handarbeit.“

Ins Netz gegangen

Als wir uns warm einzumummeln beginnen, um bei Minusgraden mit dem Heraufischen und Abernten der Saiblinge zu beginnen, verkneife ich mir die Frage, ob diese Tätigkeit schon zu den circa 25 patentierten Geheimarbeitsschritten dazuzählt. Manche Dinge lässt man besser im romantischen Zwielicht des Mysteriösen.

Der erste Schritt der Kaviarernte, das glaube ich verraten zu können, besteht darin, mit einem Kübel Wasser aus einem Saiblingsbecken in zwei Plastikwannen zu schöpfen. Zu meiner stillen Befriedigung erweise ich mich als für diese Tätigkeit sehr begabt. Etwas kniffliger ist es schon, die separierten, laichreifen Fische mit dem Kescher zu fangen. Es ist nicht so, dass ich gar keine erwische, schließlich hat das Becken überschaubare Dimensionen, und die Tiere verfügen auch über keine geheimen Flucht-tunnel, aber das Netz mit einer einzigen, beiläufig eleganten Bewegung so durchs Wasser zu ziehen, dass danach genug Fische für ein mittelgroßes niederländisches Stillleben darin zappeln, das bleibt den Sicher-Brüdern vorbehalten.



Dann geht's in eine der beiden Plastikwannen; hier werden die Saiblinge zunächst, um die bekannt zappeligen Tiere überhaupt handhabbar zu machen, leicht betäubt. Und zwar mit biozertifiziertem Nelkenöl. Einer Substanz, die mir bisher nur als Hausmittel bei Zahnschmerzen geläufig war, die aber auf Fische offenbar anähernd Haschisch-ähnlich wirkt: Umgehend wird das Gewusel in der Wanne langsamer, die Tiere werden merklich von einer Art Trägheit erfasst.

Danach wird je ein Fisch zunächst in die zweite, mit reinem Wasser gefüllte Wanne gesetzt, um das Nelkenöl abzuspülen: „Wir wollen ja nicht, dass der Kaviar nach Weihnachten schmeckt.“ Anschließend bekomme ich von den Brüdern gezeigt, wie man den Kaviar ausstreift: Man nimmt den Fisch in die linke (für mich als Linkshänder in die rechte) Hand, legt die andere so an den oberen Bauchansatz, dass der im das von Daumen und Zeigefinger gebildeten „L“ zu liegen kommt und gleitet dann mit

leichtem Druck fischabwärts. Prompt schießen prachtvolle, in sattem Orange leuchtende Fontänen hervor, und zwar mit einem solchen, an gemolkene Kühe erinnernden Druck, dass man sich wundert, dass die aufs Plastik prasselnden Körner nicht platzen.

Läuft wie am Schnürchen

Und tatsächlich schießen solche perlenschnurartigen Laichkaskaden auch aus meinen Exemplaren. Es empfiehlt sich, zügig zu arbeiten, die Sichers haben die Betäubung so vorsichtig dosiert, dass die Fische bald aus ihrer Nelkenöl-Dröhnen auftauchen und sich, glitschig wie die sprichwörtlichen Fische, wieder ans Zappeln machen.

Einige wenige Exemplare sind noch nicht so weit, man spürt sofort, dass der Bauchinhalt viel härter und durch sanften Druck nicht zu bewegen ist, diese werden in ein separates Becken überstellt, aus dem man sie ein paar Tage später nochmals entnehmen wird.

Merkwürdig ist es, dieses Kaviarmelken. Man kann die prallen Eiervorräte durch die Bauchwand hindurch spüren, fühlt durch die Bauchwand hindurch ein körniges Gleiten und hat dabei irgendwie das leise Gefühl, gerade eine Intimschranke zu durchbrechen. Den Tieren aber, die ansonsten in diesem Stadium den Laich selbst an Steinen abstreifen würden, scheint das nicht weiter peinlich zu sein; kaum finden sie sich im Becken für abgestreifte Fische wieder, gehen sie auch schon ihrem Tagewerk des Durcheinanderwurlens und Fressens nach. Denn Hunger haben sie.

Zwei Wochen auf Nulldiät

Zum einen hat man als Saiblingsrogner monatelang alle Energie in die Ausbildung des Laichs investiert, zum anderen werden die Tiere rund zwei Wochen vor der Ernte auf Nulldiät gesetzt, um einer Verunreinigung des Kaviars durch Saiblingskot vorzubeugen. Etwaige doch ausgeschiedene Reste sowie einzelne, an der Färbung erkenntliche unreife Eier werden gleich vor Ort aussortiert. Auch wird die Ernte vor dem Abfüllen (um einen weiteren der ungefähr 25 geheimen Arbeitsschritte zu verraten) noch einmal penibel auf

Ein Löffel voll Kaviar, Sauerrahm und hausgemachtes Brot: Mehr braucht man eigentlich nicht

Verunreinigungen durchgeschaut. Und dann komme ich zu etwas, wozu man kaum kommt: einem Löffel frischen, unbehandelten Kaviars. Entgegen meiner Erwartung schmeckt der nicht intensiver, sondern deutlich zarter als das gesalzene Endprodukt.

Während ich mit zunehmender Geläufigkeit Kaviar zutage fördere, bekomme ich noch ein paar Grundlagen erklärt: Jetzt, Anfang Dezember, neigt sich die Laichzeit der Bachsaiblinge, die etwa 80 Prozent der Sicher'schen Fischbestände ausmachen, dem Ende zu, und die Saison der Forellen, die die verbliebenen 20 Prozent stellen, beginnt.

Nach etwa zweieinhalb Jahren werden die bis dahin gemeinsam aufgezogenen Fische geschlechtsreif und unterscheidbar; die Milchner werden als Speisefische separiert; die Rogner in ihrem weiteren Leben zweimal um ihren Kaviar erleichtert und danach je ein Jahr wieder aufgepäppelt, bevor sie im Alter von sechs bis sieben Jahren – und damit schon recht nahe an der Grenze ihrer natürlichen Lebensspanne – ebenfalls in der Küche landen. Und, wichtig: Gefüttert wird biologisch, Medikamente bzw. Antibiotika sind tabu und wegen der Wasserqualität und niedrigen Besatzdichte nicht notwendig.

Mal pur, mal mit Kartoffel

Nachdem ich das weiß, geht es in die Küche. Zunächst einmal bekommen wir Kaviar und einen großen Löffel. Dazu Sauerrahm und hausgemachtes Brot: Mehr, denkt man schmatzend, braucht man eigentlich nicht. Aber dann tischt Michael Sicher ein atemberaubend gutes, mit ordentlich Kaviar angerichtetes Saibling-Carpaccio auf, zu dessen Herstellung er nur verrät, dass er nicht



1+2+3 Autor Thomas Maurer macht Kaffeepause, während Küchenchef (und Teichmeister) Michael Sicher in der Küche des „Fischrestaurant Sicher“ am Beispiel Sellerie-Spaghetti zeigt, dass Saiblingkaviar auch warm ganz hervorragend schmeckt

verrät, wie genau er den Saibling aufschneidet, angefroren aber werde er jedenfalls nicht.

Es folgt, nicht minder puristisch, ein Gang gedämpfte und gepresste Kartoffeln mit brauner Butter, Sauerrahm und Kaviar; der große Löffel bleibt dabei dankenswerterweise weiter im Einsatz.

Bruder Wolfgang serviert dazu einen lässigen Chardonnay des Kärntner Weinguts „Werzi“, der in Mini-Auflage produziert und fast gänzlich hier im Haus getrunken wird. Überhaupt wird der Betrieb relativ regional-ökologisch geführt. 80 bis 90 Prozent des verarbeiteten Materials, darunter Kräuter, Salate und Gemüse, kommen aus Eigenproduktion. Von befreundeten Lieferanten zugekauft werden lediglich Schwein und Wild, Säfte und – vorzugsweise aus

Kärnten stammender – Wein, vom biodynamischen Gut „Georgium“ bis zu eher hobbymäßig, aber mit Leidenschaft und Sachverständnis arbeitenden Klein- und Kleinstproduzenten. Eine gute Gelegenheit, diesbezügliche Bildungslücken zu schließen. Zwischendurch gibt es noch einen Schluck Flusskrebs-Cappuccino, bevor Michael Sicher demonstriert, dass sein Kaviar auch auf warmen Gerichten eine elegante Figur macht: Sellerie-Spaghetti, Rote Rüben, unterlegt mit Fischfond und gekrönt vom obligaten großen Löffel.

Fischrestaurant Sicher KG

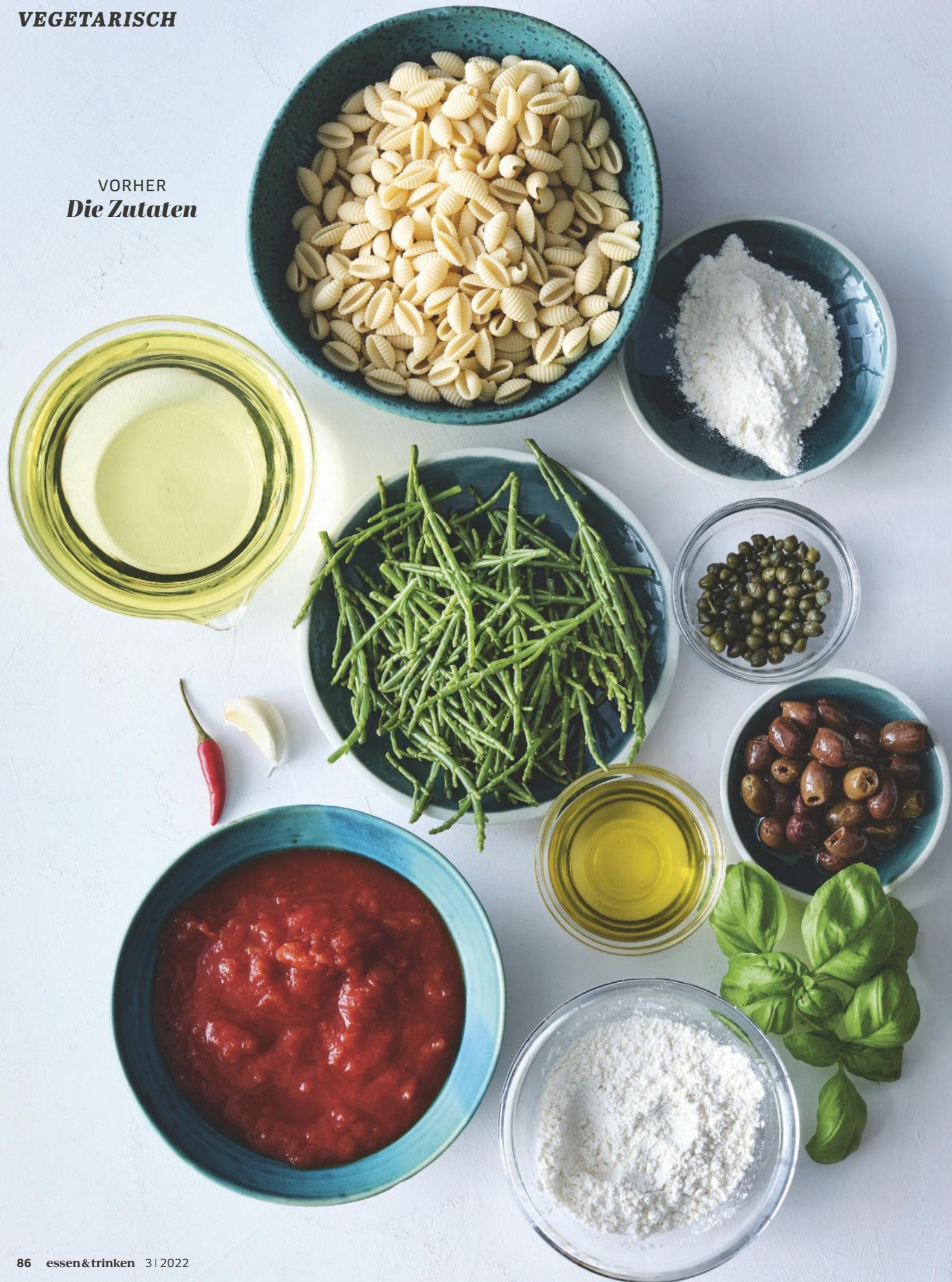
Mühlenweg 2, 9121 Tainach, Österreich

Tel. 0043/42 39/26 38

www.sicherrestaurant.at

Das Restaurant eröffnet im April, Saibling-Kaviar kann online bestellt werden.

VORHER
Die Zutaten



Heute hier, morgen dort

Statt unserer Koffer packen wir die Einkaufskörbe und machen uns auf die Reise: Gnocchetti sardi führen uns nach Italien, eine Kräuterseitling-Galette in die Bretagne und Wedge Salad nach Kalifornien. Nur das Fleisch haben wir zu Hause vergessen

Vegan



NACHHER

Gnocchetti sardi alla puttanesca

Tomaten, Kapern und Taggiasca-Oliven bilden den Umami-geladenen Dreiklang der Puttanesca-Sauce. Frittierter Queller steuert Knusper und eine feine maritime Salznote bei.

Rezept Seite 94

VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Limburger-Käse-Kartoffeln mit Endiviensalat

Auch bei Kartoffeln kommt es auf die inneren Werte an, vor allem, wenn es dabei um geschmolzenen Käse geht. Ein frischer Salat sorgt für Balance.

Rezept Seite 94



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Kräuterseitling-Galette mit Ziegenkäse und Walnüssen

Praktisch: Statt auf der heißen Platte backt die Galette im Ofen zur Perfektion, fruchtig-herhaft belegt mit Pilzen, Ziegenkäse und Preiselbeeren.

Rezept Seite 95



VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Wedge Salad mit Blue-Cheese-Dressing und Gemüse-Pickles

Ehrenrettung für den viel gescholtenen Eisbergsalat: An der Seite von süßsauren Pickles zeigt er als knackiger Träger für das cremig-würzige Käse-Dressing eine neue Facette.

Rezept Seite 95





Foto Seite 87

Gnocchetti sardi alla puttanesca

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

PASTA

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferschote
- 4 El Olivenöl
- 50 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
- 20 g kleine Kapern (z.B. Nonpareilles)
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- Salz • Pfeffer
- 320 g Gnocchetti sardi

(z.B. von De Cecco)

- 6 Stiele Basilikum

GEBACKENER QUELLER

- 120 ml Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)
 - 50 g Queller (Salicorn; vom Fischhändler)
 - 50 g Tempura-Mehl (Asia-Laden)
 - 20 g Mehl
- Außerdem: Küchenthalermometer

1. Für die Puttanesca-Sauce Knoblauch fein hacken. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Pfefferschoten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Abgetropfte Oliven, abgetropfte Kapern und stückige Tomaten zugeben und 8–10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Gnocchetti sardi in einem Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
3. Inzwischen für den gebackenen Queller Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Queller putzen, waschen und sorgfältig trocken tupfen. Tempura-Mehl mit 75 ml Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Mehl auf einen kleinen Teller geben. Queller erst in Mehl wenden, dann durch den Tempura-Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und im heißen Öl 1–2 Minuten ausbacken. Gebackenen Queller mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Gnocchetti abgießen, in die Puttanesca-Sauce geben und gut mischen. Gnocchetti mit Sauce auf vorgewärmten Pasta-Tellern anrichten. Queller darauf verteilen, mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 24 g F, 69 g KH = 562 kcal (2353 kJ)



Foto Seite 89

Limburger-Käse-Kartoffeln mit Endiviensalat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

LIMBURGER-KÄSE-KARTOFFELN

- 500 g mittelgroße festkochende Kartoffeln (z.B. Annabelle)
- Salz
- 400 g Limburger Käse
- 6 Stiele Kerbel
- Pfeffer

SALAT

- 30 g Pekannusskerne

1. Kartoffeln sorgfältig waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen. Rote Rinde vom Limburger entfernen und den Käse in feine Würfel schneiden.

2. Kartoffeln längs halbieren und mit einem Teelöffel etwa die Hälfte des Kartoffelinneren herauskratzen, sodass ein ca. 5 mm breiter Rand verbleibt. Ausgekratzte Kartoffelmasse in eine Schüssel geben. Blättchen von 4 Stielen Kerbel abzupfen und fein schneiden. Käse und geschnittenen Kerbel zur Kartoffelmasse geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Ausgehöhlte Kartoffelhälften mit der Kartoffel-Limburger-Masse füllen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.

4. Für den Salat Pekannüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, grob hacken und beiseitestellen. Endiviensalat putzen, waschen und trocken schleudern. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und die Hälfte davon vierteln. Restliche Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

5. Olivenöl, Haselnussöl, Essig und Agavendicksaft verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Endiviensalat und Radieschen mit dem Dressing mischen. Kresse mit einer Schere vom Beet abschneiden. Kartoffeln in vorgewärmten Schälchen anrichten und mit abgezupften Blättchen vom restlichen Kerbel bestreuen. Endiviensalat mit Gartenkresse bestreuen und dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 21 g E, 37 g F, 20 g KH = 514 kcal (2157 kJ)

„Wedge Salad bringt Eisbergsalat zum Strahlen: Die Schichten halten ihn knackig und nehmen das Dressing perfekt auf.“

>e&t<-Profi-Tipp



Foto Seite 91

Kräuterseitling-Galette mit Ziegenkäse und Walnüssen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

TEIG

- 8 Stiele Thymian
- 120 Butter (kalt)
- 100 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Buchweizenmehl
- 1 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer

FÜLLUNG

- 300 g Kräuterseitlinge
- 1 Schalotte (40 g)
- 1 Knoblauchzehe

1. Für den Teig Blättchen von 4 Thymianstielchen abzupfen und fein hacken. Butter in kleine Würfel schneiden. Mehl, Buchweizenmehl, gehackten Thymian, Butterwürfel, Eigelb, Salz und Pfeffer mit den Knethacken des Handrührers zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, etwas flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2. Für die Füllung Kräuterseitlinge putzen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Kräuterseitlinge darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Schalotten und Knoblauch zugeben und 2 Minuten mitbraten. Pilze beiseitestellen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Frischkäse, Ei und Zitronenschale zu einer glatten Masse verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischkäse bestreichen, dabei rundum einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen. Kräuterseitlinge gleichmäßig auf dem Frischkäse verteilen. Teigrand an den Seiten über die Füllung klappen. Galette im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten backen.

4. Inzwischen Ziegen-Camembert in kleine Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken. Galette aus dem Backofen nehmen, Camembert darauf verteilen, mit Walnüssen bestreuen und weitere 5–10 Minuten backen. Galette aus dem Backofen nehmen und auf eine Tortenplatte geben. Zitronenöl, 1 El Preiselbeeren und restliche Thymianstiele auf der Galette verteilen. Galette in 4 Portionen teilen und mit restlichen Preiselbeeren servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 19 g E, 57 g F, 45 g KH = 797 kcal (3341 kJ)



Foto Seite 93

Wedge Salad mit Blue-Cheese-Dressing und Gemüse-Pickles

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

GEMÜSE-PICKLES

- 2 Knollen Ringelbete (z. B. gelbe und rote; à 125 g)
- 180 g Möhren
- 100 g Kirschtomaten
- ½ El helle Senfsaat
- 3 El Zucker
- 125 ml Acteo balsamico bianco

BLUE-CHEESE-DRESSING

- 100 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)
- 150 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 2 El Weißweinessig
- Zucker

1. Für die Gemüse-Pickles Bete putzen und in kochendem Wasser 20–25 Minuten garen. Inzwischen Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Möhren zu der Bete ins kochende Wasser geben und ca. 7 Minuten mitgaren. Bete mit Möhren abgießen und etwas abkühlen lassen. Bete schälen und in dünne Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Alles in eine Schale geben. Senfsaat, Zucker, Balsamico und 250 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und über das Gemüse gießen. Gemüse bis zum Anrichten im Sud ziehen lassen.

2. Für das Blue-Cheese-Dressing Blauschimmelkäse, Joghurt, Weißweinessig, 1 Prise Zucker und 4–5 El Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für den Salat Tramezzini-Brot in 3–4 mm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten unter gelegentlichem Schwenken goldbraun braten. Croutons mit Salz würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Vom Eisbergsalat die äußeren Blätter entfernen. Salat waschen, abtropfen lassen, vierteln, so dass 4 Salatspalten entstehen. Paprikaschote putzen, waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch in ca. 5 mm breite Röllchen schneiden. Erbsenkresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Rosa Beeren im Mörser grob zerstoßen.

5. Je 1 Salatspalte auf Tellern anrichten und jeweils 3–4 El Dressing über den Salat geben. Mit Rosa Beeren würzen. Croutons und Paprikawürfel auf dem Salat verteilen. Gemüse-Pickles neben dem Salat anrichten. Mit Schnittlauch und Erbsenkresse bestreuen. Mit restlichen Pickles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 14 g F, 28 g KH = 304 kcal (1276 kJ)

HEUTE FÜR MORGEN

Die
Zukunft ist
nachhaltig

Schaffen Bewusstsein
für fairen Kaffee aus
Äthiopien: Sara (links)
und Sali Nuru



Mehr als nur fair

Für ihre Kaffeemarkte arbeiten Sara Nuru und ihre Schwester Sali mit Bauernkooperativen in Äthiopien zusammen. Ein Teil ihres Gewinns kommt Frauen zugute, die nicht im Kaffeehandel tätig sind

»e&t«: Frau Nuru, welche Rolle spielt Kaffee in Ihrer Familie?

Sara Nuru: Seit ich denken kann, hält meine Mutter immer mittwochs eine Kaffee-Zeremonie ab. Das macht sie heute noch. Wir kommen zusammen und verbringen bewusst Zeit miteinander. Das Ritual steht für eine Wertschätzung der Kaffeeherstellung und stellt gleichzeitig eine Bindung zu unserem Ursprung her, unserer äthiopischen Kultur, unserer Heimat.

Wie läuft eine Kaffee-Zeremonie ab?

Sie wird traditionell von Frauen abgehalten und kennzeichnet die Zeit, in der die Frauen zur Ruhe kommen und Zeit für sich haben. Zunächst rösten sie die Bohnen über offenem Feuer. Dann gibt es drei Aufgüsse: Der erste Aufguss ist zum Genießen, beim zweiten werden Probleme angesprochen und beim dritten Lösungen gesucht.

2016 gründeten Sie mit Ihrer Schwester Sali „nuruCoffee“, das fair produzierten Kaffee aus Äthiopien verkauft.

Wie kam es dazu? Wir wollten Nachhaltiges schaffen. Etwas, dass das Leben von Menschen dauerhaft verbessert. Da Äthiopien, die Heimat unserer Eltern, das Ursprungsland des Kaffees ist, war es für uns naheliegend, uns damit geschäftlich zu befassen.

Wie war der Start in den Kaffeehandel?

Wir sind zunächst mehrmals nach Äthiopien gereist, um uns mit Bauern und Bäuerinnen auszutauschen. In den vielen Gesprächen stellten wir fest, wie

groß die Missstände im Kaffeehandel sind. Dass es überwiegend Plantagenbesitzer gibt, die Tagelöhner beschäftigen. Wir haben dann nach Kooperativen gesucht, die im Besitz der Kaffee-kirschen sind und uns sagen, was sie dafür haben möchten. Mit so einer Kooperative arbeiten wir jetzt zusammen.

Wie unterscheidet sich „nuruCoffee“ von anderen Firmen, die fairen Kaffee anbieten? Neben dem biologischen Anbau sind für uns die sozialen Komponenten ganz wichtig. Ich glaube, was uns unterscheidet, ist das Zurückgeben: 50 Prozent unserer Gewinne fließen in unseren Verein „nuruWomen e.V.“, der Mikrokredite an Frauen in Äthiopien vergibt, die keinen Zugang zum Kaffeehandel haben.

Gibt es schon konkrete Beispiele von Frauen, die Starthilfe für ein eigenes Unternehmen erhalten haben? Der Verein besteht seit 2018, und bisher haben über 266 Frauen einen Mikrokredit erhalten. Die Geschäftsmodelle sind ganz unterschiedlich. Da gibt es

eine Frau, die ein Schaf gekauft hat, es gemästet und gewinnbringend verkauft hat. Somit konnte sie zwei Schafe finanzieren. Mittlerweile besitzt sie sechs Schafe. Eine andere Frau handelt mit Softdrinks für die Gastronomie. Kredite ermöglichen den Frauen nicht nur ein Einkommen. Die Frauen sind stolz, dass sie zum Familieneinkommen beitragen, es erhöht ihr Selbstwertgefühl, und ihr Ansehen im Dorf steigt. Das ist uns am wichtigsten.

PERSON & PROJEKT

SARA NURU wuchs als Tochter äthiopischer Eltern im bayerischen Erding auf. 2009 gewann sie die 4 Staffel von „Germany's Next Topmodel“ und arbeitet als Model und Moderatorin. Mit ihrer Schwester Sali gründete sie die Marke „nuruCoffee“ für fair gehandelten Kaffee (www.nurucoffee.com) und den Verein „nuruWomen e.V.“, der äthiopische Frauen mit Mikrokrediten bei der Existenzgründung unterstützt. Sara Nuru ist seit 2018 Botschafterin für nachhaltige Entwicklung des Bundes-entwicklungsministeriums.

„Am Anfang wussten wir nicht, wie groß die Missstände im Kaffeehandel sind.“

Sara Nuru



TRISTAN JORDE

Verbraucherzentrale Hamburg e.V.,
Fachbereich Umwelt und
Produktsicherheit

Viele Reiniger enthalten aggressive Chemikalien, die umweltschädlich sind. Brauchen wir die überhaupt?



Für jedes Putzproblem ein Mittel? Wir verwenden weit mehr, als unserer Umwelt guttut

DAS PROBLEM

NICHT SAUBER UND AUCH NICHT REIN

Putzen, so scheint es, wenn man die langen Regale voller Reinigungsmittel im Drogeriemarkt anschaut, ist recht komplex geworden. Es reicht wohl nicht mehr, sich nur mit Staub und Schmutz zu beschäftigen. Das wird spätestens in der eigenen Küche klar, im Reich der Spezialreiniger mit ihren Anti-Fett-Formeln, Anti-Kalk-Formeln, Anti-Eingebranntes-Formeln. Dazu liegen jede Menge Schwämme, Bürsten und Lappen bereit. Laut dem Naturschutzbund Deutschland (NABU) spülen wir jährlich rund 530 000 Tonnen Chemikalien aus

Wasch- und Reinigungsmitteln ins Abwasser. Chemikalien, die schädlich sind. Zum einen für diejenigen, die sie anwenden, weil sie Haut- und Atemwege reizen können, zum anderen für das Ökosystem. Zwar reinigen Kläranlagen mittlerweile die Abwässer von den Chemikalien recht gut, doch es gibt Grenzen, und gewisse Stoffe können ins Grundwasser und in den Boden gelangen. Mikroplastik übrigens auch: Es soll nach dem Putzen Schutzfilme bilden, die ein schnelles Wiederverschmutzen verhindern sollen.

DIE LÖSUNG

BESSER ABRÜSTEN

Wie lassen sich umweltfreundliche Reinigungsmittel erkennen?

Das sind die, die mit den Siegeln ‚Blauer Engel‘ und ‚EU-Ecolabel‘ gekennzeichnet sind. Da kann man davon ausgehen, dass die Schädlichkeit gering ist.

Kann der Verbraucher schädliche Stoffe anhand der Deklaration auf der Verpackung erkennen?

Es gibt eine gewisse Deklaration. Die hat allerdings den Pferdefuß, dass sie erstens winzig und zweitens nicht vollständig ist. Und drittens müssen Sie sich dann gut in Chemie und Physik auskennen, um die angegebenen Stoffe bewerten zu können. Es gibt zwar Hilfestellungen wie Apps und Datenbänke. Die Frage ist aber, ob sie im Alltag praktikabel sind.

Backofen-, Keramik- und Ceranreiniger – scheinbar gibt es für jedes Putzproblem ein Mittel. Sind die alle nötig?

Oft sind die Spezialreiniger reines Marketing der Industrie. Grundsätzlich gilt: Je frischer der Schmutz ist, desto einfacher lässt er sich entfernen. Im Allgemeinen kommt man gut aus mit einem Tensid, dem klassischen Spülmittel. Für Glasflächen reicht ein alkoholischer Reiniger. Kalkablagerung

können Sie mit Zitrus- oder Essigreinigern entfernen. Bei hartnäckigem Schmutz, etwa Eingebranntes in Töpfen und im Backofen, hilft scheuern entweder mit Scheuermilch oder Natron.

Brauchen wir Desinfektionsmittel?

Nein. In der Pandemie findet ein massiver Missbrauch von Desinfektionsmitteln statt. Im privaten Haushalt reichen Wasser und Seife vollkommen aus, um Erreger zu entfernen. Mit Desinfektionsmitteln belasten Sie die Umwelt, schaffen resistente Erreger, schaden Haut und Atemwegen.

www.vzhh.de

ABENTEUER HUNGRIG

ab 6. FEB SO 20:15

KITCHEN IMPOSSIBLE

Tafeltrauben im Winter

Wer jetzt frische Trauben kauft, sollte wissen, woher sie kommen. Denn ihre **Herkunft entscheidet** über die Ökobilanz. Wie sich Import, **Verpackung und Transport** – auch des persönlichen Einkaufs – in CO₂-Emissionen niederschlagen

E

Esst mehr Obst! Wer wollte diesen Aufruf widersprechen, mit dem Gesundheitsexperten und der Handel gleichermaßen an Gaumen und Vernunft appellieren? Frisches Obst ist schmackhaft, gesund und ganzjährig verfügbar – wie der Verbraucher es wünscht. Am häufigsten greifen wir Deutschen zu Äpfeln und Bananen, gefolgt von Tafeltrauben, die mit rund 5 kg Pro-Kopf-Verbrauch im Jahr auf Platz drei der Beliebtheitsskala rangieren. Kein Wunder. Die kleinen Beeren sind der perfekte Snack: erfri- schend und süß, leicht portionierbar, reich an (B-)Vitaminen, Mineral- und darmfreundlichen Ballaststoffen – und ein schneller Energielieferant. Rote Sorten punkten zudem mit gesundheitsförderlichen sekundären Pflanzenstof- fen. Doch die Trauben, die im Winter die Supermarktregale füllen, haben einen weiten Weg hinter sich. Der Blick aufs Etikett verrät die Herkunft: Südamerika, Südafrika, Indien. Der Weg hat seinen Preis, und der fällt nicht erst an der Kasse an. Er bemisst sich auch in CO₂-Emissionen. Was da konkret zusammenkommt, haben die Carbon-Footprint-Experten Michael Blanke und Sabine Golombek von der Uni Bonn vergangenes Jahr in einer Studie vorgerechnet, in der sie den Weg indischer und südafrikanischer Tafeltrauben vom Anbaugebiet bis nach Deutschland nachzeichnen und in



Import-Trauben haben ihren CO₂-Preis: indische Tafeltrauben in PET-Schalen

CO₂-Äquivalente übersetzen. Mehr als 11000 Schiffskilometer legen die Trauben von Kapstadt, Durban oder Mumbai bis nach Antwerpen zurück. Um sie vor Druckstellen, Fäulnis und Schimmel zu schützen, werden die vollreif geernteten, empfindlichen Beeren gekühlt, in PET-Schalen verpackt, fungizidbehan- delt verstaut und in klimatisierten Containern verschifft, ehe sie per Lkw zu ihrem Ziel gelangen. 333 g CO₂-Äquiva- lент fallen bei so einem Trip an – pro 500 g Trauben. Doppelt so viel wie für saisonale Trauben aus Deutschland oder Italien, dreimal so viel wie für regional und saisonal gekaufte Äpfel oder Pfirsiche. Gibt es Alternativen?

Saison und Verpackung

Tafeltrauben aus Deutschland sind von Juli bis Oktober erhältlich. Spanien und

Italien liefern von Mai/Juni bis November. Die gute Nachricht, wenn es außerhalb der Saison Trauben sein sollen: Sie lassen sich einfrieren. Sorgfältig waschen, trocken tupfen, ausgebreitet vor- und dann einfrieren. Festschalige blaue und kernlose eignen sich besser als dünn- schalige helle. Sechs Monate überdauern sie ohne große Qualitätseinbußen. Auch hier sind Bio-Früchte die erste Wahl. Ihr Anbau belastet die Böden weniger, und oft sind sie klüger verpackt: Papier ist besser als Plastik, Folienbeutel besser als PET-Schalen, die wiederum besser R-PET-Schalen wären, weil dann recycelt.

Direktvermarktung

Wer Trauben nicht selbst anbauen oder regional beziehen kann, kann Crowd-farming nutzen: Bei dieser Form der Direktvermarktung wird nach Bestel- lung geerntet und direkt an den Kunden verschickt. Die Früchte durchlaufen keine Reifekammern, und ohne Zwi- schenhandel entfallen energieintensive Lagerzeiten. Wer z.B. einen spanischen Rebstock via crowdfarming.com „adop- tiert“, bekommt während der Saison frische Bio-Trauben in mehreren Liefere- rungen ressourcenschonend verpackt nach Hause geliefert. Auch diese Trau- ben machen im Winter Pause. Aber ehe man sich's versieht ist schon wieder Mai, und in Spanien beginnt die Saison. —

GLEICHES ELTERNHAUS, ABER ZIEMLICH VERSCHIEDEN



FÜR EUER NEUES LEBEN

ELTERN ist für euch da, wenn sich ein Baby ankündigt. Und bleibt der Begleiter in den ersten Jahren.



FÜR EUER BUNTES FAMILIENLEBEN

ELTERN FAMILY ist dabei, wenn die Kleinen größer werden. Entspannt, fröhlich, informativ.

Jetzt reinhören:
PAPALAPAPP by Eltern
– der Podcast vom Vater werden.



TOFU

DER KANN ALLES

Tofu mag blass und unscheinbar sein, doch genau das ist seine Stärke. Seidig-cremig oder kompakt, mit feinen Rauchnoten oder würzig mariniert – der proteinreiche Soja-„Quark“ schlüpft in immer neue Rollen. Vier klasse Vorstellungen

Wunderbar
wandelbar: Wenn er
richtig zubereitet
wird, ist Tofu selbst
für Skeptiker eine
Überraschung

LINSENSALAT MIT RÄUCHERTOFU

In Scheiben geschnitten und gebraten trumpt Tofu richtig auf. Getrocknete Tomaten und Pinienkerne im Salat und Rosmarin-Brotchips obendrauf flankieren mit mediterraner Würze.

Rezept Seite 107



Vegan

WAN TAN MIT TOFU-GEMÜSE-FÜLLUNG

Kartoffeln, Möhren und Kohl bereichern das Innenleben der Tofu-Teigtaschen. Zum Dippen wird eine unkomplizierte Asia-Sauce gereicht, in der prickelnder Szechuan-Pfeffer den Ton angibt.
Rezept Seite 108



„WER ES BESONDERS
KNACKIG MAG,
KANN DEN SALAT NOCH
MIT GERÖSTETEN
ERDNÜSSEN BESTREUEN.“

»e&t«-Koch Vladlen Gordiyenko



TERIYAKI-TOFU MIT GADO GADO

Typisch für den indonesischen Gemüsesalat Gado Gado ist das Erdnuss-Dressing. Die knusprig gebackenen Räuchertofu-Würfel adeln ihn zum Edel-Imbiss.

Rezept Seite 108



SEIDENTOFU À LA BORDELAISE

Die knusprige Schicht aus Panko-Bröseln, Petersilie und Gewürzen macht den Tofu zum Familienliebling. Eine cremige Parmesansauce und Petersilienwurzelgemüse runden das delikate Ensemble ab. **Rezept rechts**



Foto links

SEIDENTOFU À LA BORDELAISE MIT PARMESANSAUCE

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, SCHNELL,
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

TOFU

- 1 rote Chilischote
- 5 El Sojasauce
- 2 El Reisessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Pk. Seidentofu (400 g)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 40 g Butter
- 30 g Panko-Brösel
- ½ Ti Knoblauchpulver
- 1 Ti edelsüßes Paprikapulver

PARMESANSAUCE

- 2 Schalotten (60 g)
- 2 El Olivenöl

- 100 ml trockener Wein
- 100 ml Gemüsefond
- 150 ml Schlagsahne
- 100 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer

PETERSILIENWURZELN

- 400 g Petersilienwurzel
 - 1 El Butter (10 g)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 100 ml trockener Wein
 - 2 Lorbeerblätter
 - ½ Bund Schnittlauch
- Außerdem: kleine Auflaufform

1. Für den Tofu Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Chili mit Sojasauce, Essig, etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Tofu trocken tupfen und in eine kleine Auflaufform legen. Marinade darübergeben und Tofu 10 Minuten ziehen lassen, nach 5 Minuten 1-mal wenden.

2. Inzwischen für die Parmesansauce Schalotten grob würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Fond und Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze offen 4–5 Minuten kochen lassen. Parmesan fein reiben, zugeben und mit dem Stabmixer glatt pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, abgedeckt warm stellen.

3. Für den Tofu Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Butter zerlassen. In einer Schüssel Panko-Brösel, Knoblauchpulver, Paprikapulver und 1 Prise Salz gut mischen, Butter sorgfältig untermischen. Mischung gleichmäßig auf dem Tofu verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten goldbraun überbacken.

4. Inzwischen für die Petersilienwurzeln Petersilienwurzeln schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Petersilienwurzeln bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wein und Lorbeer zugeben und mit Deckel bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten dünsten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, ⅓ davon zu den Petersilienwurzeln geben.

5. Parmesansauce mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Tofu mit Petersilienwurzeln und jeweils 2–3 El Parmesansauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichem Schnittlauch bestreuen und mit restlicher Parmesansauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 38 g F, 17 g KH = 518 kcal (2171 kJ)



Foto Seite 103

LINSENSALAT MIT RÄUCHERTOFU UND BROTCHIPS

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

BROTCHIPS

- 80 g Baguette (vom Vortag)
 - 4 El Olivenöl
 - 1 Knoblauchzehe
 - Salz
 - 1 Zweig Rosmarin
- LINSENSALAT UND TOFU**
- 200 g Beluga-Linsen
 - 30 g Pinienkerne
 - 50 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)

1. Für die Chips Baguette mit dem Sägemesser oder einer Brotschneidemaschine in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Knoblauchzehe andrücken, schälen, die Brotscheiben damit einreiben und leicht salzen. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen, fein hacken und über die Brotscheiben streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 6–8 Minuten knusprig backen. Brotchips aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2. Für den Salat Linsen in ungesalzenem kochendem Wasser ca. 30 Minuten leicht bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen.

3. Tofu trocken tupfen und in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Tofu bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten.

4. Restliches Olivenöl (4 El), Essig, Ahornsirup und Senf in einer großen Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen, getrocknete Tomaten, Spinat, Liebstöckel und Pinienkerne zugeben, vorsichtig mischen. Linsensalat mit Tofu und Brotchips auf Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 36 g F, 37 g KH = 603 kcal (2523 kJ)

„WENN SIE DIE
TOFUSCHEIBEN VOR
DEM BRATEN IN STÄRKE
WENDEN, WERDEN
SIE LEICHT KNUSPRIG.“

»e&t«-Koch Vladlen Gordiyenko



Foto Seite 104

WAN TAN MIT TOFU-GEMÜSE-FÜLLUNG

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

WAN TAN

- 1 Pk. runde TK-Wan-Tan-Teigblätter (9,5 cm Ø; 200 g; 35 Stück; Asia-Laden)
- 1 mehligkochende Kartoffel (150 g)
- Salz
- 200 g Tofu (natur)
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Schalotten (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre (60 g)
- 100 g Chinakohl
- 4 Frühlingszwiebeln

- 5 El Olivenöl • Pfeffer

SZECHUAN-SAUCE

- 1 Knoblauchzehe
 - 1 TI Chiliöl
 - 1 TI Olivenöl
 - 2 TI geröstetes Sesamöl
 - 3 El Sojasauce
 - 2 El Reisessig
 - ½ TI Szechuan-Pfeffer (im Mörser fein zerstoßen)
 - 2 TI Ahornsirup
- Außerdem: 2 TI Sesamsaat (hell und schwarz gemischt)

1. Am Vortag für die Wan Tan die Teigblätter über Nacht in der geschlossenen Packung im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Am Tag danach Kartoffel schälen, waschen, in 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 10 Minuten weich garen. Kartoffelwürfel gut abtropfen lassen, mit dem Tofu in eine Schüssel geben und alles mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Ingwer schälen und mit Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Möhre schälen und in feine Streifen hobeln. Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Alles zur Tofu-Masse geben und gut mischen.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 1 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Tofu-Masse bei starker Hitze 3–4 Minuten unter Rühren braten. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln zugeben, die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Restliche Frühlingszwiebeln für die Garnitur beiseitestellen.
5. Für die Szechuan-Sauce Knoblauch fein hacken und in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten verrühren. Beiseitestellen.
6. Für die Wan Tan die Hälfte der Teigblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und jeweils 1–2 TI Füllung mittig daraufgeben. Ränder mit wenig Wasser bestreichen, hochnehmen und über der Füllung zusammendrehen, sodass kleine Säckchen entstehen. Restliche Teigblätter ebenfalls nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, jeweils 1–2 TI Füllung mittig auf die Blätter geben und die Ränder mit wenig Wasser bestreichen. Teigblätter zu Halbkreisen zusammenklappen und die Ränder gut andrücken.
7. 2 El Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Wan Tan darin bei starker Hitze anbraten und mit 100 ml Wasser ablöschen. Mit Deckel bei mittlerer Hitze 3 Minuten garen. Fertige Wan Tan in eine Schale geben und im 100 Grad heißen Backofen warm stellen. Restliches Öl (2 El) in der Pfanne erhitzen und restliche Wan Tan ebenso garen.
8. Wan Tan auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sesam und restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und mit der Szechuan-Sauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Auftauzeit über Nacht
PRO PORTION 15 g E, 20 g F, 40 g KH = 420 kcal (1760 kJ)



Foto Seite 105

TERIYAKI-TOFU MIT GADO GADO

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

GADO GADO

- 2 Eier (KI. M)
- 200 g Süßkartoffel
- 2 El Sonnenblumenöl
- 6 Kirschtomaten
- 1 rote Pfefferschote
- ½ Bio-Salatgurke (250 g)
- 2 Möhren (à 80 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 El Limettensaft
- 1 El cremige Erdnussbutter
- 3 El Olivenöl
- 1 El Agavendicksaft
- 1 El Sojasauce

- Salz
- Pfeffer
- 2 TI helle Sesamsaat
- 8 Stiele Koriandergrün

TERIYAKI-TOFU

- 200 g Räuchertofu
 - 2 El Speisestärke
 - ½ TI Zwiebelpulver
 - ½ TI Knoblauchpulver
 - 100 ml Teriyaki-Sauce
- Außerdem: 200 ml neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl), Küchenthermometer

1. Fürs Gado Gado Eier in kochendem Wasser in 6–7 Minuten wachsweich garen, abgießen, abschrecken und beiseitestellen. Süßkartoffel schälen und 1 cm groß würfeln. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze 15 Minuten rundum braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Kirschtomaten waschen und halbieren. Pfefferschote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Gurke waschen, Möhren schälen und beides mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel der Länge nach in feine Scheiben hobeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Für den Teriyaki-Tofu Tofu trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einem tiefen Teller Speisestärke mit Zwiebel- und Knoblauchpulver mischen. Tofu in der Stärke-mischung wenden. Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!) und Tofu darin 3–5 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tofu in eine Schüssel geben und die Teriyaki-Sauce darübergeben.
4. Fürs Gado Gado in einer großen Schüssel Limettensaft, Erdnussbutter, 1 El lauwarmes Wasser, Olivenöl, Agavendicksaft und Sojasauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Süßkartoffeln, Pfefferschote, Kirschtomaten, Gurken, Möhren und Frühlingszwiebeln zugeben und vorsichtig mischen.
5. Eier pellen und halbieren. Gado Gado in Schalen anrichten. Tofu und je 2 Eierhälften darauf verteilen. Mit Sesam bestreuen, mit abgezupftem Koriandergrün garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**PRO PORTION** 34 g E, 63 g F, 63 g KH = 998 kcal (4174 kJ)

3 Ausgaben testen

Ganz nach Ihrem Geschmack.

Freuen Sie sich mit **»essen & trinken«** auf Genuss-Trends, köstliche Rezepte und viele wertvolle Tipps, mit denen Sie jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen.



Liebe zum Kochen



Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten

Inspiration für jeden Anlass:

Abwechslungsreiche Gerichte, die gelingen

Günstig – 33 % sparen:

3 Ausgaben für nur 9,80 €

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinken.de/miniabo



Tel. 02501/801 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



Als wärmste
Weinregion
Deutschlands ist
Baden vor allem
bekannt für
seine Burgunder-
Rebsorten

BLÜHENDES BADEN:
**AUFBRUCH
EINER
GOLDENEN
GENERATION**

Seit jeher zählt Baden zu den renommiertesten Genussregionen des Landes. Damit das auch in Zukunft so bleibt, macht sich eine junge Szene von Winzern, Wirten und Köchen auf, neue Impulse zu setzen – mit erstaunlichem Erfolg

TEXT BENEDIKT ERNST FOTOS GULLIVER THEIS



Feine Naturweine
in familiärer
Atmosphäre: Florian
Moll (l.) mit Frau
Géraldine, dem
gemeinsamen
Nachwuchs und
Kellermeister
Maxence Lecat

Mühle Schluchsee

- 1** Wissen, woher es kommt: Das Rehfleisch im Reifeschrank hat Inhaber Marius Tröndle persönlich geschossen
2 Ein echtes „Signature Dish“ der Mühle: Knollensellerie mit confiertem Eigelb und leuchtendem Petersilien-Fumet auf Basis einer Wachtelbrühe



- 3** Im Mannheimer „Emma Wolf“ und der „Überfahrt“ am Tegernsee hat sich Niclas Nussbaumer seine Sporen verdient – in Schluchsee peilt er als Küchenchef den ersten „eigenen“ Stern an

Im Grunde sind die Menschen in Baden ja eher von der entspannten Sorte. Zumindest, wenn nicht gerade ein unwissender Nord- oder Mitteldeutscher den Fehler begeht, sie mit den Schwaben in einen Topf zu stecken. Unverzeihlich! Baden mag auf der Karte merkwürdig geformt sein – ein ausladendes C, das sich von Tauberfranken entlang der Grenzen dreier Bundesländer, Frankreich und der Schweiz bis zum Bodensee erstreckt –, doch durch die ganze Region zieht sich ein spürbarer Stolz auf die eigene Identität, die seit jeher eng verbunden ist mit Wein und Kulinarik. Leuchttürme wie Franz Kellers „Schwarzer Adler“, das „Sterne-Dorf“ Baiersbronn oder Top-Winzer wie Salwey, Huber und Dr. Heger empfangen seit Jahrzehnten die höchsten Weihen –

und zwar zu Recht. Im Schatten der großen Namen ist aber inzwischen eine neue Generation herangewachsen. Bestens ausgebildet, kreativ und mit einem scheinbar endlosen Vorrat an frischen Ideen. Man muss nur manchmal ein bisschen danach suchen.

Haus am See

Zum Beispiel am Ende einer immer schmäler werdenden Straße, auf einem Hügel am Ortsrand von Schluchsee. „Dieser Ort hat für mich etwas Mystisches“, sagt Marius Tröndle und lässt seinen Blick über den Kurort wandern. In der Ferne verschwindet der See hinter den Häusern, dahinter zeichnet sich der tiefdunkle Hochschwarzwald ab. Genau hier hat der Hotelier 2019 eine Mühle aus dem Jahr 1604 gekauft und sie zu einem Boutique-Hotel mit Gourmet-



Junges Team mit
großen Plänen:
Niclas Nussbaumer,
Ankica Cabraja,
Marius Tröndle und
Lea Rupp (v. l. n. r.)
vor der „Mühle
Schluchsee“





Schon die Burgherren
wussten, was gut ist:
Blick aus den Weinbergen
auf die Ruine in Staufen

Restaurant umgebaut. „Die Gegend ist wahnsinnig schön, aber kulinarisch ist sie eher dünn besiedelt“, erklärt Tröndle. Mit dem Restaurant „Oxalis“ sollte sich das ändern. Und tatsächlich ließen die Lobeshymnen nicht lange auf sich warten, jedoch bereitete der zweite Lockdown in 2020 dem Projekt ein frühes Ende. 2021 startete der zweite Anlauf mit Küchenchef Niclas Nussbaumer und Servicechefin Lea Rupp, die sich bei der Arbeit in der dreifach besterten „Überfahrt“ am Tegernsee kennengelernt haben. In der „Mühle Schluchsee“ – Hotel und Restaurant tragen heute denselben Namen – hat das junge Paar die Chance ergriffen, volle Verantwortung für ein Fine-Dining-Restaurant zu übernehmen. Nussbaumer changiert mit seiner Küche zwischen Klassik und Moderne:

Von einem Pferdehof aus verwirklichen Christoph Wolber und Alexander Götze ihre Idee von badischem Wein

Schon der gebeizte Zander mit Dashi-Melone, Rettich und Soja-Vinaigrette besticht mit Frische und Präzision. Ebenso meisterlich zeigt sich die wachsweich gegarte Schwarzwald-forelle, deren klarer Eigengeschmack neben feinen Aromen von Champignons und einer komplexen Velouté perfekt zur Geltung kommt. Lea Rupp führt die Gäste elegant durch den Abend und serviert durchgehend Weine von naturnah arbeitenden Betrieben, ohne dass sie die Nachhaltigkeit ins Schaufenster stellt – die Lässigkeit muss hier

nicht überbetont werden, sondern schwingt natürlich mit.

Vom Burgund nach Baden

Kein Wunder, dass auch der Name Wasenhaus auf Rupps Weinkarte zu finden ist. Nur 50 kurvenreiche Kilometer durch die Skigebiete des Hochschwarzwalds trennen die Mühle von einem der spannendsten Weinerzeuger des Landes. Statt eines Weinguts findet man unter der offiziellen Adresse in Staufen jedoch einen Pferdehof. „Ich wollte eigentlich gar keinen Wein



1

machen“, nuschelt Christoph Wolber noch leicht verschlafen, während sich die Lesemannschaft am frisch gebrühten Kaffee bedient. Der Hof, auf dem sich das Team in der Morgensonne auf einen der letzten Tage der Lese vorbereitet, gehört Wolbers Eltern. Nach der Schulzeit brach ihr Sohn in die Welt auf, um mal hier, mal dort in der Landwirtschaft zu arbeiten. Hängen blieb er aber nicht in Südamerika, sondern im Burgund, wo die besten Chardonnays der Welt wachsen. Ebendorf trifft er auf Alexander Götze, der zur gleichen Zeit seine Ausbildung bei Winzerlegende Pierre Morey in Meursault absolviert – auch Götze stammt nicht aus einer Weinfamilie, er hatte zuvor in Dresden Landschaftsarchitektur studiert. Über ihre gemeinsame Leidenschaft und die Arbeit bei den renommiertesten Domaines lernen

sich die Lehrlinge besser kennen. Als sie ausgerechnet in Wolbers Heimat – dem nördlichen Markgräflerland – die Möglichkeit zum Erwerb passender Weinbergsparzellen bekommen, wird ihre Idee eines gemeinsamen Weinguts konkreter. „Wenn du neu anfängst, kommt es darauf an, deine Lagen richtig kennenzulernen. Was bedeutet die Lage Ölberg? Was bedeutet Spätburgunder vom Ölberg?“, schildert Wolber und Götze ergänzt: „In Deutschland ist alles sehr technisch orientiert, im Burgund nicht unbedingt. Wir schauen, was die Pflanze uns gibt.“ In einem verregneten Jahr wie 2021 bedeutet das viel Arbeit vor und bei der Weinlese – faule Beeren werden zum Teil einzeln aus den Trauben geschnitten. „Anders geht es nicht, wenn man auf Schwefel verzichten will“, so Götze. Auch wegen der konsequenten

Wasenhaus

1 Daran, dass ihre Weine nur gut werden können, hatten Christoph Wolber (l.) und Alexander Götze nie Zweifel. Vom unmittelbaren Erfolg waren sie dennoch überrascht
2 Kompromissloser Purismus zieht sich bei Wasenhaus durch bis zu den Etiketten



2



3

3 Sauberes Arbeiten im Weinberg und im Keller sind eine Grundvoraussetzung, um mit einem Minimum an Eingriffen stabile Weine abfüllen zu können



Akkurat eingezogene Terrassen machen den Kaiserstuhl zur faszinierenden Kulturlandschaft



Die Burg

1 Niklas (l.) und Jason Grom wurde schon sehr früh klar: „Wenn wir irgendwann etwas Eigenes machen, machen wir es gemeinsam.“ 2 Vom Gastraum aus lässt sich Jason Grom durch ein Fenster gern auf die Finger schauen



2



1



3

3 Ein Teller, der nicht nur optisch in Erinnerung bleibt: kühle Entenleber-Mousse mit geräuchertem Aal, eingelegten Kirschen, Bucheckern und Sellerie

Haltung sind ihre Weine seit dem ersten Jahrgang 2016 ständig vergriffen – vor allem aber wegen ihrer ungeschliffenen und doch strahlenden Schönheit. Die Spätburgunder kommen mit lebendiger Frucht und Finesse auf die Flasche, die Weißburgunder mit viel Kraft bei wenig Alkohol. Ein Gegenentwurf zu den wuchtigen, holzbetonten Burgunderweinen, die die sonnenverwöhlnte Region oft hervorbringt.

Zu Gast bei Burghütern

Durch das malerische wie respekt einflößende Höllental, vorbei am Titisee führt die Suche nach dem „neuen Baden“ auf die Hochebene der Baar nach Donaueschingen-Aasen. In ihrer Heimatregion haben es sich die Brüder Niklas und Jason Grom zur Aufgabe gemacht, neue Impulse zu setzen, ohne ihre Herkunft

zu verleugnen: „Wir gehören hierher, schon unsere Eltern hatten eine Wirtschaft“, sagt Jason. „Dass die Menschen uns kennen, war ein Startvorteil für uns.“ Nur einen kurzen Spaziergang entfernt liegt der „Öschberghof“ mit seinem Zwei-Sterne-Restaurant „Ösch Noir“, der die Baar auf die kulinarische Landkarte befördert hat. Hier begannen die Lehrjahre der Brüder: Für Niklas führte die Ausbildung zum Hotelfachmann und Sommelier durch einige Spitzenhotels in der Schweiz, Jason arbeitete als Koch unter anderem im berühmten „Steirereck“ in Wien. „Als wir anfingen, hatte man hier noch kein Bild von junger, ambitionierter Gastronomie“, erklärt Niklas. Seit 2017 zeigen die Brüder ihre Interpretation davon in der „Burg“, die gar keine Burg ist – es ist ein lokal etablierter Kosenname, angelehnt an



Verschlafen
sagen die einen,
gemütlich die
anderen: Aasen
im Herbst

die vorherige Wirtsfamilie Schneckenburger. Wo früher Schnitzel serviert wurde, gibt es heute gegrillten Heilbutt in Safran-Velouté oder saftig gegarte Brust vom Schwarzfederhuhn mit feiner Jus und einem verspielten Dreiklang von der Karotte – gegrillt, als Creme und nach Kimchi-Art fermentiert. Jason Groms Teller sind überraschend und wunderbar hedonistisch. Und wer einfach nur ein Glas Wein und einen anständigen Wurstsalat haben will, muss nur ein paar Treppenstufen nach unten in die angeschlossene „Weinba(a)r“ gehen. So macht man sich Freunde im Ort.

Bio aus Tradition

Von der Baar führt der Weg zurück nach Westen ins Epizentrum des badischen Weinbaus, an den Kaiserstuhl. Anne-Christin Trautwein steht in einem ihrer

Von der elterlichen Gartenwirtschaft bis zur kulinarischen Eliteklasse – die Brüder Grom haben alles gesehen.

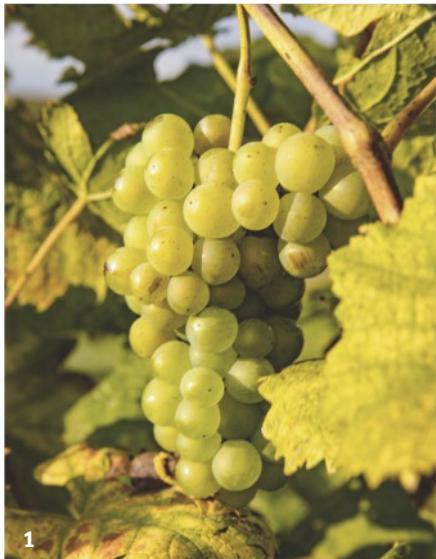
Weinberge in Bahlingen und gibt Orientierungshilfe: „Von hier oben kann man das Elsass, den Schwarzwald und den Kaiserstuhl sehen“, gerät sie ins Schwärmen. Genau hier, in der unwirklichen Landschaft aus kleinen und großen Weinbergterrassen, Waldstücken und steilen Hohlwegen habe sie den Entschluss gefasst, Winzerin zu werden. Wie die Grom-Brüder weiß auch sie, was es bedeutet, der Familientradition ein Kapitel hinzuzufügen. Die Umstellung auf Bio-Weinbau war dabei kein Thema, das hatten ihre Eltern schon 1980 erle-

dig; seit 2000 wird der Betrieb nach Demeter-Richtlinien bewirtschaftet. Dass Anne-Christin und ihr Mann Christoph den ganzheitlichen Ansatz der Biodynamie leben und weiterentwickeln wollen, lässt sich an vielen Stellen beobachten: Sie spielen nach der Übernahme mit dem Gedanken, den Hof mit einem modernen Glasanbau zu erweitern und legen dann doch lieber einen großen Gemüsegarten an. Hinter dem Verkostungsraum gackern Hühner, in den Junganlagen wachsen Kürbisse und Kartoffeln. Selbstverständlich folgt

Weingut Trautwein

1 Alte, ökologisch bewirtschaftete Reben sind ein großes Kapital – sie liefern auch bei widrigen Bedingungen stabile Erträge

2 Tiere sind Teil der biodynamischen Philosophie – Anne-Christin und Christoph Trautwein haben sich Hühner ins Weingut geholt



3 Holz soll das Aroma der Weine unterstützen, nicht prägen – neue Fässer, die noch Aroma abgeben, sind nur dem Chardonnay vorbehalten. Ansonsten setzt Anne-Christin Trautwein im Keller auf alte Fässer und Edelstahltanks

auch der Ausbau der Weine dieser Philosophie, die Moste vergären spontan und bekommen viel Zeit zum Reifen auf der Hefe. „Daher kommt auch die Langlebigkeit und Struktur in unseren Weinen“, erklärt Anne-Christin. „Fruchtige Weißweine sind nichts für uns, das können andere besser.“ Bereits im Ortswein-Bereich beeindrucken vor allem die Weißweine mit Würzigkeit und Tiefe, Lagenweine wie der Weißburgunder „Hundsrück“ und der Chardonnay „Fohberg“ sind Musterbeispiele für Terroir am Kaiserstuhl – und dafür, wie hoch das Niveau deutscher Weine abseits der großen Namen sein kann.

Gesucht und gefunden

Wie unkonventionell sie sein können, zeigt das Weingut „Enderle & Moll“, 20 Kilometer nördlich von Bahlingen.

Maxence Lecat steht in einer kleinen Halle am Rande von Münchweier, einem schmucken Dorf am südlichen Rand der Ortenau, und schenkt Grauburgunder von rostroter Farbe ein. „Wir vergären auch unsere Weißweine mit der Schale, daher kommt die Fülle und die coole Farbe“, erklärt er begeistert. Der Wein hat Grip, eine herrliche Frische und eine wilde Komplexität, wie man sie bei Grauburgunder selten findet. Vor wenigen Jahren arbeitete der französische Kellermeister noch bei einem großen Weingut in den USA. Dort trank er zum ersten Mal einen Pinot Noir von Enderle & Moll und war so begeistert, dass er beschloss, die Macher bei einem Trip in seine alte Heimat zu besuchen. Wie das Leben so spielt, war Gründer Sven Enderle zu jener Zeit dabei, sich neu zu orientieren. Kurze Zeit später verließ er den Betrieb



Zur Erntezeit gibt es bei Trautweins nicht nur Wein zu kaufen. Rote Bete, Kartoffeln und Kürbisse sind dann sogar im Onlineshop erhältlich

Enderle & Moll

1 Während der Gärung und Reifung gibt es im Keller nicht viel zu tun – von regelmäßigen Proben abgesehen. 2 Familien-spaziergang durch die Weinberge von Münchweier – Florian Molls Frau Géraldine gehört inzwischen fest zum Team des Weinguts



3 Saubere Naturweine fordern Gefühl und Handarbeit – im Weinberg wie auch bei der Weinbereitung

und Lecat konnte Anfang 2020 voll einsteigen. „Maxence ist vom Himmel gefallen“, scherzt Florian Moll, der den Betrieb 2006 als Quereinsteiger gemeinsam mit Enderle gegründet hatte. Es herrscht eine spürbare Harmonie im Betrieb. Man teilt nicht nur die Sympathie füreinander, sondern auch die Vorliebe für eine besondere Art von Wein – biodynamische Bewirtschaftung, keine Filtration und ein Minimum an Schwefel. „Man muss kein Esoteriker sein, um zu glauben, dass sich diese Harmonie auch in unseren Weinen wiederfindet“, behauptet Florian Moll – wer seine Spätburgunder verkostet hat, wird kaum widersprechen. Ausdrucksstark und kräuterwürzig, dabei doch elegant und präzise zeigen sie sich im Glas und lassen die Vorahnung aufkommen, dass

der Zenit von „Enderle & Moll“ noch längst nicht erreicht ist.

Breisgau meets Tokio

Am Ende der Suche nach den neuen Impulseibern Badens steht ein Besuch bei einem alten Hasen an – im Falle von Steffen Disch ist das kein Widerspruch. Mit französischer Klassik hat er sich im „Gasthaus zum Raben“ in Horben schon vor Jahren einen Stern erkocht. In Freiburg ergründet er mit dem „Kuro Mori“ neue kulinarische Pfade. „Mir hat in der Innenstadt immer ein Ort gefehlt, an dem ich tagsüber eine Kleinigkeit zu essen und ein gutes Glas Wein bekomme“, beschreibt er seine Grundidee. In Premiumlage, zwischen Martinstor und Bertoldsbrunnen, eröffnete er diesen Laden im Sommer 2020 einfach selbst. Die Stilistik steckt schon im Namen:



1

„Kuro Mori“ bedeutet auf Japanisch „schwarzer Wald“. Das Konzept der asiatisch inspirierten Küche, basierend auf regionalen Produkten und serviert in kleinen Gängen, ist direkt eingeschlagen. Wer im stylischen Gastraum mit gepflastertem Boden, offener Küche und begrünter Wand Platz nehmen will, benötigt meist auch unter der Woche eine Reservierung. „Leichte Gerichte mit kräftigen Aromen, die direkt auf die Zunge knallen“ will Disch seinen Gästen servieren – und wird diesem Anspruch mit Gerichten à la Hamachi in Buttermilch mit Wasabi-Sorbet oder der perfekt gegarten Tranche vom Rib-Eye-Steak mit Umami-geladener Miso-Aubergine mehr als gerecht.

Während das Küchenteam aufräumt, wird die Beleuchtung langsam dunkler und die House-Musik lauter. Unter dem

Geklacker von Cocktail-Shakern verwandelt sich das Restaurant zur Bar – und die Erkenntnis reift, dass es nicht das eine „neue Baden“ gibt. Wer den Fokus schärfer auf die einzelnen Regionen legt, auf den Bodensee, das Markgräflerland, den Kaiserstuhl oder die urbaneren Zentren um Freiburg, Karlsruhe oder Heidelberg, findet heute neben den etablierten Namen eine wachsende Szene von ambitionierten Kulinarikern, gut vernetzt und mit innovativen Konzepten. Im Gespräch mit ihnen ist spürbar, wie hungrig sie noch sind.



»e&t«-Redakteur **Benedikt Ernst** hat seine Beziehung zu burgundischem Pinot Noir vorerst auf Eis gelegt und ist mit ein paar Kisten badischem Spätburgunder durchgebrannt.



2



3

3 Erfrischender Abschluss: Sake-Granité und Shiso-Eis mit eingelegten Aprikosen und gebrannter Creme aus weißer Schokolade



Schraffierte Landschaften:
Aus der Vogelperspektive
betrachtet entfalten die
Weinberge am Kaiserstuhl
eine surreale Wirkung

Empfehlenswert, innovativ und in Baden zu Hause

Restaurants

Mühle Schluchsee Unterer Mühlenweg 13,
79859 Schluchsee, Tel. 07656/209
www.muehle-schluchsee.de

Die Burg Burgring 6, 78166 Donaueschingen-Aasen, Tel. 0771/17 51 00 50
www.burg-aasen.de

Kuro Mori Grünwälderstraße 2,
79098 Freiburg, Tel. 0761/38 84 82 26
www.kuro-mori.de

Löwengrube Konviktstrasse 12,
79098 Freiburg, Tel. 0761/76 99 11 88
www.restaurant-loewengrube.de

Hawara Pop-up-Konzept in wechselnden
Locations, Tel. 0176/32 89 17 47
www.hawara-restaurant.de

Restaurant Sein Scheffelstraße 57,
76135 Karlsruhe, Tel. 0721/40 24 47 76
www.restaurant-sein.de

Anima In Wöhrden 5, 78532 Tuttlingen,
Tel. 07461/780 30 20
www.restaurant-anima.de

Weingüter

Wasenhaus Rothofweg 2, 79219 Staufen
www.wasenhaus.de

Weingut Trautwein Riegeler Straße 2,
79353 Bahlingen am Kaiserstuhl,
Tel. 07663/26 50, www.trautweingut.de

Enderle & Moll Hauptstraße 9,
77955 Münchweier, Tel. 01578/211 89 67
www.enderle-moll.de

Hofgut Wörner Sendelbach 21,
77770 Durbach, www.weingut-woerner.com

Weingut am Klotz Auf der Festung 2,
79588 Istein, Tel. 07628/805 70 90
www.weingut-am-klotz.de

Weingut Peter Wagner Hauptstraße 32,
79235 Vogtsburg Oberrotweil,
Tel. 0176/64 01 39 67
www.wagner-weingut.de

Weingut Greiner Bürgler Straße 48,
79418 Schliengen-Obergegenen,
Tel. 0176/32 77 62 02
www.weingut-greiner.com

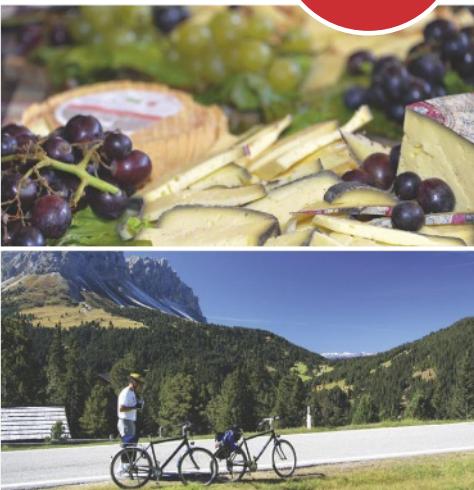
Heinz Wagner Sekt Albtalstraße 14,
79837 St. Blasien, Tel. 07672/922 66 30
www.heinzwagnersekt.de

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Kulinarische Radreise Südtirol

von Brixen nach Bozen und Meran

Aktiv genießen mit Dolomiten-Blick: reizvolle Radstrecken an den Flüssen Rienz, Eisack und Etsch, schöne Altstädte, beste Küche und Verkostungen.



Geführte Radreise

Radreise
Europa, Italien, Südtirol

ab € 1.650,-
pro Person



7 Reisetage



Besondere Hotels mit
Doppelübernachtungen



Kulinarische
Verkostungen



Inklusive hochwertiges
Leihfahrrad

Ihr Reiseverlauf:

- Tag 1 **Individuelle Anreise Brixen.** Rundgang durch die historische Altstadt. Zwei Übernachtungen im Hotel „Haller Suites“ im Weinberg (4 Sterne).
- Tag 2 **Radausflug ins Pustertal (59 km).** Von Welsberg sanft an der Rienz bergan nach Bruneck. Kurz vor Brixen Verkostung beim Käseaffineur.
- Tag 3 **Radetappe Brixen - Bozen (43 km).** Am Eisack entlang, mit Stopp in Klausen. In Bozen Besuch des Ötzi Museums möglich. Zwei Übernachtungen im „Parkhotel Laurin“ (4 Sterne).
- Tag 4 **Rundtour Kalterer See und Tramin (58 km).** Durch die Weinberge von Eppan zum Kalterer See. Führung mit Weinprobe durch Tramin.
- Tag 5 **Radetappe Bozen - Meran (36 km).** An der Etsch entlang nach Meran. Stadtbummel und Verkostung bei „Pur Südtirol“. Zwei Übernachtungen im „Flora Hotel & Suites“ (3 Sterne).
- Tag 6 **Radausflug Vinschgau (65 km).** Lange, sanfte Abfahrt an der Etsch von 1.000 m auf 300 m nach Meran. Gemeinsames Abschlussessen im noblen Restaurant „Sissi“.
- Tag 7 **Individuelle Abreise.**



Termine & Preise 2022:

(Preis in Euro pro Person)

Reisetermine:

19.06. - 25.06.22,
03.07. - 09.07.22,
28.08. - 03.09.22,
18.09. - 24.09.22

Reisepreis:

€ 1.650,-

Reisecode: IT39G

Veranstalter dieser Reise:

WEINRADEL GmbH

Weststraße 7, 52074 Aachen

Gruner + Jahr Deutschland GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

Auf der essen & trinken Reisewelten Website finden Sie jede Woche neue, besondere Reisehighlights für Sie als Leser/-in.

www.essen-und-trinken.de/reisewelten

oder Tel. 0241 - 87 62 63

Mo-Fr: 10:00 - 15:00 Uhr

(Die Bürozeiten können abweichen. Die aktuelle Erreichbarkeit finden Sie unter www.weinradel.de.)

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters WEINRADEL GmbH, die Sie unter www.weinradel.de/reisebedingungen einsehen können.

Von der Sonne geküsst

Unser Kuchen aus Orangen und Mandeln birgt das geballte Aroma sonnenverwöhnter Früchte – und weckt die Vorfreude auf hellere Tage

Für den Teig werden ganze Orangen gekocht und püriert, daher der intensive Geschmack.
Rezept Seite 128





Mit
Kardamom
gewürzt

Orangenkuchen

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 10 Stücke

KANDIERTE ORANGEN UND GLASUR

- 600 g Zucker
- 1 Bio-Orange
- 200 g Bitterorangenmarmelade

ORANGENKUCHEN

- 2 Bio-Orangen (à ca. 300 g)
 - 1 TL Backpulver
 - 220 g Zucker
 - 150 g feiner Hartweizengrieß plus etwas für die Form
 - 150 g geschälte gemahlene Mandeln
 - 1 TL gemahlener Kardamom
 - 6 Eier (Kl. M)
- Außerdem: Springform (21 cm Ø), etwas Butter zum Fetten der Form

1. Für die kandierten Orangen Zucker und 600 ml Wasser in einem Topf 2–3 Minuten kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Orange heiß waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Gemüsehobel oder scharfen Messer in sehr feine Scheiben schneiden. Orangenscheiben in den Zuckersirup geben und bei milder Hitze ca. 2 Minuten kochen lassen.

2. Orangenscheiben mit einer Pinzette oder Gabel vorsichtig aus dem Sirup nehmen, etwas abtropfen lassen und nebeneinander auf ein Gitter legen. Zuckersirup für die Glasur beiseitestellen. Orangenscheiben im vorgeheizten Backofen bei 60 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 6 Stunden trocknen lassen. Dabei die Ofentür mithilfe eines Kochlöffels einen kleinen Spalt öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

3. Für den Orangenkuchen Orangen heiß waschen, in einen Topf mit kochendem Wasser geben (die Früchte sollten bedeckt sein) und bei mittlerer Hitze 1:30 Stunden weich kochen. Abgießen und auskühlen lassen. Orangen vierteln und eventuell vorhandene Kerne entfernen.

4. Backpulver, Zucker, Grieß, Mandeln und Kardamom in einer Schüssel mischen. Gekochte Orangen und Eier in einen großen Küchenmixer geben. Grieß-Mandel-Mischung zugeben und alles zu einem homogenen dickflüssigen Teig pürieren.

Teig in eine gefettete, mit Grieß bestäubte Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 50–55 Minuten goldbraun backen. Falls der Kuchen zu dunkel wird, die Form mit Backpapier abdecken. Kuchen herausnehmen und in der Form auf einem Gitter lauwarm abkühlen lassen.

5. Für die Glasur Bitterorangenmarmelade, 6 El Wasser und 6 El Zuckersirup in einem Topf kurz aufkochen und mit dem Schneebesen glatt rühren.

6. Orangenkuchen aus der Form lösen und auf ein Gitter setzen. Glasur auf dem noch warmen Kuchen gleichmäßig verteilen. Kuchen mit kandierten Orangen belegen und vollständig abkühlen lassen.

7. Kuchen auf eine Tortenplatte geben und servieren. Dazu passt cremig gerührter griechischer Joghurt oder Schlagsahne.

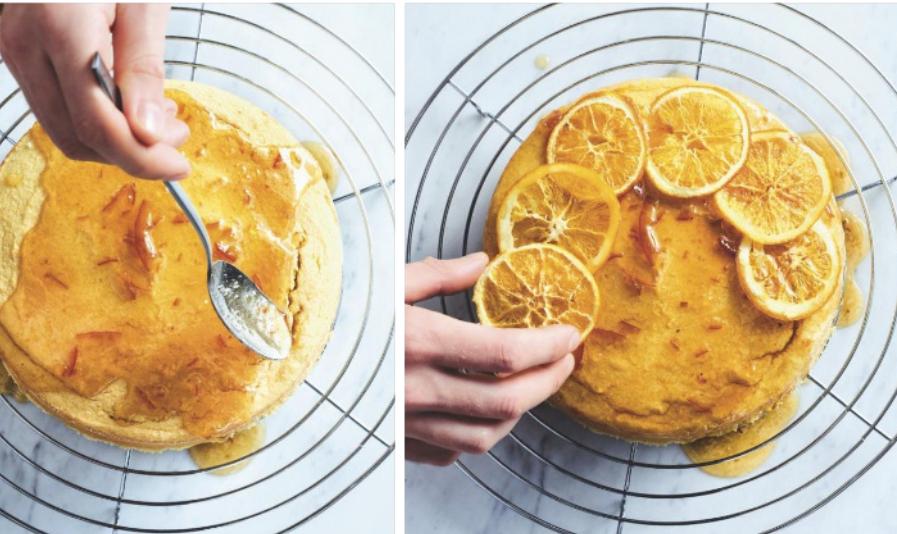
ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Garzeit ca. 1:30 Stunden plus Backzeit 50–55 Minuten plus Trockenzeit 6 Stunden

PRO STÜCK 9 g E, 12 g F, 58 g KH = 393 kcal (1648 kJ)

Tipp Übrig gebliebenen Zuckersirup anderweitig verwenden: beispielsweise zum Süßen von Tee, Quarkspeisen oder fruchtigen Desserts.

„Im Winter können Sie den Kuchen auch mit Blutorangen zubereiten. Er bekommt dann eine schöne rötliche Farbe.“

»e&t«-Koch Vladlen Gordiyenko



1 Der lauwarme Kuchen wird auf ein Gitter gesetzt und mit einer Glasur aus Orangenmarmelade und Zuckersirup überzogen **2** Garniert wird mit hauchdünnen kandierten Orangenscheiben. Die Glasur sorgt dafür, dass sie gut auf dem Kuchen haften bleiben

Die kandierten Orangen
sind eine tolle Garnierung,
schmecken aber auch
klein geschnitten im Müsli
oder in Desserts



12 Ausgaben frei Haus

Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

Auch zum Verschenken.



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

Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten

Inspiration für jeden Anlass:

Abwechslungsreiche Gerichte, die gelingen

Günstig:

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

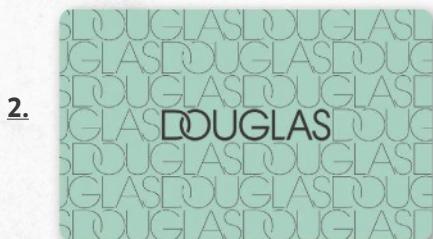
Liebe zum Kochen



**Tolle
Prämien zur
Wahl!**



1.



2.



3.

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

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

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinken.de/aboangebot



Tel. 0 25 01/8 01 43 79



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

Boden gut machen

Ohne Halt ist jede Füllung verloren. Mit feinem Mürbeteig- oder knusprigem Keksboden kommen Schoko-Tartelettes, Cheesecake-, Tonkabohnen- und Kirsch-Tarte erst richtig schön zum Tragen. Buttrig gebacken, no bake oder auch vegan



VEGANE SCHWARZWÄLDER KIRSCH-TARTE

Unser Schneewittchen: ist weiß wie Sahne, rot wie Kirsche und hat einen kernigen, kakao-braunen Boden. Ei- und butterfrei, saftig und – na klar! – mit Schuss. **Rezept Seite 136**

Vegan



ERDNUSS- BUTTER- SCHOKO- TARTELETTES

Peanuts? Von wegen! Die zarten Kleinen sind echte Knaller: nussig, buttrig, schokoladig, mit kakaoveredeltem Mürbeteigboden.

Rezept Seite 136





CHEESECAKE-TARTE

American Beauty:
Eine rahmige Frischkäsefüllung grundiert den Butterkeksboden – mit einer weiß-rosa Schokoglasur wie gemalt.

Rezept Seite 138



WEISSE TONKABOHNENTARTE MIT MACADAMIA

Blondine bevorzugt? Luftige Tonkabohnen-Tupfen schmücken eine gelerigte Holunderblüten-Frischkäse-Creme. Mit feinsäuerlichen Oxalisblättern und Macadamia-Mandel-Boden ohne Backen. **Rezept Seite 138**



Foto Seite 132

VEGANE SCHWARZWÄLDER KIRSCH-TARTE

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 12 Stücke

TARTE-BODEN

- 140 g Margarine (z.B. Alsan; ersatzweise veganes Streichfett; siehe Tipp)
 - 80 g Dinkelmehl (Type 630)
 - 50 g blützenzarte Haferflocken
 - 50 g gemahlene Mandeln
 - 3 EL Speisestärke
 - 3 EL Kakaopulver
 - 100 g Zucker
 - 3 EL Kirschwasser
- KIRSCHFÜLLUNG**
- 1 Glas Sauerkirschen (350 g Abtropfgewicht)
 - 1 Pk. Vanillepuddingpulver

1. Für den Boden Margarine in kleine Würfel schneiden. Diese mit Mehl, Haferflocken, Mandeln, Stärke, Kakaopulver, Zucker und Kirschwasser in einer Schüssel mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder den Knethaken des Handrührers) zum glatten Teig verkneten. Springformboden mit Backpapier bespannen. Teig gleichmäßig in die Form drücken, dabei einen 3–5 cm hohen Rand formen. Boden mehrmals mit der Gabel einstechen.

2. 1 Bogen Backpapier rund (30 cm Ø) zuschneiden, kräftig zerknüllen, wieder auseinanderstreichen und auf den Teig legen. Mit Hülsenfrüchten beschweren und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Backpapier mit Hülsenfrüchten entfernen und weitere 5–10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen (dauert ca. 1 Stunde).

3. Inzwischen für die Füllung Kirschen abgießen, dabei den Saft auffangen. Saft mit Wasser auffüllen, bis 500 ml erreicht sind. 5 EL Saft mit dem Puddingpulver verrühren. Restlichen Saft mit Kirschwasser, Orangenschale und Zucker aufkochen. Sobald der Saft kocht, Puddingpulver-Mischung einrühren, ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen kochen. Kirschen unterheben, abkühlen, aber nicht gelieren lassen. Boden aus der Form lösen, auf eine Tortenplatte legen, Kirschen darauf verteilen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

4. Schlagcreme, Sahnefestiger und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. In den Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Tupfen auf die Tarte spritzen, mit Schoko-Raspeln bestreuen und servieren. Restliche Schlagcreme dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Kühl- und Abkühlzeiten
2:30 Stunden

PRO STÜCK 4 g E, 16 g F, 41 g KH = 343 kcal (1438 kJ)

Tipp Statt mit Margarine und Sahneersatz lässt sich die vegane Tarte auch klassisch mit Butter und Sahne backen. Bei Verwendung von Sahne ist der Sahnefestiger entbehrlich.



Foto Seite 133

ERDNUSSBUTTER-SCHOKOLADEN-TARTELETTES

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Stück

TARTE-BODEN

- 100 g Butter (weich) plus etwas für die Tartelette-Förmchen
 - 50 g Puderzucker
 - Salz
 - 1 EL Kakaopulver
 - 1 Ei (Kl. M)
 - 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- ERDNUSSBUTTER-KARAMELL**
- 150 g Zucker
 - 100 ml Schlagsahne
 - 100 g cremige Erdnussbutter

- 60 g geröstete ungesalzene Erdnüsse

SCHOKOLADENFÜLLUNG

- 100 g dunkle Kuvertüre (55 % Kakao)
 - 75 ml Schlagsahne
 - 20 g brauner Zucker
 - ½ TL Kakaopulver
 - 15 g Butter
- Außerdem: 6 kleine Tartelette-Förmchen mit herausnehmbarem Boden (ca. 9 cm Ø, ca. 3 cm hoch), Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für den Teig Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz, Kakao, Ei und Mehl mit dem Knethaken des Handrührers zügig zum glatten Teig verkneten. Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in Frischhaltefolie wickeln (ersatzweise mit einem Teller abdecken). Teig 1 Stunde kalt stellen.

2. Tartelette-Förmchen sorgfältig mit Butter fetten. Teig in 6 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen, flach drücken und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nacheinander auf ca. 14 cm Ø ausrollen. Teig mittig über die Förmchen legen, in die Förmchen drücken und mehrmals mit der Gabel einstechen. 6 kleine Bögen Backpapier auf Förmchengröße zuschneiden, kräftig zerknüllen, wieder auseinanderstreichen und auf den Teig legen. Mit Hülsenfrüchten beschweren und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen. Backpapier mit Hülsenfrüchten entfernen und weitere ca. 10 Minuten backen. Förmchen aus dem Ofen entnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

3. Inzwischen für die Erdnussfüllung Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen. Mit Sahne ablöschen und bei milder bis mittlerer Hitze kochen, bis der Karamell aufgelöst ist. Topf von der Herdplatte ziehen und die Erdnussbutter einrühren. Erdnussbutter-Karamell leicht abkühlen lassen. Erdnüsse grob hacken. Die Hälfte davon auf den Tartelette-Böden verteilen. 3 EL Erdnussbutter-Karamell abnehmen und beiseitestellen. Restlichen Erdnussbutter-Karamell auf die Erdnüsse geben und gleichmäßig verstreichen. Tartelettes ca. 30 Minuten kalt stellen.

4. Für die Schokoladenfüllung die Kuvertüre grob hacken. Sahne mit braunem Zucker in einem Topf kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd ziehen, Kuvertüre zur Sahne in den Topf geben und unter Rühren mit dem Schneebesen auflösen. Kakaopulver und Butter zugeben und unterrühren, bis eine homogene Schokoladenmasse entstanden ist. Tartelettes aus den Förmchen lösen.

5. Schokoladenmasse auf die Erdnussbutter-Karamell-Schicht geben. Beiseitegestellten Erdnussbutter-Karamell kurz erhitzen (falls er nicht mehr flüssig ist) und tröpfchenweise auf die

Wohlfühl-Rezepte für alle!

Aus dem Verlag der Landlust

EINFACH HAUSGEMACHT

Mein Magazin für Haus und Küche

Brot & Brötchen
Schnell und saftig

Quark
Erfrischend anders

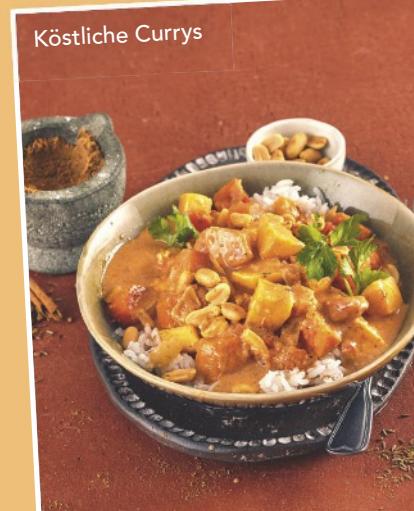
DEKORATIV
So wird die Küche
zur grünen Oase.

IM PRAXIS-CHECK
Was Kochtöpfe
können sollten!

Köstliches Curry
Wohlfühl-Rezepte: einfach, raffiniert & aromatisch

Jetzt im
Handel!

Im Praxis-Check:
Edelstahltöpfe



Schnelle Küche



Jetzt die aktuelle Ausgabe bestellen unter:
www.einfachhausgemacht.de/shop

Oder EINFACH HAUSGEMACHT direkt im Abo lesen:
Tel. 02501/8014374 | www.einfachhausgemacht.de/abo

Schokoladenmasse geben, anschließend mit z.B. mit einem Zahnstocher ein Muster in die Schokoladenmasse ziehen. Mit restlichen Erdnüssen bestreuen und 1–2 Stunden kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeiten 2:30–3:30 Stunden
PRO STÜCK 13 g E, 48 g F, 68 g KH = 768 kcal (3215 kJ)



Foto Seite 134

CHEESECAKE-TARTE

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 12 Stücke

TARTE-BODEN

- 150 g Butter plus etwas für die Form
- 300 g Vollkorn-Butterkekse
- ½ TL gemahlener Zimt

FÜLLUNG

- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g Crème fraîche
- ½ Vanilleschote
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 60 g Zucker • 2 Eier (Kl. M)

- 1 EL Speisestärke

GLASUR

- 100 g Ruby-Kuvertüre (z.B. Callebaut; z.B. über www.pati-versand.de)
 - 100 g weiße Kuvertüre
 - 2 EL Sonnenblumenöl
- Außerdem: Rollholz, Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (24 cm Ø; ersatzweise Springform, 24 cm Ø), etwas Mehl für die Form

1. Für den Boden Butter in einem Topf zerlassen und beiseite etwas abkühlen lassen. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mithilfe des Rollholzes zerkleinern. Keksbrösel, zerlassene Butter und Zimt in eine Schüssel geben und mit den Händen (oder den Knethaken des Handrührers) zu einem Teig verkneten. Tarte-Form mit etwas Butter bestreichen und mit etwas Mehl bestäuben. Keksmasse gleichmäßig darauf verteilen und am Boden und am Rand gut festdrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten vorbacken. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung Frischkäse und Crème fraîche in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Zitronenschale, Zucker, Eier und Speisestärke zur Frischkäsemasse geben und zu einer glatten Masse verrühren.

3. Frischkäsemasse auf den vorgebackenen Boden geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Tortengitter vollständig abkühlen lassen.

4. Für die Glasuren Ruby-Kuvertüre und weiße Kuvertüre separat grob hacken. Jeweils in eine Schüssel geben und überm warmen Wasserbad schmelzen lassen. Je 1 EL Öl in die geschmolzene Ruby-Kuvertüre und in die geschmolzene weiße Kuvertüre einrühren.

5. Glasuren separat auf der linken und rechten Hälfte der Tarte verteilen: Erst rechts am Rand rosa Glasur auf den Boden geben, dann links am Rand die weiße. Glasuren zusammenlaufen lassen und nach Belieben mit dem Löffel ein Muster in die Glasur ziehen. Cheesecake-Tarte 1–2 Stunden kalt stellen, dann vorsichtig aus der Form lösen, auf eine Tortenplatte geben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit 35–40 Minuten plus Abkühlzeit 1 Stunde plus Kühlzeit 1–2 Stunden
PRO STÜCK 6 g E, 30 g F, 34 g KH = 439 kcal (1839 kJ)



Foto Seite 135

WEISSE TONKABOHNENTARTE MIT MACADAMIANÜSSEN

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 6–8 Stücke

TONKABOHNENCREME

- 1 Tonkabohne (ca. 1,5 g)
- 270 ml Schlagsahne
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 120 g weiße Kuvertüre

TARTE-BODEN UND TOPPING

- 100 g Macadamianusskerne
- 50 g geschälte Mandelkerne
- 150 g Vollkorn-Butterkekse
- 150 g Butter
- 12–16 Stiele Oxalis (Sauerklee; z.B. von Keltenhof

HOLUNDERBLÜTENCREME

- 100 g weiße Kuvertüre

- 200 g Crème fraîche

- 100 g Frischkäse
- 150 g griechischer Sahne-Joghurt (10% Fett)
- 70 ml Holunderblütensirup
- 15 g „Gelatine fix“ (von Dr. Oetker)

Außerdem: rechteckige Tarte-Form (35 x 12 cm) mit herausnehmbarem Boden, etwas neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) für die Form, (Einweg-)Spritzbeutel mit mittelgroßer Lochtülle

1. Für die Tonkabohnencreme die Tonkabohne fein reiben. Mit der Sahne in einen Topf geben, kurz aufkochen und von der heißen Herdplatte ziehen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre grob hacken, zur heißen Sahne geben und unter Rühren darin auflösen. Gelatine gut ausdrücken, in die heiße Kuvertüre-Sahne-Mischung geben und darin auflösen. Masse ca. 4 Stunden kalt stellen.

2. Inzwischen für den Boden 50 g Macadamianüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Macadamianüsse, Mandeln und Butterkekse im Küchenmixer zerkleinern und in eine Schüssel geben. Butter in einem Topf zerlassen, zu der Nuss-Keks-Mischung geben und gut mischen. Tarte-Form dünn mit etwas Öl bepinseln. Nuss-Keks-Mischung gleichmäßig in der Form verteilen und mit den Händen gut andrücken. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

3. Für die Holunderblütencreme Kuvertüre grob hacken. In einer Schüssel mit der Crème fraîche über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Vom Wasserbad nehmen und mit dem Schneebesen nacheinander Frischkäse, Joghurt und Holunderblütensirup einrühren. Zuletzt „Gelatine fix“ zugeben und zügig unterrühren.

4. Holunderblütencreme rasch auf den ausgekühlten Tarte-Boden geben und gleichmäßig verstreichen. Tarte ca. 3 Stunden kalt stellen.

5. Restliche Macadamianüsse (50 g) in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Tonkabohnencreme in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Creme in einen (Einweg-)Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

6. Tarte vorsichtig aus der Form lösen, auf eine Kuchenplatte setzen. Tonkabohnencreme in Tupfen auf die Tarte spritzen. Mit gerösteten Macadamianüssen und abgezupften Oxalisblättern bestreuen, quer nach Belieben in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühlzeit 4 Stunden
PRO STÜCK (bei 8) 9 g E, 63 g F, 39 g KH = 788 kcal (3279 kJ)

Nummernkunde

Hier loben wir uns wieder ein bisschen selbst: Wir sind (leidlich) schlank, wir sind (leidlich) schön, und wir wissen (wirklich), lustvoll zu kochen und damit in Form zu bleiben



20-100-80

Wir haben ein neues SPEZIAL-Heft zum Thema „Low Carb“ aufgelegt. Und was die Zahlen oben anbelangt, die Cracks unter Ihnen wissen, was das heißt. Die 20 bedeutet: Bis zu 20 g Kohlenhydrate pro Portion sind okay. 100 heißt: Nicht so wild, wenn's bei einer Mahlzeit mal mehr als 20 g Carbs werden. Hauptsache, über den Tag verteilt sind's nicht viel mehr als 100 g. Genüsslich nachzuvollziehen in 80 raffinierten, leichten »et-«-Rezepten, mit Mezze und Fondu. Jetzt für 8,50 Euro am Kiosk. Oder bestellen unter www.essen-trinken.de/sonderhefte



Ab 15.2.
im Handel

Mit unter 500 auf Linie

Rituale ordnen das Leben, sie geben Halt und Struktur. Das gilt auch fürs Kochen. Aber keine Sorge: Sie müssen nicht erst bis 500 zählen, ehe Sie loslegen. Das haben unsere Kolleginnen schon getan: Ihr neues »essen & trinken Für jeden Tag«-Spezial 1/2022 enthält 75 Rezepte mit jeweils höchstens 500 kcal pro Portion. Von süß bis herhaft, die Hälfte fleischfrei, alles rundum gelungen. Ab 15.2. für 4,90 Euro am Kiosk. Online bestellbar: www.fuer-jeden-tag.de/spezial, telefonisch unter 02501/8014401.



 **interchalet**
Urlaub im Ferienhaus

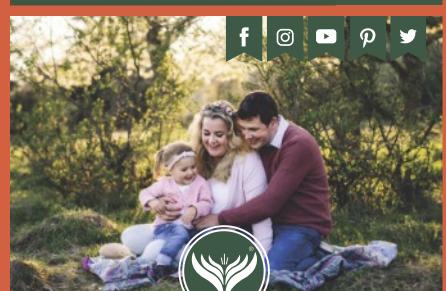


Euer Ferienhaus
für den Sommer
findet Ihr auf
www.interchalet.de

DAS BUCH ÜBER GENUSS



www.geschmacksexplosion.net



» BIOGEWÜRZE* azafran

z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer

» MISCHUNGEN

» SUPERFOODS

» BIO TEES*



Erhältlich auf
Amazon, Ebay &
AZAFRAN.DE



Wie kühl ist kühl gelagert?

„Kürzlich habe ich das Entenkeulen-Confit nach Ihrem Rezept aus »e&t« 11/2021 zubereitet. Aufbewahrungszeit: kühl gelagert 6–8 Wochen. Wie viel Grad bedeutet „kühl“? Ich habe darauf geachtet, dass die Keulen vollständig mit Schmalz bedeckt sind. Außerdem habe ich die Gläser sterilisiert.“

Ursula Nawrath, Frankfurt

Liebe Frau Nawrath, „kühl“ lagern oder stellen bedeutet bei uns in der Regel bei Kühlschranktemperatur, also bei ca. 7 Grad Celsius.

Filet oder Keule?

„Eignet sich oder schmeckt Sauerbraten vom Rinderfilet besser als aus der Rinderkeule?“
Elke Brüggert, per E-Mail

Liebe Frau Brüggert, ein Rinderfilet wäre eigentlich zu schade für einen Sauerbraten. Normalerweise nimmt man dafür Rinderschaufel, Tafelspitz oder einen Rinderbraten aus dem Nacken. Sie können aber auch ein Stück aus der Keule verwenden.

LESERLOB

Bäckchen und Parfait

„Ich habe die Kalbsbäckchen mit Wirsing-Rouladen und Kartoffel-Pie aus »e&t« 12/2021 sowie das Nougat-Parfait aus »e&t« 1/2022 nachgekocht. Besonders das Dessert hat es meinen Gästen angetan.“

Gerlinde Dauber, Bergheim

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



Kalbsbäckchen mit Wirsing-Rouladen aus »e&t« 12/2021



Kalbsbäckchen mit Trüffel-Jus, Kartoffel-Pie und Wirsing-Rouladen von unserer Leserin nachgekocht

LESERSERVICE

Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion **Rede und Antwort**. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. **Tel.** 040/37 03 27 17 **Fax** 040/37 03 56 77
E-Mail leserservice@essen-und-trinken.de
Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg
Fragen zum Abonnement siehe Seite 142

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen und auch elektronisch zu veröffentlichen.

Frost-Knödel

„In e&t 11/2021 gibt es auf Seite 63 ein Rezept für Kartoffelknödel. Die möchten wir gern zum Rehglasch machen. Kann man die Knödel, wenn sie geformt sind, vor dem Kochen einfrieren? Wenn ja, wie? Und wie werden sie anschließend gekocht? Eingefroren oder aufgetaut ins Wasser?“

Marianne Marmé, per E-Mail

Liebe Frau Marmé, es ist ganz einfach: Die Knödel können Sie formen, neben-einander auf einer flachen Unterlage vorfrieren und später portionsweise in Beuteln endgültig einfrieren. Sie kommen dann gefroren in siedendes Salzwasser (darf nicht sprudelnd kochen) und werden gar gezogen. Wenn sie oben schwimmen, sind sie gut.



Verträumtes Steak

„Ich lese »e&t« schon einige Zeit. Besonders interessant: die Rubrik „Am Herd mit...“. In »e&t« 2/22 ist euch oder ‚Fleischpapst‘ Ludwig Maurer aber ein Schnitzer unterlaufen. Für ein Steak 70 Grad Kerntemperatur, das wird wohl eher eine Schuhsohle als medium rare.“

Felix Scheppeler

Lieber Herr Scheppeler, recht haben Sie. Die Kerntemperatur fürs Steak medium rare liegt bei 54 Grad. Steaks braten wir wie im Schlaf, dabei haben Lucki und wir wohl etwas geträumt.



Kirschenmichel aus »e&t«
Für jeden Tag« 7/2004

Pfitzauf genutzt

„Ich lebe im Schwabenland und backe ab und an Pfitzauf. Jetzt suche ich ein Rezept für übrig gebliebene Pfitzaufe. Können Sie mir bitte helfen?“

Dieter Schulz, Althengstett

Lieber Herr Schulz, Sie können übrig gebliebene Pfitzaufe auch für eine Art Kirschenmichel nutzen:

Kirschenmichel

Für 4 Portionen

6 altbackene Milchbrötchen (oder Pfitzauf; ca. 250 g) würfeln, **250 ml Milch** und **½ TL gemahlene Zimt** verrühren, über die Würfel geben, 10 Minuten durchziehen lassen. **100 g weiche Butter, 40 g Zucker** und **1 Pk. Vanillezucker** mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. **3 Eigelbe** (Kl. M) einzeln unterziehen. **125 g Schmand** unterrühren. **3 Eiweiße** und **1 Prise Salz** steif schlagen, **40 g Zucker** einrieseln lassen, 2 Minuten weiter-schlagen. Eischnee mit **Brötchen (Pfitzauf), 50 g gehackten Mandelkernen** und **50 g Schokotropfen** unterheben. **300 g Schattenmorellen** (Glas) erst abtropfen lassen, dann trocken tupfen. Mit der Brötchen- bzw. Pfitzauf-Masse in eine gefettete Auflaufform (30 cm Länge) schichten. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten backen, dabei evtl. nach 25 Minuten abdecken. Kurz ruhen lassen und mit **2 EL Puderzucker** bestäuben. Dazu passt Vanillesauce.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1:15 Stunden

PRO PORTION 17 g E, 46 g F, 80 g KH = 807 kcal (3378 kJ)

Sachsen weit vorn

„Seit Mitte der 80er-Jahre bin ich treue Anhängerin Ihrer Zeitschrift. Nie zuvor habe ich mich mit einem Leserbrief an Sie gerichtet. Ich bin begeistert von Ihren immer wieder neuen Ideen, innovativen Rezepten, und besonders freue ich mich auf die Vorstellung interessanter Artikel und Reiseempfehlungen. So habe ich mich auch entschlossen, bei der Bäckerei Liebscher Weihnachtsstollen zu bestellen. Nie zuvor hat eine Zusendung so schnell und reibungslos geklappt. Die Stollen sind vorzüglich. Aber nicht nur das. Nach einer kleinen Verwechslung hat man mir umgehend in einer überaus netten E-Mail geantwortet und Ersatz geschickt. Diesen Service ist man gar nicht mehr gewohnt, und ich möchte meinen herzlichsten Dank an Herrn Liebscher aussprechen. Vielen Dank für Ihre tolle Empfehlung im Heft. Man merkt: Sie besuchen Ihre Empfehlungen wirklich!“

Britta Materne, Duisburg



Stollenbäcker
Karsten Liebscher



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

IMPRESSUM

VERLAG DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
HÜLSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MÜNSTER

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

TELEFON 040/37 03-0; **FAX** 040/37 03-56 77

ANSCHRIFT REDAKTION »ESSEN & TRINKEN«,
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN

STELLV. PUBLISHERIN SINA HILKER

REDAKTIONSLICHTUNG UND TEXTCHEFIN ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS, RAIK FRENZEL,
VLADEN GORDYENKO, JENS HILDEBRANDT, TOM PINGEL,
JAN SCHÜMANN, PHILIPP SEEFRIED
FOTO: CELIA BLUM, FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC,
TOBIS PANKRATH, BRUNO SCHRÖDER, THORSTEN SUEDFELS
STYLING: AYLENE RUSCHE

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

LAYOUT THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSEDAKTION INGRID OSTLENDER

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

HONORARE ANJA SANDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR SABINE GRÜNGREIFF

SYNDICATION PICTURE PRESS, E-MAIL: SALES@PICTUREPRESS.DE

HERSTELLUNG HEIKO BELITZ (LTG.), INGA SCHILLER-SUGARMAN

VERANTWORTLICH FÜR
WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

REDAKTION CHRISTINE NIELAND (LTG.), BERENICE EULENBURG,
SEBASTIAN KAGERER, JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
CHRISTINA LIERSCH, MARIA MARNITZ, JUDITH OTTERSBACK

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT JAN SPIELHAGEN
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2022: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Firmengruppe



HERSTELLER

DOPO DOMANI
www.dopo-domani.com

LE CREUSET
www.lecreuset.de

FERM LIVING
www.fermliving.de

SAMBONET
www.Sambonet-shop.com

HERING BERLIN
www.heringberlin.com

SERAX
www.serax.com

JARS
www.jarsceramistes.com

STAUB
www.staub-online.de

essen & trinken

SPEZIAL

FÜR GÄSTE KOCHEN

Pizza, Pasta, Saltimbocca

Genießen und Abnehmen

essen & trinken

SPEZIAL

66 x Italien

essen & trinken

Low Carb

6/2021

7/2021

1/2022

Drei SPEZIAListen

Sie empfangen gern Gäste, lieben Italiens Esskultur und ab und zu kochen? Sie auch low carb? Wir haben das Beste aus den Rubriken Gastlichkeit, italienische Küche und – jetzt aktuell – Low Carb in drei monothematischen Heften für Sie zusammengestellt.

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

ABONNENTEN-SERVICE

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Abonnement haben, melden Sie sich gern bei unserem Kundenservice.

Sie erreichen das Team montags bis freitags von 8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

Tel. 02501/801 43 79

Fax 02501/801 58 55

E-Mail service@DMMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

- Änderung der Adresse und Zahlungsdaten
- Lieferunterbrechung, wenn Sie in den Urlaub fahren
- Nachsendung der Hefte an den Urlaubsort

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von

»essen & trinken« können Sie hier bestellen:
<https://shop.essen-und-trinken.de>

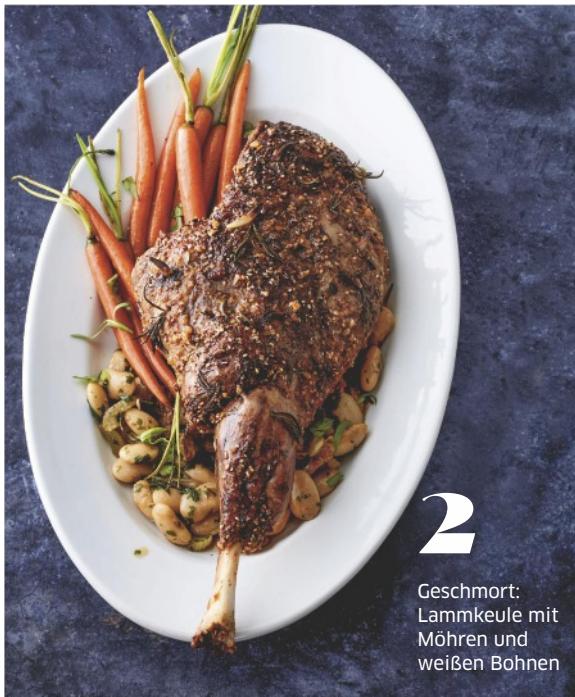
Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

Deutschland: Preis für zwölf Ausgaben »essen & trinken« für z.Zt. 58,80 €, (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis von z.Zt. 4,90 €), Österreich: 66,00 €, Schweiz: 106,80 sfr

Vorschau

Die große
Osterausgabe

1 Gebeizt: Cranberry-
Lachs mit
Wasabi-Mayonnaise



2

Geschmort:
Lammkeule mit
Möhren und
weißen Bohnen



3

Gedeckt:
Bienenstich-Colomba
mit Mandel-Topping

IM NÄCHSTEN HEFT:

1 Osterbrunch

Rosa Tafelspitz, gebeizter Lachs, Karottenwaffeln, Schinkenzopf oder pochierte Ei mit Miso... Neun himmlische Rezepte

2 Sonntagsbraten

Aller guten Dinge sind: Lammkeule, BBQ-Krustenbraten und ein falscher Hackbraten im Blätterteig

3 Friedenstaube

Wir backen Italiens traditionellen Osterkuchen, die Colomba, als Bienenstich



Spaniens Norden

Food-Trip durch Asturien und das Baskenland. Die Reportage

Unsere Rezepte auf einen Blick

47 neu entwickelte Rezepte, die Sie noch nie gesehen haben

Mit Fleisch



Backhendl, Kartoffel-Gurken-Salat Seite 70



Hähnchenschnitzel mit Tomaten-Dip Seite 49



Kalbs-Piccata, Süßkartoffel-Salsa Seite 40



Lamm-Cevapcici mit Risotto Seite 32



Lammschnitzel mit Taboulé Seite 50



Pastrami-Sandwich mit Krautsalat Seite 146



Pilzsuppe unter Blätterteighaube Seite 59



Pouladenbrust mit Gemüse Seite 32



Rindfleischsalat mit Wildreis Seite 39



Tandoori-Hähnchen mit Curry Seite 36



Weißwurst-Hotdog mit Chinakohl Seite 63



Wiener Schnitzel mit Beeren Seite 51



Wildschweinschulter, Shiso-Sauce Seite 75

Vegetarisch



Bauernfrühstück mit Topinambur Seite 67



Bratkartoffelsuppe mit Croûtons Seite 62



Falafel-Flatbread mit dreierlei Dips Seite 36



Gnocchetti sardi alla puttanesca Seite 94



Kräuterseitling-Galette Seite 95



Kürbisrösti, Joghurt und Portulak Seite 66



Limburger-Käse-Kartoffeln, Salat Seite 94



Linsensalat mit Räuchertofu Seite 107



Radicchio-di-Treviso-Salat Seite 20



Ricotta-Spinat-Ravioli mit Brokkoli Seite 42



Risi-Bisi, Piri-Piri und Pimientos Seite 64



Seidentofu à la Bordelaise Seite 107



Süßkartoffelschnitzel mit Pilzrahm Seite 49



Teriyaki-Tofu mit Gado Gado Seite 108



Vanille-Blumenkohlsuppe Seite 75



Wan Tan mit Tofu-Gemüse Seite 108



Wedge Salad mit Pickles Seite 95



Zucchini-Fries mit Kräutersalat Seite 61

Mit Fisch



Ceviche vom Wolfsbarsch Seite 40



Forelle mit Pistou und lila Möhren Seite 65



Scholle im Bierteig mit Zwiebeln Seite 50



Skrei, Kürbis, Grapefruit-Salat Seite 39

Süß



Buttermilch-Mousse mit Kompott Seite 78



Cheesecake-Tarte Seite 138



Erdnussbutter-Schoko-Tartelettes Seite 136



Gebackene Grapefruit mit Granola Seite 10



Heidelbeer-Muffins Seite 14



Orangenkuchen Seite 128



Schwarzwälder Kirsch-Tarte Seite 136



Tonkabohnen-Tarte mit Nüssen Seite 138

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

B Backhendl mit Kartoffel-Gurken-Salat	* 70
Bauernfrühstück mit Topinambur, Buchenpilzen und Cashew-Schmand	* 67
Bratkartoffelsuppe mit Pfeffer-Croûtons	* 62
Buttermilch-Mousse mit Johannisbeerkompott und Karamellchips	* 78
C Ceviche vom Wolfsbarsch mit Papadams	* 40
Cheesecake-Tarte	* * 138
E Erdnussbutter-Schokoladen-Tartelettes	* * 136
F Falafel-Flatbread mit dreierlei Dips	* * 36
Forelle mit Pistou und lila Möhren	* 65
G Gnocchetti sardi alla puttanesca	* 94
Grapefruit, gebackene, mit Granola	* 10
H Hähnchenschnitzel mit Tomaten-Paprika-Dip	* 49
Heidelbeer-Muffins mit Crème Chantilly	* 14
K Kalbs-Piccata mit Süßkartoffel-Salsa und Sesam-Auberginen	* 40
Kirsch-Tarte, vegane Schwarzwälder	* 136
Kohlrabisalat mit frittierter Quinoa	* 78
Kräuterseitling-Galette mit Ziegenkäse und Walnüssen	* 95
Kürbisrösti mit Curry-Ziegenjoghurt und Portulak	* 66
L Lamm-Cevapcici mit Quinoa-Risotto	* 32
Lammschnitzel mit Taboulé	* 50
Limburger-Käse-Kartoffeln mit Endiviensalat	* 94
Linsensalat mit Räuchertofu und Brotchips	* 107
O Orangenkuchen	* 128
P Pastrami-Sandwich mit Krautsalat und Mixed Pickles	* 146
Pilzsuppe unter der Blätterteighaube	* * 59
P oulardenbrust, Frühlingsgemüse und Nuss-Quinoa-Topping	* * 32
Q Quinoa mit Umeboshi	* 76
R Radicchio-di-Treviso-Salat	* 20
Ricotta-Spinat-Ravioli mit Mandelfond und Brokkoli	* * 42
Rindfleischsalat, japanischer, mit Wildreis	* 39
Risi-Bisi mit Piri-Piri und Pimientos de Padrón	* 64
Rosa-Beeren-Schaum	* 76
S Schnitzel, Wiener, mit Johannisbeeren	* 51
Scholle im Bierteig mit Schmorzwiebeln	* 50
Seidentofu à la Bordelaise mit Parmesansauce	* 107
Skrei und Kürbis aus dem Ofen mit Grapefruit-Salat	* 39
Süßkartoffelschnitzel mit Pilzrahm	* 49
T Tandoori-Hähnchen mit Schwarzwurzel-Curry	* 36
Teriyaki-Tofu mit Gado Gado	* 108
Tiki Ginger	* 22
Tonkabohnen-Tarte, weiße, mit Macadamianüssen	* 138
V Vanille-Blumenkohlsuppe	* 75
W Wan Tan mit Tofu-Gemüse-Füllung	* 108
Wedge Salad mit Blue-Cheese-Dressing und Gemüse-Pickles	* 95
Weißwurst-Hotdog mit süßem Senf und Chinakohl	* 63
Wildschweinschulter mit Shiso-Sauce	* * 75
Z Zucchini-Fries auf Kimchi-Creme mit Wildkräutersalat	* 61

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend!

Was nicht alles zwischen zwei Brioche-Deckel passt!
Gekneteter Spitzkohl, gepickeltes Gemüse und hauchfeine gepökelte Rinderbrustscheiben



Der bessere Big Snack:
Baut auf fein würzigen Rinderaufschliff mit knackigem Gemüse und geröstetem Hefebrot

Pastrami-Sandwich mit Krautsalat und Mixed Pickles

* EINFACH

Für 2 Portionen

- 100 g Blumenkohl
- 70 g rote Spitzpaprika
- 1 Gewürzgurke (ca. 50 g)
- 2½ El Zucker • Salz
- 6 El Weißweinessig
- 50 ml trockener Weißwein
- 2 Lorbeerblätter
- 200 g Spitzkohl
- ½ Tl Fenchelsamen
- 2 El Olivenöl
- 4 Scheiben Brioche (à ca. 40 g)
- 4 Tl grober Dijon-Senf
- 150 g Pastrami (in Scheiben; ersetztweise Roastbeef)

1. Für die Mixed Pickles Blumenkohl putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Paprika waschen, abtropfen lassen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Gurke abtropfen lassen und schräg in feine Scheiben schneiden. 2 El Zucker, ½ Tl Salz, 4 El Essig, Wein, Lorbeerblätter und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Gemüse einlegen, ca. 1 Minute mitkochen, beiseitestellen und abgedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen für den Krautsalat Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, abkühlen lassen und im Mörser fein mahlen. Spitzkohl mit Fenchelsaat, Olivenöl, restlichem Zucker (½ El), 1 Prise Salz und restlichem Essig (2 El) in einer Schüssel mischen, dabei den Kohl mit den Händen vorsichtig kneten, anschließend 15 Minuten ziehen lassen.

3. Brioche-Scheiben in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten. Brioche-Scheiben mit je 1 Tl Senf bestreichen. Krautsalat und Pickles auf 2 Scheiben verteilen, dann Pastrami. Restliche Brioche-Scheiben darauflegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO STÜCK 23 g E, 25 g F, 42 g KH =
513 kcal (2147 kJ)

COUCH

DIE DINGE, DIE WIR LIEBEN

Das Beste
rund um LIVING,
BEAUTY und FASHION –
in einem Magazin.

Jetzt im Handel.



von Dir inspiriert

Auf **COUCHstyle.de** teilen, was du liebst.
Und zum Entdecken: Die neue Möbel- und
Accessoires-Kollektion COUCH Lieblingsstücke.

COUCH | DAS MAGAZIN
DIE COMMUNITY
LIEBLINGSSTÜCKE



MEHR BIO! ALS DU DENKST.

MEHR ALS
2.000
BIO-ARTIKEL
DAUERHAFT
IM SORTIMENT!

Mehr Infos unter
kaufland.de/bio-vielfalt

