

# essen & trinken

50 JAHRE  
essen & trinken  
SEIT  
1972

**OSTER-BRATEN**  
VON LAMM BIS  
FALSCHER HASE

**FRÜHLINGS-  
PASTA**  
DIE LIEBLINGE  
DER SAISON

**RHABARBER-  
KUCHEN**  
MIT BAISER

*Feines Buffet,  
fröhliche Gäste*

Pikanter Hefezopf, gebeizter Lachs, rosa Tafelspitz und Franzbrötchen-Crème-brûlée – **neue Brunch-Ideen**

Das sieht ja gut  
aus! Lauter  
wunderbare  
Oster-Rezepte





Haben Sie Fragen  
zu Staatl. Fachingen?  
0800 - 100 81 56  
(gebührenfrei)

# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.



STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013.  
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)



*„Mein Lieblingsrezept dieser Ausgabe finden Sie auf Seite 49“*



### Liebe Leserin, lieber Leser,

für viele Familien ist Ostern ein besonderes Fest. Und der Ostersonntag ein ganz besonderer Tag.

Bei mir persönlich hat das zwei Gründe.

Der erste ist leider nur noch eine Erinnerung: Ich habe für unsere Kinder immer den Osterhasen gespielt und die Schokoladeneier und kleinen anderen Geschenke im Garten versteckt. Die Kinder sind dann losgelaufen und haben nach und nach alles gefunden und in ihre Körbchen gesteckt, aus denen ich die Sachen dann wieder rausgenommen und immer wieder neu versteckt habe. Das hat wunderbar funktioniert. Sie haben es nie bemerkt und konnten auf diese Weise suchen und suchen und finden und finden und waren sehr glücklich.

Die Kinder sind jetzt leider alle groß und würden auf diesen Trick nicht mehr reinfallen.

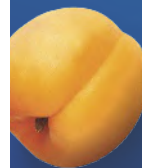
Aber auf meinen Osterbrunch – der überzeugt sie bis heute!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien auch ein unvergessliches Osterwochenende.

Die Brunch-Rezepte dazu finden Sie ab Seite 32.

**Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen**

Erdbeere oder Aprikose?  
Hauptsache  
**bester Geschmack!**



Heute lieber erdbeerig  
oder apriköstlich?  
So oder so ist es eine Entscheidung  
für besten Geschmack!



# Inhalt



*Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144*

## 32

Brunch für  
Genießer –  
mit pochiertem  
Ei und Miso

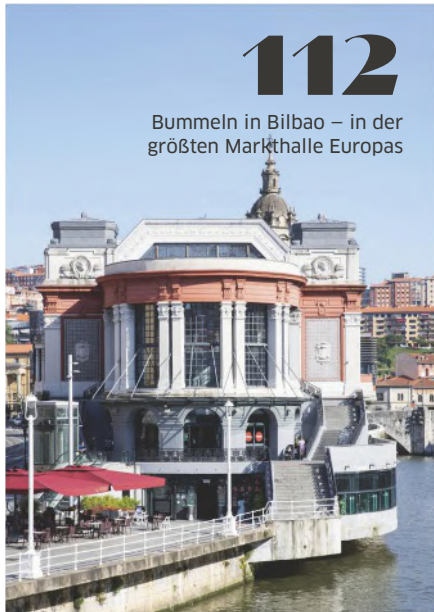
## ESSEN

- 8 Saison**  
Wir stillen unsere Lust auf Frisches mit Gartenkresse – und machen eine würzige Butter daraus
- 20 Guten Morgen**  
Mit Bresaula und Pecorino gefüllte Knusperröllchen geben ein feines Sonntagsfrühstück
- 28 Top 5**  
Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Hähnchenspieße
- 32 Osterbrunch**  
Rosa Tafelspitz, gebeizter Lachs, Möhren-Waffeln oder herzhafter Hefezopf – ein Buffet, das Freu(n)de macht
- 48 Braten**  
Drei für die Galerie: Lammkeule, Schweineschulter und eine köstliche Mogelpackung
- 58 Die schnelle Woche**  
Wie wäre es mal mit... Sieben Rezepte für den Alltag – unkompliziert und raffiniert zugleich
- 70 Pasta**  
Mit Schwertmuscheln, Schwarzfederhuhn, Kaninchen oder Käse – vier frühlingsfrische Nudelkreationen
- 84 Vegetarisch**  
Unser Koch hat sich in der Welt umgesehen und sich zu einer bunten Gemüseküche inspirieren lassen
- 94 Serie: Rezepte fürs Leben**  
Farid Fazel übers Grillen und Kohlrabi aus der Glut
- 98 Menü des Monats**  
Drei feine Gänge rund um einen confierten Saibling
- 110 Neue Serie: Legendäre Rezepte**  
Gerichte für die Ewigkeit: Dialog der Früchte
- 126 Kuchen des Monats**  
Bienenstich-Colomba – ein ganz besonderer Osterkuchen
- 132 Kuchen und Desserts**  
Von Rhabarber-Baiser bis Safran-Macarons
- 146 Das letzte Gericht**  
Cremig: Estragon-Erbse-Suppe mit Wurzelgemüse



# TRINKEN

- 22 Gemixt**  
Cocktail für Cineasten:  
Hazelnut Russian
- 24 Getroffen**  
Sarah Hulten über verwilderte  
Weinberge und Crowdfunding
- 26 Getrunken**  
Bens Flaschen des Monats
- 56 »e&t«-Weinpaket**  
Vier kräftige Rote aus Italien, die  
unseren Braten Paroli bieten



**112**

Bummeln in Bilbao – in der  
größten Markthalle Europas



**132**

Baiser auf Rhabarber – nur  
eine von vier süßen Ideen



**48**

Braten der Saison –  
von Lammkeule bis  
falscher Hase

# ENTDECKEN

- 12 Magazin**  
Feinste Schoko-Eier, Hübsches für die  
Ostertafel und Reiseziele für Gourmets
- 30 Kolumne**  
Doris Dörrie über Artischocken
- 31 Was machen Sie denn da?**  
Eine Mehlwurmzüchterin erzählt
- 66 Produzenten**  
Zu Besuch bei einem Ex-Banker, der in  
der Schweiz Zitrusfrüchte anbaut
- 78 Heute für morgen**  
Die BioBoden Genossenschaft  
vermittelt Land an Menschen, die es  
ökologisch bestellen möchten
- 80 Die grüne Seite**  
Wie die Landwirtschaft auf den  
Klimawandel reagieren könnte

- 82 Der kleine Unterschied**  
Sind Fleischersatzprodukte  
besser für die Umwelt?
- 104 Jubiläum**  
4. Teil unserer Serie zum  
50. Geburtstag von »e&t«
- 112 Reportage**  
Ein kulinarischer Streifzug  
durch den Norden Spaniens

# 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

## Julia Otto

**Verleiht Bienenstich Flügel**

Bei süßem Gebäck ist die Konditormeisterin gefragt. Dass Julia Antworten hat, zeigen ihre Osternaschen **ab Seite 132**. Für uns hat sie auch erstmals eine Colomba gebacken: Ihr ausgeruhter Hefeteig mit Mandeldecke und Cremetupfen gibt dem Ostertäubchen **ab Seite 126** besonderen Charme. Neben ihrem süßen Können ist die gebürtige Hilteranerin übrigens auch herzlich auf Zack: » **ab Seite 58**



## Jens Hildebrandt

**Kocht mit Liebe zur Schönheit**

Kochen? Backen? Fotografie? Der mehrfach ausgezeichnete Koch und Pâtissier verbindet alles drei miteinander. Zeigen, wie schön Genuss sein kann, ist sein Antrieb. Der führte ihn in die Spitzengastronomie, u. a. zu Tim Raue, und der speist auch die neun Rezept-Schönheiten zum Brunch, die er für unsere Titelgeschichte entwickelt hat. » **Ab Seite 32**



## Gunnar Knechtel

**Nimmt Nordspanien in den Blick**

Er hat als Fotograf Gauchos in Patagonien besucht, Trüffelsucher in China, Sardinenfischer in Portugal und viele andere Orte der Welt, seit 15 Jahren auch für uns. Diesmal nahm der Wahl-Barceloner mit Autor Wolfgang Fassbender Asturien, Kantabrien und das Baskenland in den Blick: grüne Hügel, tosender Atlantik und Seafood in imposanter Fülle... Das kulinarische Kopfkino beginnt » **ab Seite 112**

## 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, schon 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 Veganes. Manches ist schnell gemacht, anderes aufwendiger – das Wichtigste ist für uns immer der Genuss. Versprochen!





# Alle Blicke auf dich? Geht ganz leicht.

Entdecke Frühlingslooks mit Leichtigkeit.

s.Oliver

[soliver.com](https://soliver.com)





# Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT

Text: Birgit Hamm; Foodstyling und Foto: Florian Bonanni / Blueberry Food Studios; Kreatividee: Elisabeth Herzel





**SAISON**

# Gartenkresse

Kennen Sie das auch? Kurz bevor der Frühling so richtig da ist und wieder überall zartes Grün sprießt, ist die Lust auf Frisches, Vitaminreiches riesig. Jetzt ist die große Zeit der Gartenkresse. Denn sie braucht gar keinen Garten, ja, noch nicht mal Erde, um zu gedeihen. Man sät sie einfach auf einer Lage gut durchfeuchteter Watte aus, stellt sie ans Fenster und hält sie immer schön feucht. Nach ein paar Tagen beginnt die Keimung – und wenn sich die jungen, hellgrünen Blättchen ausbilden, dann ist Erntezeit. Dauert zu lange? Schneller geht's so: Eine Schale Kresse kaufen, mit der Schere vom Beet schneiden und aufs Butterbrot streuen. Gartenkresse ist reich an Vitamin C, enthält Eisen, Kalzium und Magnesium – also genau das, was wintermüde Körper und Seelen jetzt brauchen. Und weil sie so herrlich rettichscharf schmeckt, haben wir eine frühlingsfrische Kressebutter damit angerührt, die fantastisch zu knusprig gegrillten Lammkoteletts passt. **Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite.**



Am  
besten  
jetzt!

## Kressebutter

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 250 g Butter (weich)
- 2 Beete Gartenkresse
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Meersalzflocken
- Kampot-Pfeffer

1. Butter in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers leicht aufschlagen. Gartenkresse vom Beet schneiden und mit Zitronenschale unter die Butter rühren. Kressebutter mit Meersalzflocken und Kampot-Pfeffer würzen. Kressebutter bis zum Servieren kalt stellen. Dazu passen gegrillte Lammkoteletts.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

**PRO PORTION** 0 g E, 26 g F, 0 g KH =  
232 kcal (971 kJ)



„Übrig gebliebene Kressebutter  
in einem Eiswürfelbehälter  
einfrieren, so lässt sie  
sich nach Bedarf portionsweise  
entnehmen.“

»e&t«-Profi-Tipp





Knusprig-saftig gegrillte Lammkoteletts werden mit unserer leicht scharfen, herrlich frischen Kressebutter zum vollendeten Frühlingsgenuss





## EI, WAS HABEN WIR ENTDECKT

So ein hübsches Osternest braucht sich gar nicht erst zu verstecken. Das wird sowieso sofort geplündert. Von Erwachsenen. Die schönen, nostalgischen Schoko-Eier aus Berlins ältester Pralinenmanufaktur sind fein gefüllt – jedes anders. Dessert-Eier, von Sawade, 5 Stück (100 g), sortiert, ca. 7 Euro, [www.sawade.berlin](http://www.sawade.berlin)

## Beinah wie Butter

Besteht aus Shea, Raps, Kokos und Mandel, enthält kein Palmöl und schmeckt rein und fein. Zwar nicht wie Butter – aber fast: „Vegan Block“, Naturli, 200 g, ca. 2,40 Euro [www.plantful.de](http://www.plantful.de)



## Starker Trunk

Ohne Alkohol, mit viel Bio-Ingwer-Extrakt, Yuzu und Thymian ist der „Gimber N°2 brut“ toll zum Mixen gesunder Drinks. 500 ml, ca. 22 Euro [www.gimber.com](http://www.gimber.com)



BENEDIKT ERNST »e&t«-Kolumnist

## Jetzt wird's Ernst

Unser Kolumnist rechnet ab:  
**WIE VIEL DARF WEIN KOSTEN** –  
oder besser gesagt: wie wenig?



Offen über Geld zu sprechen ist hierzulande keine Selbstverständlichkeit. Bei der Frage nach dem angemessenen Preis für eine Flasche Wein muss man jedoch nicht lang um starke Meinungen bitten. Mein Bekanntenkreis teilt sich in zwei Fraktionen: Der Großteil würde nicht mehr als 10 Euro für eine Flasche bezahlen – für die anderen sind Weine unterhalb dieser Grenze quasi unsichtbar. Einigkeit herrscht im Kopfschütteln über die Mondpreise bestimmter Erzeuger – der fünfstellige Preis für eine Flasche Romanée-Conti bemisst sich eher nicht nur am Geschmack. Aber ist er wirklich perverser als eine Flasche für 2,99 Euro im Supermarktregal? Weinhändler Hendrik Thoma hat in seinem Blog auf [www.weinamlimit.de](http://www.weinamlimit.de) aufgedrösel, dass nach Abzug von Transport, Verpackung, Handelsmarge und Steuer noch 73 Cent pro Flasche an den Produzenten fließen, der davon Grund, Maschinen und Arbeitslöhne bezahlen muss. Kein abstraktes Beispiel: Im Durchschnitt werden in Deutschland 3,12 Euro pro Liter Wein bezahlt. Für meine Tipps im Heft habe ich mir keine harten Grenzen auferlegt, in der Regel bewege ich mich aber zwischen 7 und 20 Euro – ein Preis, der auch kleinen Erzeugern sauberes Handwerk, nachhaltige Arbeit im Weinberg und Fokus auf Qualität ermöglicht. Teurere Entdeckungen, die mich tief beeindruckt haben, will ich Ihnen dennoch nicht vorenthalten – siehe Seite 102. Aber genug von mir – wie stehen Sie zum Thema Weinpreise? Ich freue mich auf Post via [leserservice@essen-und-trinken.de](mailto:leserservice@essen-und-trinken.de). Starke Meinungen absolut erwünscht! —





## Es war einmal ein Brot...

...das wurde morgens gebacken, aber bis zum Abend nicht verkauft. Da war das Brot sehr traurig. Dann kamen junge Wiener Start-up-Leute, holten es ab, rösteten es fein knusprig und gesellten ihm Nüsse, Früchte und Gewürze bei – fertig war das erste Müsli aus Brot. Eine köstliche Erfolgsgeschichte, die schmeckt, Abfall reduziert und CO<sub>2</sub> spart. Und das gleich zum Frühstück. „Brüsli“, z.B. 3 Sorten (à 400 g) im Kennenlern-Set, ca.18 Euro, [www.bruesli.com](http://www.bruesli.com)

## Doppelt gut

Die griechischen Bio-Oliven von Pana+Laza werden ganz traditionell mit Netzen, Stangen und Rechen geerntet. Das schont die Bäume und verhindert, dass nistende Vögel verletzt werden. Perfekt, dass sie noch dazu himmlisch gut schmecken – ob in Honig, Rotwein, Olivenöl oder Zitrone eingelegt. 370-g-Glas, ab ca.5 Euro [www.shop.panalaza.de](http://www.shop.panalaza.de)



## Food-Fakten aufs Handy

Die App „Open Food Facts“ scannt den Barcode von Lebensmitteln und liefert Infos zur Nährwertqualität (Nutri-Score) sowie Fakten zu Inhaltsstoffen, Zusatzstoffen (E-Nummern) und dem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck direkt aufs Handy. Die offene Datenbank lebt vom Mitmachen und wächst ständig, da die Nutzer Produkte via Barcode einscannen können. Kostenloser Download. Gibt's für iOS und Android.

**Rabenhorst®**  
WISSEN, WAS GUT TUT.

**MIT SORGFALT  
VOM FELDE IN  
DIE FLASCHE.**

Beste erntefrische Bio-Zutaten  
schonend verarbeitet  
zu Gemüsesäften.

DE-ÖKO-005



## OKAY, POKE!

Hier kommen die Bowls für all Ihre japanischen, hawaiianischen, koreanischen, vietnamesischen Küchenkreationen – ob Poke-Bowl, Ramen-Suppe, Bibimbap oder Pho. Tief genug, flach genug, groß genug, aber nicht zu groß – mit einem Wort: perfekt! Aus glasiertem Steinzeug in vielen Tönen. „Poké Bowls“, Asa, je ca. 20 Euro, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com)



## Champagner-Chic

Sicher ist es Ihnen schon aufgefallen: Man trägt wieder Champagnerschale. Besonders en vogue aus zartbuntem Kristallglas. „Crystal Champagne Coupe“, Louise Roe, je 68 Euro, [www.louise-roe.com](http://www.louise-roe.com)



## Kleine Freunde

Fehlt noch ein Schuss Öl oder eine Prise Salz? Ein Löffel Parmesan und ein Tropfen Balsamico? Das kleine Set aus glasierter Keramik und Akazienholz ist stets zur Stelle. „Vino Apéro Mini Öl & Salz“, Räder, ca. 20 Euro, [www.kuechen-loesch-shop.de](http://www.kuechen-loesch-shop.de)



## Gestatten: Eierbecher,

Ernst Eierbecher. In meinem Kreis fühlt sich auch das weichste Ei sicher. Ich sage bewusst: „fühlt“ – was Sie dann mit Ihrem Löffel machen, ist Ihre Sache. Eierbecher aus Steinzeug, von Ernst, je 8 Euro, über [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)



## Zu Tisch, Turteltäubchen

Wie aus dem Poesiealbum entflohen wirkt das Taubenpärchen aus metallisiertem Papier. Nur zwei von vielen nostalgischen Deko-Papieren von Dresdner Pappen. „Tauben“ (3,5x1,5 cm), 8er-Set, ca. 4 Euro, [www.dresdner-pappen.de](http://www.dresdner-pappen.de)





## Inspiralisierend

Die schmalen Röhrenvasen aus Edelstahl machen mit ihren extravaganten Cutouts solo viel her und mit blühenden Frühlingszweigen noch mehr. Vom Design her retro – ein bisschen Achtziger, eine Prise Space Age, eine handvoll Italien und null Prozent Skandinavien. „Loom Vase“, Philippi, 2 Größen, ab ca. 100 Euro, [www.philippi.com](http://www.philippi.com)



## Grüßhase

Ob Einladung zum Brunch oder liebe Ostergrüße: Schicken Sie diesen süßen Aquarell-Hasen per Post vorbei, ist die Freude bestimmt groß. „Postkarte Hase“, 1,75 Euro [www.nuukk.com](http://www.nuukk.com)



## Baumelei

Die zarten Schmuck-Eier aus gefärbtem Glas drängen sich optisch nicht auf und passen in jedes Ambiente. Daher auch eine schöne Mitbringsel-Idee. Glas-Ei, 3er-Set, Iittala, ca. 25 Euro [www.iittala.com](http://www.iittala.com)

## Für jeden Tag

Statt zur Papierserviette greift man jetzt auch wochentags zu Leinen. Aber nicht weiß, bretthart gestärkt und auf Stand gebügelt, sondern lässig, weich und in vielen zarten Farben. Von Lovely Linen, 12 Euro pro Stück, über [www.tischwerk-interieur.de](http://www.tischwerk-interieur.de)



VERZAUBERT  
DEINE  
SINNE



TASTE THE  
EXTRAORDINARY





## HEISSES TEIL

Er hat so was Rasantes, Erfrischendes. Liegt's am glänzenden Gelb? Ist's der freche Winker am Deckel? Der zupackend designte Holzgriff? Wir wissen nur: Dieser kleine Stieltopf ist praktisch und ziert jede Küche. Von Knindustrie, „Beyond Basic The Saucepan“, 16 cm Ø, 86 Euro, über [www.dopo-domani.com](http://www.dopo-domani.com)



## Bienchen und Kaninchen

Die eine schützt vor Honigflecken und Fruchtsaftspritzern, das andere hat man gerne griffbereit, wenn schnell was abgetrocknet werden muss – Möhrchen, zum Beispiel. Die süßen Motive kommen per Siebdruck auf das Baumwoll-Leinen-Gemisch. Schürze 36 Euro, Geschirrtuch 14,50 Euro, [www.frohstoff.de](http://www.frohstoff.de)



## Bunt hält frisch

Die biegsamen Silikondinger über angeschnittene Zitrone, Melone, Orange, Gurke ziehen. Oder Gläser, Schüsseln, Dosen damit deckeln. Et voilà: mehr Frische, weniger Müll! „Food Huggers“, von Eco Warehouse, 5er-Set, ca. 16 Euro, über [www.onekitchen.com](http://www.onekitchen.com)



## Gleiten statt säbeln

Amerikanisches Walnussholz, Mexiko-Palisander, skandinavische Maserbirke... Edler als diese sechs Steakmesser geht's kaum. Dezent und natürlich in der Haptik, gleiten die in Handarbeit geschliffenen Messer präzise durch das Fleisch, ohne die Fasern zu zerfetzen. Im hochwertigen Leder-Etui, von Wüsthof, ca. 890 Euro, [www.wuesthof.com](http://www.wuesthof.com)

## Kurvenstar

Kühn geschwungen, edel gemasert, fein geschliffen und doppelt geölt: Eichenholzbretter von Daywood sind handgemachte Unikate mit Handschmeichler-Appeal. Viele Formen und Größen, ab 38 Euro, [www.daywood.de](http://www.daywood.de)



## Gefühle an der Spüle

Einfach mal abdriften an tropische Strände: Ein schaumgeküsster Teller glitzert in der Hand, das weiche Spültuch taucht ins warme Wasser... Schwammtücher von Kiss my Kitchen sind hübsch, natürlich, wasch- und kompostierbar. 3er-Set „Malibu“, ca. 14 Euro, über [www.sugartrends.com](http://www.sugartrends.com)





## Schärfer schneiden

Ärgern Sie sich nicht länger über billige Küchenscheren, die nichts taugen. Diese in den 1930er-Jahren in der Traditionsschmiede Zwilling J. A. Henckels entwickelte, patentierte „Original Küchenhilfe“ ist aus rostfreiem Spezialstahl, sehr stark, dabei butterweich im Gang. Mit integriertem Kapselheber und Schraubverschluss-Öffner. Ca. 95 Euro, über [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)

## Fester spülen

Auch zum Geschirrspülen gibt es jetzt die trendigen und umweltfreundlichen festen Blocks. Natron reinigt kraftvoll, und Rosmarinöl duftet frisch. Festes Spülmittel, von Klar, 100 g, ca. 6 Euro, [www.klarseifen.de](http://www.klarseifen.de)



## DOPPELT COOL

Mit seinem 50s-Retro-Style in glänzendem Rot ist er der Knaller in jeder Küche. Und das Beste: Mit etwas Glück können Sie das Gerät (Wert: 1999 Euro) gewinnen! Die freistehende SMEG Kühl-Gefrier-Kombination (Modell FAB32RRD5) hat ein doppeltes Kühlsystem und No-Frost-Technik. Teilnahme ausschließlich online unter [www.essen-und-trinken.de/smeg](http://www.essen-und-trinken.de/smeg), Einsendeschluss: 31.5.2022. Viel Glück!



# Curcumin & Vitamin D

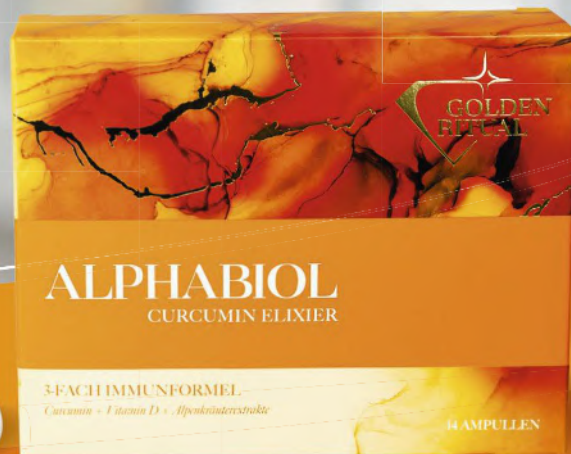
## Für ein gesundes Immunsystem ✨

Höchste Bioverfügbarkeit mit CAVACURMIN®\*

10% Rabatt

mit dem Code:  
immun10

[www.alphabiol-curcumin.de](http://www.alphabiol-curcumin.de)



\*Der Markenrohstoff CAVACURMIN® ist ein hoch bioverfügbarer Curcumin-Komplex, der rund 40-mal effizienter vom Körper aufgenommen wird als übliches Curcumin-Extrakt.



Terrasse des „Borgo San Jacopo“ mit Blick auf die Ponte Vecchio in Florenz



## IN RUHE ANHIMMELN

Kirchen, Paläste, Museen – Florenz ist berauschend schön. Und deshalb leider auch vom Frühling bis in den späten Herbst voll mit Touristen. Fernab des Rummels und trotzdem in Top-Arno-Lage liegt das Restaurant „Borgo San Jacopo“ im „Hotel Lungarno“. Den Stil des Sterne-Kochs Claudio Mengoni lieben auch Florentiner. Als Bestseller gelten etwa das rohe und gekochte Gemüse mit Tomaten-Sorbet und Feigencreme und die Spanferkel-Porchetta mit Schwarzwurzel. Weil die Terrasse wirklich winzig ist, sollten Sie unbedingt einen Tisch mit Blick auf die berühmte Ponte Vecchio frühzeitig reservieren. [www.lungarnocollection.com](http://www.lungarnocollection.com)



### „El Bulli“ neu erleben

Katalonien ist die Region Spaniens mit den meisten Michelin-Auszeichnungen: 73 Restaurants wurden 2021 mit Sternen bedacht. Im April kommt ein Highlight dazu. Der legendäre Koch Ferran Adrià öffnet wieder die Räume des 2011 geschlossenen, weltberühmten Restaurants „El Bulli 1846“ in Roses (Foto) am Mittelmeer – als Museum für kulinarische Innovation. [www.elbullifoundation.com](http://www.elbullifoundation.com)



## Wenn Sie mal in WIEN sind, sollten Sie...



### ...Kochbücher kaufen

Und zwar bei „Babettes“. Der Kochbuchladen, der auch eigene Gewürze verkauft, bietet in Naschmarktnähe viel Raum zum Stöbern und gemütliche Sitzplätze zum Blättern. Denn ums Blättern kommen Sie nicht herum – die Auswahl an Büchern ist einfach verlockend.

**Schleifmühlgasse 17**  
[www.babettes.at](http://www.babettes.at)



### ...Wiener Schnitzel essen

Am besten in einer der ältesten Gaststätten Wiens, dem „Gasthaus zu den 3 Hacken“, unweit vom Stadtpark. Dort, wo die Wiener weitgehend unter sich sind, bekommen Sie das Schnitzel perfekt zubereitet – mit den so köstlichen Wellen in der Panierung.

**Singerstraße 28**  
**Tel. 0043/1512/5895**  
[www.zuden3hacken.at](http://www.zuden3hacken.at)



## Mit Appetit entdecken

Es könnte sein, dass Sie nicht auf Anhieb wissen, wo sich der Schweizer Kanton Waadt befindet. Er reicht vom Nordufer des Genfer Sees bis zur Südspitze des Neuenburger Sees, im Westen grenzt er an Frankreich. Und es gibt eine Menge, was dort Auge, Mund und Nase erfreut. Bei der Tour „Taste My Swiss City“ können Sie sich etwa in Lausanne (Foto) davon überzeugen. Vorspeise, Hauptgang und Dessert werden in drei verschiedenen Restaurants in der Stadt serviert, zwischen den Gängen bleibt genügend Zeit für weitere Erkundungen. Infos unter [www.myvaud.ch](http://www.myvaud.ch)



# INVESTIEREN SIE IN PERSPEKTIVEN

FÜR JUNGE MENSCHEN MIT VIEL POTENZIAL

Kinder und Jugendliche so zu stärken, dass sie alle ihre Fähigkeiten ausschöpfen können, ist eine direkte Investition in das Wohl aller. Denn es sind diese jungen Menschen, die ihre Gesellschaft nachhaltig gestalten und das Herz und das Wissen haben, die Welt zu verändern. *Das ist Hilfe, die wirkt.*

Foto: Joris Lugtigheid

[sos-kinderdoerfer.de](https://sos-kinderdoerfer.de)



SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT



# Guten Morgen

Knusperrollen, fein gefüllt mit Trüffelpkäse und Bresaola. Mit so einem duftenden Sonntagsfrühstück möchte man sich am liebsten jeden Tag verwöhnen – und warum auch nicht!

Frühlingsröllchen auf italienische Art – ein Hauch von Dolce Vita zur frühen Stunde macht Laune

## French-Toast-Roll mit Bresaola und Trüffel-Pecorino

★ EINFACH, SCHNELL

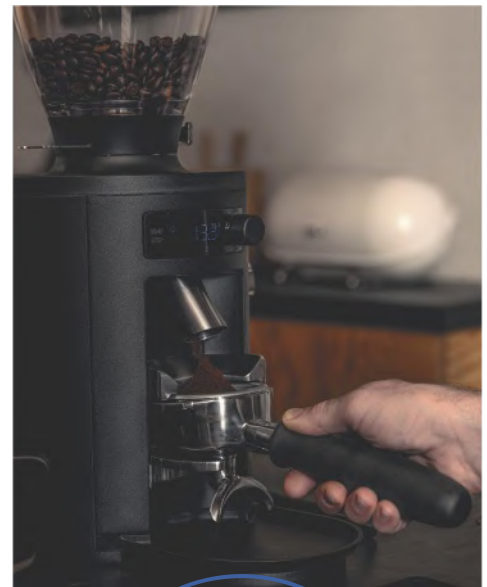
Für 2 Portionen

- 30 g Babyleaf-Spinat
  - 100 g Trüffel-Pecorino
  - 6 Scheiben Toastbrot
  - 6 Scheiben Bresaola (ital. luftgetrockneter Rinderschinken; ersatzweise Bündner Fleisch)
  - 2 Eier (Kl. M)
  - 80 ml Milch
  - 4 El Butterschmalz (40 g)
- Außerdem: Rollholz

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Trüffel-Pecorino auf der Küchenreibe fein reiben. Toastbrotsscheiben entrinden und mit dem Rollholz 2–3 mm dünn ausrollen.
2. Brotscheiben jeweils zur Hälfte mit Spinat, geriebenem Käse und Bresaola gleichmäßig belegen. Von der belegten Seite her fest aufrollen.
3. Eier und Milch verquirlen. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Toastrollen kurz in der Eier-Milch-Mischung wenden, sofort mit der Nahtseite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze kurz anbraten, damit die Naht zusammenhält. Anschließend die Rollen rundum 4–5 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten  
**PRO PORTION** 34 g E, 39 g F, 46 g KH = 695 kcal (2913 kJ)





# Ein Hochgenuss für Kaffeeliebhaber

Eine interessante Neuigkeit für alle heimischen Gourmets und Barista: Die Kaffees aus der Kaffeerösterei Melitta Manufaktur werden als hochwertige Spezialitätenkaffees eingestuft.

**F**ür genuss- und designorientierte Menschen ist die Zubereitung von Kaffee zunehmend Fachgebiet und geliebter Freizeitspaß. Die richtige Einstellung der edlen Siebträgermaschine oder der voll automatisierten Kaffeemaschine gehören genauso dazu wie die Hinzugabe erstklassigen Kaffees. Denn was beim Wein die Lage, das ist beim Kaffee die Qualität des Rohkaffees. Nur mit ausgewählten Bohnen und individuellen Röstverfahren lässt sich wahrer Genuss erzielen, den man riechen und schmecken kann. Damit sich die Qualität des Genussmittels besser vergleichen lässt, hat die Specialty Coffee Association (SCA) einheitliche und höhere Standards für Kaffee festgelegt. Auf dem von der SCA entwickelten Spezialitäten-Score dürfen nur Kaffees ab 80 von 100 Punkten das offizielle Prädikat „Specialty Coffee“ tragen.

Auch die bekannte Bremer Kaffeerösterei Melitta bietet solche Spitzenkaffees, die aus einer kleinen neu gegründeten Manufaktur kommen. Nach traditioneller Handwerkskunst, mit Leidenschaft und unter Zuhilfenahme modernster Maschinen werden dort ausgewählte Bohnen aus exklusiven Anbaugebieten im Trommelröstverfahren veredelt. Das Ergebnis überzeugt: Alle Kaffees aus der Melitta Manufaktur erreichen einen Score über 80 Punkte und gelten als Spezialitäten. Besonders hoch punktet der Manufaktur-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 Geschmacksnoten von Milchschokolade, grünem Apfel und Vanille entwickeln. Kenner und Liebhaber guten Kaffees werden zugreifen.

## DER SPEZIALITÄTEN-SCORE

ist das objektive Bewertungssystem für die Qualitätseinstufung von Rohkaffee (der SCA). Die Bewertung erfolgt durch zertifizierte Kaffeetester. Diese überprüfen Kriterien wie die Beschaffenheit der Bohnen und die Sensorik des Kaffees wie z. B. Duft, Geschmack oder Säure und Süße. Auch der Gesamteindruck und die Aromenvielfalt werden beurteilt. Je komplexer der Kaffee ist, desto hochwertiger ist er und umso mehr Punkte erhält er. Spezialitätenkaffee heißt ein Kaffee ab 80 von 100 Punkten.





# Filmreif

Mit ihrem Klassiker „The Big Lebowski“ haben die Coen-Brüder den „White Russian“ zum Kult-Cocktail erhoben. Hier bekommt er ein aromatisches Upgrade



„Sex and the City“ hat den „Cosmopolitan“ groß gemacht, „Mad Men“ den „Old Fashioned“ und James Bond wird für immer mit dem „Martini“ verbunden sein. Auch der „White Russian“ aus Wodka, Kaffeeликör und Sahne zählt zu den großen Cocktails der Filmgeschichte – unvergessen, wie sich Jeff Bridges als „Dude“ in „The Big Lebowski“ einen nach dem anderen einverleibt, um zwischen diversen mafiösen Verstrickungen ein wenig Zerstreuung zu finden. In den Bars der Welt blieb der Drink ein Exot – vielleicht, weil er eher als Dessert denn als Cocktail durchgeht. Das macht ihn aber nicht weniger köstlich – vor allem, wenn der Wodka durch klaren Haselnussgeist ersetzt wird.

## Hazelnut Russian

\* EINFACH

Für 2 Gläser

- 8 cl Haselnussgeist
- 8 cl Kaffeeликör (z. B. Kahlúa)
- Eiswürfel
- 8 cl Schlagsahne

1. Je 4 cl Haselnussgeist und Kaffeeликör in 2 mit Eiswürfeln gefüllte Tumbler-Gläser gießen. Jeweils ca. 20 Sekunden rühren, sodass etwas Schmelzwasser entsteht. Je 4 cl Sahne über den Rücken eines Teelöffels langsam in die Gläser gießen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 1 g E, 12 g F, 12 g KH = 314 kcal (139 kJ)



# DAS MAGAZIN FÜR GASTLICHKEIT, DESIGN UND KULTUR



SALON verbindet Tradition mit Trends aus Food, Interieur, Kultur und Reise.  
Neugierig geworden? Jetzt Magazin online bestellen unter [www.salon-mag.de](http://www.salon-mag.de)

Tipp: Der neue SALON-Podcast „Our House“ –  
jetzt bei Audio Now  
und überall, wo es Podcasts gibt



Über Crowdfunding und  
Rebstockpatenschaften zum  
eigenen Weingut: Sarah  
Hulten geht neue Wege

## R wie Riesling

2017 erwarb Sarah Hulten per Crowdfunding einen verwilderten Weinberg – heute bringt er einen der interessantesten und rarsten Weine am Mittelrhein hervor

### Wie kann man sich die Rekultivierung eines brachliegenden Weinbergs vorstellen?

Der Weinberg war 40 Jahre lang verwildert, mit Schlehen, Kirschbäumen und Weißdorn. Ich habe mich mit der Motorsense durch zwei Meter hohe Brombeerhecken gearbeitet. Wir haben eingestürzte Trockenmauern rekonstruiert und natürlich Reben gepflanzt. Es war eine physische und psychische Herausforderung, aber jetzt bin ich richtig stolz darauf.

### 2020 konnte zum ersten Mal geerntet werden – wie kommt man an eine Flasche ‚Plan R‘?

Der Riesling aus dem ‚Plan R‘-Weinberg ist den gut 200 Rebstockpaten vorbehalten. Inzwischen habe ich noch drei weitere Weinberge übernommen, unter anderem einen mit 130 Jahre alten Reben. Ich habe scheinbar ein Herz für Weinberge, die etwas anspruchsvoller sind.

### Wie involviert ist man als Rebstockpate?

Abgesehen vom herbizidfreien Pflanzenschutz mache ich sämtliche Arbeiten im Weinberg und im Keller selbst und lasse die ‚Patenfamilie‘ per Newsletter und Social Media bei allen Schritten teilhaben. Jeder kann mich jederzeit alles fragen. Es ist mir wichtig, die ganze Geschichte zu meinen Weinen zu erzählen. Einmal jährlich gibt es ein großes Treffen hier in Leutesdorf, bei denen sich die Paten vor Ort ansehen können, wie ihre persönliche Rebe gedeiht.

Mehr Infos zu den Weinen und der Rebstockpatenschaft finden Sie auf [www.sarah-hulten-weine.de](http://www.sarah-hulten-weine.de).



hip hip  
HURRA

**10 KNALLERPREISE  
ZU GEWINNEN!**  
INTERIOR, BEAUTY & REISE

**COUCH**

DIE DINGE, DIE WIR LIEBEN

**10 JAHRE  
COUCH**

**Es gibt was  
zu feiern!**

164 Seiten voller Konfetti: Lieblings-Designs,  
Trau-dich-Styles, Interior-Zeitreise, spektakuläre  
Trendmöbel für jedes Zuhause

*Zu Hause bei Instagram-Star  
Carmen Kroll (@carmenkroll)*

**GESCHENKE  
FÜR EUCH!**

Scandi-Leuchte,  
Designteppich,  
Samtcord-Sofa,  
Beauty-Pakete

*Plus: Hamburg-Guide mit  
den besten Insider-Tipps*

**Das Beste  
rund um LIVING,  
BEAUTY und FASHION.  
Jetzt im Handel.**

**von Dir inspiriert**

Und auf **COUCHstyle.de** teilen, was du liebst.  
Zum Entdecken: Die neue Möbel- und  
Accessoires-Kollektion COUCH Lieblingsstücke.

**COUCH**

DAS MAGAZIN  
DIE COMMUNITY  
LIEBLINGSSTÜCKE





BENEDIKT ERNST »e&t«-Redakteur

# Bens Beste

Wieder hat unser Redakteur frische Getränke aufgespürt. Mit dabei ein Cocktailmixer aus der Kakaofrucht, äthiopisch inspiriertes Bier, pfälzische Weißweine von zwei spannenden Newcomern und eine alkoholreduzierte Alternative zu Gin



## NICHT DIE BOHNE

Resteverwertung at its best: Mit den fruchtig-würzigen Noten der Kakaopulpe und Rosa Beeren wird „kiukiu“ zur alkohol-freien Allzweckwaffe in fruchtbetonten Cocktails. 0,5 l, 12,90 Euro, über [www.kiukiu.de](http://www.kiukiu.de)

## AUF DIE HEIMAT

Mit der Bier-Kreation „Biera Biero“ will die in Frankfurt/Main lebende Wilma Stordiau die Aromen ihrer äthiopischen Heimat abbilden – mit Erfolg! Kräftig, leicht fruchtig und mit milder Malzsüße. 13,50 Euro (6 x 0,33 l), über [www.begena.de](http://www.begena.de)

## ZUM WOHL, DIE PFALZ

Kaum eine andere Region konnte in den letzten Jahren derart mit jungen Winzertalenten aufwarten wie die Pfalz. Felix Estelmann etwa muss sich mit seinem druckvoll-saftigen Riesling vom Ölberg nicht vor den großen Nachbarn verstecken (9,90 Euro, über [shop.weingut-estelmann.de](http://shop.weingut-estelmann.de)). Etwas wilder, aber überraschend zugänglich zeigt sich die Naturwein-Cuvée „Blanc Pure“ der Seckinger-Brüder – fein kräuterig und mit viel Zug am Gaumen. (12,50 Euro, über [www.weinkombinat.com](http://www.weinkombinat.com))

## NIEDRIGE DREHZAHL

Mit nur 15 Volumenprozent darf „Polly Blood Orange“ nicht Gin heißen – großer Trinkspaß mit intensiven Zitrusnoten und dezentem Kräuterbouquet ist trotzdem geboten. 0,5 l, 24,99 Euro [www.drinkpolly.de](http://www.drinkpolly.de)



# DEIN DEN GANZEN LADEN SCHMEISS FÜSSE HOCHLEG MAGAZIN



*Hol  
sie dir!*

Im Handel oder unter  
[BARBARA.DE/ABO](http://BARBARA.DE/ABO)

**KEIN  
NORMALES  
FRAUEN  
MAGAZIN!**





# Auf die Spitze getrieben

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

An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten 81. FOLGE: HÄHNCHENSPIESSE



## Curry-Hähnchenspieße mit gegrillter Ananas

### ALLE REZEPTE FÜR 2 PORTIONEN

**2 Hähnchenbrüste** (ohne Haut; à ca. 200 g) in ca. 2 cm große Stücke schneiden und auf Spieße stecken. Fleisch rundum mit **2 TL Currypulver** bestreuen, **2 EL Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen, Spieße darin bei mittlerer Hitze rundum 5–6 Minuten braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **100 g Tomaten** waschen, Stielansatz entfernen und ca. 1 cm groß würfeln. **1 rote Chilischote** putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. **1 rote Zwiebel** (ca. 80 g) fein würfeln. Blätter von **2 Stielen glatter Petersilie** und **1 Stiel Minze** abzupfen und in feine Streifen schneiden, **3 EL Olivenöl**, **1 EL Aceto balsamico bianco** mit geschnittenen Zutaten zu einer Marinade verrühren.  $\frac{1}{4}$  **Ananas** schälen, Strunk entfernen, Ananas in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne bei starker Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite braten. Spieße mit Ananas und Marinade anrichten.

Unser  
Liebling





Quatre-Épices-Spieße mit Hummus

**2 Hähnchenbrüste** wie im Rezept links schneiden, auf Spieße stecken, mit **1 El Quatre Épices** bestreuen. **1 El Rapsöl** in der Pfanne erhitzen, Spieße darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten rundum braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Blätter von **2 Stielen glatter Petersilie** und **60 g Rosinen** hacken. **200 g Kichererbsen**, **1 Knoblauchzehe**, **1 El Zitronensaft**, **1 El helles Tahin**, **50 ml Gemüsebrühe** und **5 El Olivenöl** mit dem Stabmixer pürieren. Mit  $\frac{1}{2}$  **TI Raz el Hanout**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Rosinen und Petersilie unterheben. Spieße mit Rosinen-Hummus servieren.



Teriyaki-Spieße mit Erdnuss-Dip

**2 Hähnchenbrüste** wie im Rezept ganz links in Streifen schneiden, mit **4 El Teriyaki-Sauce** bestreichen, 30 Minuten marinieren und auf Spieße stecken. **2 El Rapsöl** in der Pfanne erhitzen, Spieße darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten rundum braten. **2 El Erdnüsse** grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten. **2 El Erdnussbutter**, **50 ml Gemüsebrühe**, **1 El Ahornsirup**, **1 El Reissessig**, **1 El Limettensaft** und **4 El Sweet-Chili-Sauce** aufkochen. Nüsse zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Spieße mit den Blättern von **2 Stielen Koriandergrün** bestreuen, mit Erdnussdip servieren.



BBQ-Hähnchenspieße

**2 Hähnchenbrüste** wie im Rezept links schneiden, auf Spieße stecken, rundum mit **1 TI geräuchertem Paprikapulver** und **1 El Paprikapaste** (Ajvar) einreiben. **2 El Olivenöl** in der Pfanne erhitzen, Spieße darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten rundum braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Nach 3 Minuten **8 Baby-Maiskolben** (Glas) zugeben und mitbraten. **100 g Ketchup**, **60 g brauner Zucker**, **2 El Apfelessig**, **1 El Worcestershire-sauce** und **1 TI Tabasco** in einem kleinen Topf kurz aufkochen. BBQ-Sauce etwas abkühlen lassen und mit den Spießen und Maiskolben servieren.



Zitronenhuhn-Spieße mit Couscous

**2 Hähnchenbrüste** wie im Rezept ganz links schneiden, auf Spieße stecken. Fein abgeriebene Schale von **1 Bio-Zitrone** mit **4 El Zitronenöl** verrühren, Fleisch damit bepinseln. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, in der Pfanne bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten. **125 ml Gemüsebrühe** mit  $\frac{1}{2}$  **TI Garam Masala** aufkochen, **100 g Couscous** unterrühren. **40 g Baby-leaf-Spinat** unterheben, mit **3 El Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **1 Orange** filetieren, klein schneiden. **Ca. 200 g Bio-Salatgurke** waschen und 5 mm groß würfeln. Orangenfilets und Gurkenwürfel mit dem Couscous-Salat mischen und zu den Spießen servieren.





# Artischocken

Aphrodisiakum, Modegemüse, Heilpflanze – Doris Dörrie über die erstaunliche Geschichte des stacheligen Gewächses, warum eine **Nymphe** ihm seinen Namen gab und **Sigmund Freud** so gern seine Blätter zupfte

**A**ls ich klein war, fuhren wir mit dem Zug in den Süden in die Ferien, in Narbonne hatten wir Aufenthalt, mein Vater lief davon und kam kurze Zeit später mit einem Strauß stacheliger, seltsamer Gewächse im Arm wieder und erklärte, das man sie essen könne. Es waren Artischocken. Wir lernten, sie zu kochen, die pieksigen Stacheln, die die Artischocke als Mitglied der Distelfamilie ausweist, zu vermeiden, eifrig die Blätter abzunagen, das Heu am Boden zu entfernen und uns zum besten Teil, dem Artischockenherzen, vorzuarbeiten. Ich wurde sofort Fan.

In den Mittelmeerländern gibt es die Artischocke schon seit dem 1. Jahrhundert, sie verbreitete sich aus dem arabischen Raum, erste Berichte gibt es bereits bei Plinius. Auf Arabisch heißt sie al-harsuf, im Spanischen wurde daraus alcachofa, im Italienischen carciofo, und nein, das englische artichoke bedeutet nicht, dass man an ihr erstickt (to choke).

Botanisch korrekt heißt sie Cynara cardunculus nach der Nymphe Cynara, die in eine Artischocke verwandelt wurde, weil sie sich Zeus verweigerte. Patriarchale Spuren lassen sich auch in

der Botanik und auf dem Teller finden. Die Griechen aßen Artischocken mit Leidenschaft, ebenso wie die alten Ägypter und Römer. Dann geriet sie fast für ein halbes Jahrtausend in Vergessenheit, bis sie im 15. Jahrhundert in Italien wieder auftauchte und von Katharina von Medici nach Frankreich mitgenommen wurde. In den Gärten des französischen Landadels pflanzte man die Artischocke als Zeichen von Reichtum und vornehmer Lebensart an, und schnell wurde sie zum teuren Modegemüse wegen ihrer behaupteten aphrodisierenden Wirkung. Arme, verwandelte Nymphe Cynara! Eine komplette Verdrehung der Tatsachen! Noch dazu gibt es die französische Redensart „avoir un coeur d'artichaut“, ein Artischockenherz haben, was eine junge Frau bezeichnen soll, die immer wieder ihr Herz verschenkt. Frechheit. Aber die seltsame Reise der Artischocke nahm damit noch lange kein Ende: Italienische Einwanderer brachten sie Ende des 19. Jahrhunderts mit in die USA. In den 30er-Jahren erzwang die Mafia ein Monopol auf den Handel, sie kaufte Artischocken billig in den Anbaugebieten Kaliforniens auf und vertickerte sie völlig überteuert an der

Ostküste. 1935 gipfelte der „Artischocken-Krieg“ im totalen Verkaufsverbot in New York City. In der ganzen Stadt gab es keine einzige Artischocke mehr, was sie natürlich umso begehrenswerter machte. Immer beliebter wurde nämlich auch ihre Nutzung als Heilpflanze: Sie unterstützt Leber und Galle und senkt den Cholesterinspiegel. Das rede ich mir besonders gern beim Genuss von Cynar, einem italienischen Artischockenlikör ein. Sigmund Freud, heißt es, soll Artischocken geliebt haben, weil ihn das Abzupfen der Blätter daran erinnerte, wie er zusammen mit seiner Schwester ein Buch zerfleddert hatte. Echt, jetzt? Erinnert es nicht viel mehr daran, jemandem die Kleider vom Leib zu zupfen? Der hübschen Cynara vielleicht? Oder hab ich zu viel Cynar intus und das ist jetzt eine freudsche Fehlleistung meinerseits?

**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.



## Was machen Sie denn da, Frau Schaden?

„Ich ziehe aus einem Regal eine Kiste voll Mehlkäfer, um den Stand der Zucht zu überprüfen. Hier im Brutzimmer stehen bis zur Decke solche Behälter, in denen Insekten gezüchtet werden. Die Mehlkäfer sind die Elterntiere, aus denen sich in verschiedenen Stadien Mehlwürmer entwickeln. Kurz bevor die Puppe sich zum Käfer weiterentwickelt, ernten wir sie. Seit 2017 züchten wir sie hier in Bad St. Leonhard, in Österreich. Die Idee dahinter war, eine alternative Form der Landwirtschaft für einen stillgelegten Bergbauernbetrieb zu schaffen. Dabei wollten wir nachhaltig und ohne Tierleid produzieren. Nach der Ernte setzen wir die Larven für 24 Stunden auf Diät. Sie bekommen nichts mehr zu fressen (sonst füttern wir sie mit Weizenkleie und Gemüse), damit sich der Verdauungstrakt leert. Dann frieren wir sie ein, und die Insekten fallen in einen ‚Winterschlaf‘, aus dem sie nicht wieder aufwachen. Nun werden sie gewaschen, geröstet, zerkleinert und gewürzt. Wir verkaufen sie pur, verarbeiten sie aber auch in Schokolade und geben sie, fein gemahlen, in eine Brot-Backmischung. Das Tolle an meiner Arbeit sind die Gespräche mit neugierigen Menschen und die Überzeugungsarbeit, die wir leisten müssen – schließlich sind essbare Insekten in unserem Kulturkreis nicht selbstverständlich, aber die Akzeptanz wächst.“

[www.primeinsects.com](http://www.primeinsects.com)  
[www.larveme.com](http://www.larveme.com)

Die studierte Mikrobiologin **Lisa-Marie Schaden** (33) hofft, dass die kulturelle Hemmschwelle, Insekten zu essen, in Europa nach und nach abgebaut wird

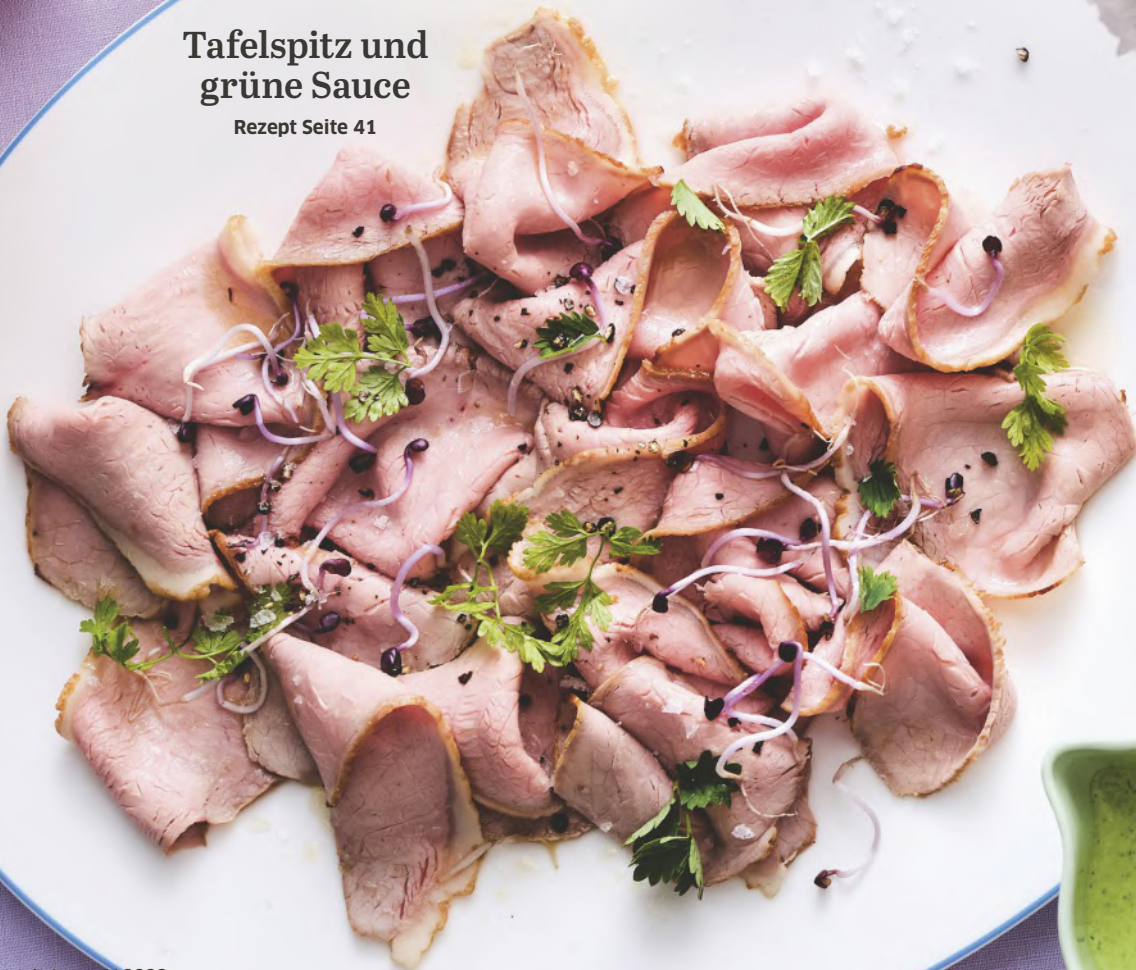


# Einmal von allem, bitte!

Ein bisschen Tafelspitz hier, eine Möhren-Waffel da oder doch lieber ein pochiertes Ei mit Miso-Hollandaise und ein Stückchen Hefezopf dazu? Bei solch einem üppigen Buffet empfehlen wir Kleinstportionen – wäre doch schade, etwas zu verpassen

## Tafelspitz und grüne Sauce

Rezept Seite 41







## Gebeizter Cranberry-Lachs mit Wasabi-Mayonnaise

Rezept Seite 44

### WEINTIPP

Leicht, fruchtig, elegant – Bubbles gehen immer. Der Manufaktur-Rosé-Sekt von Menger-Krug begleitet Sie entspannt durch das gesamte Festessen. 11,99 Euro, über [www.freixenet-onlineshop.de](http://www.freixenet-onlineshop.de)



## Bunte-Bete-Salat

Rezept Seite 41



## Nussbutter

Rezept Seite 46



## Möhren-Waffeln

Rezept Seite 45





## Rosa Tafelspitz mit grüner Sauce und Bunte-Bete-Salat

Kalter Braten der Extraklasse: Frühlingsfrisch umkleidet von grüner Sauce und flankiert von bunten Beten präsentiert sich der Kalbstafelspitz in Bestform.

**Rezept Seite 41**





## Scones mit Hibiskus-Curd

Was bei Royals auf dem Tisch landet, soll uns auch genehm sein: Scones sorgen für  
britisches Flair und bilden ein dynamisches  
Duo mit cremig-fruchtigem Curd.

**Rezept Seite 42**



## Schinken-Hefezopf mit Roquefort

Nicht nur der Osterhase kann Dinge verstecken: In diesem Hefezopf wurden Bayonne-Schinken und Blauschimmelkäse fein verflochten. **Rezept Seite 42**



## Heidelbeer-Yuzu-Bowle

Eigentlich will man ja immer nur ein Glas Bowle trinken – bei dieser fruchtig-frischen Variante wird das nicht einfach. **Rezept Seite 42**



DIESE SEITE Teller mit buntem Rand und Glas: Dibbern; Messer: Robbe & Berking; Karaffe: Serax; RECHTE SEITE Teller mit buntem Rand und Glas: Dibbern; rosa Teller: Villeroy & Boch; Besteck: Robbe & Berking; Serviette: Broste Copenhagen; **Adressen Seite 142**





## Gebeizter Cranberry-Lachs mit Wasabi-Mayonnaise

In würziger Preiselbeer-Würzpaste  
gebeizt erhält der Lachs ein fruchtig-  
erdiges Aroma, clever kontrastiert von  
Wasabi-Mayo. **Rezept Seite 44**



## Pochiertes Ei mit Miso-Hollandaise

Läuft bei uns: Wenn sich flüssiges Eigelb  
mit Mangoldgemüse, geröstetem  
Sauerteigbrot und Hollandaise verbindet,  
ist die Sensation perfekt.

**Rezept Seite 44**







## Möhren-Waffeln mit Anchovi-Creme und Gurken-Relish

Wer Kombinationen von süßlich und salzig schätzt, wird an den Waffeln mit würziger Creme seine Freude haben.

**Rezept Seite 45**





## Zwiebel-Baguettes mit Nussbutter und Speck

Gedünstete Zwiebeln und Röstzwiebeln verleihen den Mini-Baguettes eine traumhafte Würze, die von der luftig aufgeschlagenen braunen Butter unterstrichen wird.

**Rezept Seite 46**





Foto Seite 34 und Titel

## Rosa Tafelspitz mit grüner Sauce und Bunte-Bete-Salat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### KALBSTAFELSPITZ

- 2 Zwiebeln (à ca. 80 g)
- 2 Möhren (à ca. 100 g)
- 200 g Knollensellerie
- 500 g Kalbstafelspitz (küchenfertig)
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Butterschmalz
- 2 Lorbeerblätter
- 800 ml Kalbsfond

### GRÜNE SAUCE

- 1 Bund Grüne-Sauce-Kräuter
- 150 g Schmand
- 150 g saure Sahne
- 100 g Skyr

- 1 El Zitronensaft

- Salz
- Szechuan-Pfeffer

### BUNTE-BETE-SALAT

- 2 Gelbe Bete (à ca. 125 g)
  - 2 Rote Bete (à ca. 125 g)
  - Salz
  - 400 g Rettich
  - 4 El Olivenöl
  - 2 El Weißweinessig
  - 1 Tl Thymianhonig
  - Pfeffer
  - 8 Stiele Sauerampfer
  - 100 Gramm Wildkräutersalat
- Außerdem: Küchenthermometer, Gemüsehobel

1. Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knollensellerie putzen, schälen und grob würfeln. Tafelspitz trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Tafelspitz darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Fleisch aus dem Bräter nehmen, beiseitestellen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Lorbeer im Bräter ca. 5 Minuten dünsten.

2. Tafelspitz auf das Gemüse setzen, Fond zugießen. Tafelspitz im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten offen garen. Die Kerntemperatur sollte bei ca. 53 Grad liegen (Thermometer benutzen!). Tafelspitz herausnehmen, abkühlen lassen. Kalbsfond durch ein feines Sieb gießen und beiseitestellen (siehe Tipp).

3. Inzwischen für die grüne Sauce Kräuterblätter von den Stielen abzupfen. Kräuter waschen und trocken schleudern. Kräuter mit Schmand, saurer Sahne und Skyr in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Szechuan-Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

4. Für den Salat Gelbe und Rote Bete waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, dann pellen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Rettich putzen, waschen, trocken tupfen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Olivenöl, Weißweinessig und Thymianhonig in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauerampferblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Wildkräutersalat waschen und trocken schleudern.

5. Bete, Sauerampfer und Kräutersalat vorsichtig mit dem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tafelspitz in dünne Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten und mit Pfeffer würzen. Fleisch mit grüner Sauce und Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 35 g E, 25 g F, 17 g KH = 455 kcal (1905 kJ)

**Tipp** Restlicher Kalbsfond kann portionsweise eingefroren und z. B. für Saucen verwendet werden.

**NEU**

**Paradiso Bio**  
*nachhaltig*  
**in Papier verpackt.**



**ZABLER-QUALITÄT**



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





Foto Seite 35

## Scones mit Hibiskus-Curd

★ ★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

### SCONES

- 500 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Pk. Backpulver
- 40 g Zucker
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz
- 120 g Butter (in Würfeln)
- 250 g Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)

- 1 Eigelb (Kl. M)

### HIBISKUS-CURD

- 2 Bio-Zitronen
- 10 g getrocknete Hibiskusblüten
- 150 g Zucker
- 3 Eier (Kl. M)
- 100 g Butter (weich)

Außerdem: Rollholz, Ausstechring (7 cm Ø)

1. Für die Scones Mehl, Backpulver, Zucker, Eier und 1 Prise Salz in der Schüssel der Küchenmaschine mischen. Butterwürfel und Joghurt zugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz ca. 2,5 cm dick ausrollen. Mit dem Ausstechring Teigkreise ausstechen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Restlichen Teig nochmals ausrollen und weitere Teigkreise ausstechen.

2. Eigelb mit 1 El Wasser in einer Schüssel verrühren. Scones damit bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten backen.

3. Für den Hibiskus-Curd Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale dünn abreiben. Zitronensaft auspressen.

4. Zitronenschale und -saft mit Hibiskusblüten, Zucker und Eiern im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Hibiskus-Creme durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Weiche Butter in kleinen Stückchen mit dem Schneebesen nach und nach unter die noch warme Creme rühren.

5. Hibiskus-Curd ca. 2 Stunden kalt stellen. Mit Scones servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden

**PRO STÜCK** 8 g E, 18 g F, 49 g KH = 406 kcal (1702 kJ)



JENS HILDEBRANDT

»e&t«-Koch

„Zu den Scones passt auch ein frischer Obstsalat mit tropischen Früchten.“



Foto Seite 36

## Heidelbeer-Yuzu-Bowle

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 9 Gläser (à 200 ml)

- 500 g Heidelbeeren
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Stiele Thymian
- 750 ml trockener Weißwein

- 200 ml Yuzu-Saft (Asia-Laden)
  - 100 ml Holunderblütensirup
  - 750 ml Sekt
- Außerdem: Bowle-Gefäß

1. Heidelbeeren verlesen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

2. Heidelbeeren, Zitronenscheiben, Thymianstiele, Weißwein, Yuzu-Saft und Holunderblütensirup in einem Bowle-Gefäß mischen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

3. Bowle kurz vor dem Servieren mit Sekt aufgießen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus Kühlzeit ca. 2 Stunden

**PRO GLAS** 1 g E, 0 g F, 18 g KH = 200 kcal (811 kJ)



Foto Seite 36 und Titel

## Schinken-Hefezopf mit Roquefort

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Scheiben

- 250 ml Milch
- 20 g frische Hefe
- 75 g Zucker
- 2 Eier (Kl. M) • Salz
- 500 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas zum Bearbeiten

- 80 g Butter (weich)
  - 150 g Bayonne-Schinken in Scheiben (ersatzweise Serrano-Schinken)
  - 150 g Roquefort
  - 1 El Mohntsaat
- Außerdem: Rollholz

1. Für den Teig Milch in einem Topf lauwarm erwärmen. Hefe in der Rührschüssel der Küchenmaschine zerbröseln, Zucker zugeben und in 100 ml lauwarmer Milch auflösen. Eier leicht verquirlen, davon ca. 3 El in ein Schälchen geben und zugedeckt kalt stellen. Restliches verquirltes Ei, restliche Milch (150 ml), ½ Tl Salz und Mehl zur Hefemischung geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine bei mittlerer Geschwindigkeit ca. 5 Minuten kneten, dabei die weiche Butter nach und nach in kleinen Stücken unter den Teig kneten. Weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

2. Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Schinken in feine Streifen schneiden. Roquefort zerbröseln und kalt stellen.

3. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und auf ca. 50x45 cm ausrollen. Teig längs in 3 Streifen (à 50x15 cm) schneiden. Schinken und Roquefort mittig längs auf den Streifen verteilen, dabei an den Längsseiten einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Streifen längs eng aufrollen und die Rollen locker zu einem Zopf flechten. Hefezopf auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und abgedeckt 20 Minuten gehen lassen.

4. Hefezopf mit dem kalt gestellten Ei bestreichen und mit Mohn bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad





## Franzbrötchen- Crème-brûlée

Manchen Hamburgern wird nachgesagt, dass sie allein wegen der Franzbrötchen niemals wegziehen könnten. Dieses Dessert untermauert die Theorie.

**Rezept Seite 46**



(Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen, evtl. nach 25 Minuten mit Backpapier abdecken. Leicht abkühlen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Gehzeit 2 Stunden plus Backzeit 30–35 Minuten

**PRO SCHEIBE** 7 g E, 8 g F, 23 g KH = 203 kcal (851 kJ)



Foto Seite 37 und Titel

## Gebeizter Cranberry-Lachs mit Wasabi-Mayonnaise

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

Für 6 Portionen

### CRANBERRY-LACHS

- 20 g Dill plus 2 Stiele zum Garnieren
- 150 g frische Cranberrys
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 50 ml Gin
- 10 Wacholderbeeren
- 4 El Zitronensaft
- 200 g Salz
- 150 g Zucker
- 600 g Lachsfilet (Sushi-

Qualität; ohne Haut und Gräten)

- 1 Beet Gartenkresse

### WASABI-MAYONNAISE

- 1 Bio-Limette
- 1 Ei (Kl. M)
- 240 ml Sonnenblumenöl
- Salz
- 2 El Wasabi-Paste
- 1 El Mirin (japanischer Reiswein)

**1.** Am Vortag für den gebeizten Lachs Dillspitzen von den Stielen abzupfen und abgedeckt beiseitestellen. Cranberrys in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Dill, Cranberrys, Rote-Bete-Saft, Gin, Wacholderbeeren, Zitronensaft, Salz und Zucker im Blitzhacker zu einer feinen Paste mixen.

**2.** Lachsfilet mit Küchenpapier trocken tupfen. 3 El Cranberry-Paste in einer kleinen Auflaufform verteilen, Lachsfilet darauflegen und mit der restlichen Paste gleichmäßig bedecken. Mit Klarsichtfolie bedeckt mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank beizen.

**3.** Am Tag danach für die Wasabi-Mayonnaise Limette heiß waschen, trocken reiben und die Limettenschale fein abreiben. Saft auspressen.

**4.** Ei, Öl, Salz, Limettenschale und -saft, Wasabi-Paste und Mirin in einen hohen Rührbecher geben. Schneidstab hineinstellen, festhalten und ohne ihn zu bewegen so lange laufen lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann den Stabmixer langsam auf und ab bewegen, bis eine dicklich-cremige homogene Mayonnaise entstanden ist. Kalt stellen.

**5.** Gebeiztes Lachsfilet mit kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Gartenkresse vom Beet schneiden. Lachsscheiben auf einer Platte anrichten und einige Tupfen Wasabi-Mayonnaise darauf verteilen. Mit abgezupften Dillspitzen und Kresse bestreuen. Mit der restlichen Wasabi-Mayonnaise servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Beizzeit mindestens 12 Stunden

**PRO PORTION** 21 g E, 51 g F, 10 g KH = 604 kcal (2531 kJ)



Foto Seite 38

## Pochiertes Ei mit Miso-Hollandaise und Mangold

**\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

### MISO-HOLLANDAISE

- 1 Schalotte
- 8 schwarze Pfefferkörner
- 2 El Weißweinessig
- 125 g Butter
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 El helle Miso-Paste
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

### MANGOLD UND POCHIERTE EIER

- 4 Scheiben Sauerteigbrot (à ca. 50 g)
- 40 g Portulak-Salat
- 1 Beet Gartenkresse
- 6 El Weißweinessig
- 2 Stiele roter Mangold
- 2 Stiele gelber Mangold
- 1 Tl Butter
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gemahlen)
- 4 Eier (Kl. M)

**1.** Für die Hollandaise Schalotte fein würfeln. Pfefferkörner leicht andrücken. Schalottenwürfel, Essig, Pfefferkörner und 50 ml Wasser aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen. Sud durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Butter im Topf zerlassen.

**2.** Eigelbe und Essigsud in einen Schlagkessel geben. Mit dem Schneebesen über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Die Butter in sehr feinem Strahl unterschlagen. Miso-Paste unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen und über einem warmen Wasserbad warm halten.

**3.** Sauerteigbrotsscheiben ohne Fett in einer Pfanne rösten. Portulak-Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Gartenkresse vom Beet schneiden. Einen breiten Topf mit 3 l Wasser und 2 El Essig zum Kochen bringen.

**4.** Rote und gelbe Mangoldstiele putzen. Blätter von den Blattrippen schneiden. Blätter quer in feine Streifen schneiden, Blattrippen schräg in 5 mm breite Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Blattrippen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Nach 3 Minuten die Blätter zugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt warm stellen.

**5.** Je 1 El Essig in 4 Tassen geben. Eier einzeln aufschlagen und vorsichtig in je 1 Tasse gleiten lassen. Mit dem Schneebesen durch schnelles Rühren einen Strudel im Topf mit dem leise kochenden Wasser erzeugen und die Eier nacheinander vorsichtig hineingleiten lassen. Bei milder Hitze 3–5 Minuten ziehen lassen. Eiweiß dabei mit einem Kochlöffel vorsichtig in Form bringen. Eier vorsichtig mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einen Teller legen.

**6.** Mangold, Portulak und pochierte Eier auf die Brotscheiben geben. Etwas Miso-Hollandaise daraufgeben, mit Kresse und etwas Pfeffer bestreuen und servieren. Restliche Miso-Mayonnaise dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 34 g F, 25 g KH = 490 kcal (2053 kJ)





Foto Seite 39 und Titel

## Möhren-Waffeln mit Anchovi-Creme und Gurken-Relish

\* EINFACH

Für 6 Stück

### ANCHIVI-CREME

- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Kapern (Nonpareilles)
- 10 Sardellenfilets (in Öl)
- 100 g Crème fraîche
- 50 g Joghurt (1,5 % Fett)
- Zitronenpfeffer • Salz

### GURKEN-RELISH

- 200 g Bio-Salatgurke
- 50 g Gewürzgurken
- 2 Schalotten (à ca. 30 g)
- 20 g Zucker
- 2 El Ahornsirup
- 50 ml Apfelessig
- 1 El helle Senfsaat
- Salz • Pfeffer
- 6 Stiele Dill
- 8 Stiele glatte Petersilie

- 1 El Honigsenf

### MÖHREN-WAFFELN

- 2 Orangen (ca. 650 g)
- 200 g Möhren
- 80 g Butter (weich)
- 10 g Zucker
- 3 Eier (Kl. M)
- 190 g blütenzarte Haferflocken
- 50 g gemahlene geschälte Mandelkerne
- 115 g Dinkelvollkornmehl
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 Beet Gartenkresse

Außerdem: Waffeleisen (für dicke belgische Waffeln), Öl zum Fetten

1. Für die Anchovi-Creme Knoblauch fein würfeln. Kapern und Sardellenfilets abtropfen lassen und sehr fein hacken. Crème fraîche und Joghurt mit Knoblauch, Sardellen und Kapern

verrühren. Mit Zitronenpfeffer und 2 Prisen Salz würzen. Abgedeckt kalt stellen.

2. Für das Relish Salatgurke putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben und das Fruchtfleisch fein würfeln. Gewürzgurken abtropfen lassen und fein würfeln. Schalotten fein würfeln.

3. Salat- und Gewürzgurkenwürfel, Schalotten, Zucker, Ahornsirup, Essig, Senfsaat, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer in einem Topf kurz aufkochen und bei milder Hitze 15–20 Minuten offen kochen, dabei gelegentlich umrühren. Dillspitzen abzupfen und grob schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Ca. 100 g Relish mit Petersilienblättern, Honigsenf und 3 El Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Masse mit Dill unter das restliche Relish rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

4. Inzwischen für die Waffeln Orangen halbieren und den Saft (ca. 200 ml) auspressen. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig aufschlagen. Nach und nach die Eier unterrühren. Haferflocken, gemahlene Mandeln, Dinkelvollkornmehl und Orangensaft einrühren. Geraspelte Möhren unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5. Waffeleisen auf mittlerer Stufe aufheizen. Mit etwas Öl einfetten, jeweils 1–2 El Teig einfüllen, leicht verstreichen und 3–5 Minuten goldgelb backen. Gartenkresse vom Beet schneiden. Waffeln mit Anchovi-Creme, Relish und Kresse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 33 g F, 50 g KH = 591 kcal (2475 kJ)

# Fannytastisch, wie einfach Flammkuchen plötzlich geht.



Fannytastisch einfach!



Preis für langjährige Produktqualität

mit 100 % Dinkel







Foto Seite 40 und Titel

## Gezwirbelte Zwiebel-Baguettes mit Nussbutter und Speck

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 kleine Baguettes

### BAGUETTES

- 2 Zwiebeln (à ca. 80 g)
- 2 El Sonnenblumenöl
- 12 g frische Hefe
- 400 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Prise Zucker

- Salz
- 100 g Röstzwiebeln
- NUSSBUTTER UND SPECK**
- 250 g Butter
- Salz
- 12 Scheiben Tiroler Speck
- 1 Beet Gartenkresse

**1.** Am Vortag für den Teig Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Zwiebeln etwas abkühlen lassen.

**2.** Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Zucker, ½ TL Salz, Röstzwiebeln, gedünstete Zwiebeln und Hefewasser in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine ca. 10 Minuten kneten. Teig in eine bemehlte Schüssel geben und zugedeckt im Kühlschrank ca. 10 Stunden (am besten über Nacht) gehen lassen.

**3.** Am Tag danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleich große Stücke teilen. Teigstücke zu ca. 4 cm dicken Rollen formen und in sich eindrehen. Baguettes mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit etwas Mehl bestäuben. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft 220 Grad) auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten backen. Baguettes aus dem Backofen nehmen und auf einem Rost auskühlen lassen.

**4.** Für die aufgeschlagene Nussbutter Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und so lange erhitzen, bis sich die Molkepunkte hellbraun verfärben. Ein Sieb mit 2 Lagen Küchenpapier auslegen. Braune Butter durch das Sieb in eine Schüssel gießen und 1–2 Stunden kalt stellen.

**5.** Sobald die Butter auf Zimmertemperatur ist (weich und nicht mehr flüssig), 1 Prise Salz zugeben und mit den Quirlen des Handrührers schaumig-glänzend aufschlagen. Tiroler Speck in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kresse vom Beet schneiden. Butter in Schälchen anrichten und mit Kresse bestreuen. Baguettes mit Schinken und Butter servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gehzeit ca. 10 Stunden plus Kühlzeit 1–2 Stunden

**PRO PORTION** 10 g E, 34 g F, 44 g KH = 542 kcal (2268 kJ)

**Tipp** Die geschlagene Nussbutter kann auch am Vortag zubereitet werden, sie bleibt auch im Kühlschrank luftig. Ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.



Foto Seite 43

## Franzbrötchen-Crème-brûlée

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Vanilleschote
- 250 ml Milch (3,5 % Fett)
- 250 ml Schlagsahne
- 100 g Franzbrötchen (ersatzweise Zimtschnecken)
- 6 Eigelb (Kl. M)
- 120 g brauner Zucker

Außerdem: 4 ofenfesten Förmchen (à 200 ml), Crème-brûlée-Brenner

**1.** Am Vortag Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Milch, Sahne, Vanillemark und -schote in einem Topf kurz aufkochen.

**2.** Franzbrötchen in grobe Stücke schneiden und gleichmäßig in den ofenfesten Förmchen verteilen. Eigelbe mit der Hälfte vom Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Nach und nach die heiße Milch-Sahne-Mischung zugießen und glatt rühren.

**3.** Vanilleschote aus der Eimasse entfernen. Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Förmchen in eine tiefe Auflaufform stellen. Auflaufform bis zur Hälfte mit warmem Wasser befüllen und auf ein Ofengitter stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde stocken lassen. Förmchen herausnehmen, abkühlen lassen und abgedeckt über Nacht kalt stellen.

**4.** Am Tag danach, kurz vorm Servieren, die Creme in den Förmchen gleichmäßig mit restlichem Zucker (60 g) bestreuen und 1–2 Minuten ziehen lassen, anschließend den Zucker mit dem Crème-brûlée-Brenner hellbraun karamellisieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Backzeit 1 Stunde plus Kühlzeit über Nacht

**PRO PORTION** 9 g E, 36 g F, 46 g KH = 561 kcal (2349 kJ)

## Oster-Deko für zu Hause

*Für unsere Ostertafel haben sich unsere Stylistinnen so richtig ins Zeug gelegt – zum Teil wurde sogar die Familie mit eingespannt. Hier verraten wir, was hinter der Deko steckt*

Zuerst sind Ihnen vielleicht die goldenen Vögelchen und Schmetterlinge aus metalliertem Papier ins Auge gestochen – sie kommen aus dem Hause **Dresdner Pappen**, mehr Infos finden Sie auf Seite 14. Noch bunter ging es bei Creative Director Lisa Herzel zu: Mehrere Abende verbrachte sie mit ihrer Schwester Annette beim Basteln der Seidenpapierblumen. Zum Nachmachen empfiehlt sie die Bücher „Paper to Petal“ und „Edle Papierblumen“ (24,99 Euro bzw. 16,99 Euro) sowie das Video „Wedding-DIY: Papierblumen selber machen“ vom Youtube-Kanal „we love handmade“. Zubehör zum Basteln finden Sie über [www.idee-shop.com](http://www.idee-shop.com).



# Für den perfekten Milchschaum.



## Barista-Qualität für Zuhause.

Unsere Barista Milch sorgt mit perfektem Milchschaum für unwiderstehlichen Genuss und echte Barista-Kreationen.

Sorgfalt, die man schmeckt.



Weihenstephan



OSTERBRATEN

# Vom Großen und Ganzen

Ein stattlicher Braten gehört zu Ostern wie das Ei.  
»e&t«-Koch Jan Schümann würzt die traditionelle Lammkeule  
mutig mit Ducca, verhilft einem Schweinebraten zu  
ultraknuspriger Schwarte und verwöhnt Vegetarier mit  
einem ganz falschen Hasen auf Nussbasis



**JAN SCHÜMMANN**  
»e&t«-Koch

„Nicht jeder Metzger hat  
jederzeit alle speziellen  
Fleischstücke parat.  
Bestellen Sie rechtzeitig,  
was Sie brauchen.“



## **Lammkeule mit Bohnen-Feigen- Gemüse**

Die getrockneten Früchte geben den Bohnen einen lieblichen Twist – die ideale Begleitung für das orientalisch gewürzte Fleisch.  
**Rezept Seite 52**





Foto rechts

## Falscher Nusschase mit Paprikasauce und Graupotto

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

Für 4 Portionen

### FALSCHER NUSSCHASE

- 4 Eier (Kl. M)
- 200 g Nusskernmischung (z. B. von Seeberger)
- 80 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 120 g Maronen (vorgegart; vakuumiert)
- 100 g Pumpernickel
- 200 g braune Champignons
- 4 El Olivenöl
- 1–2 Tl geräuchertes Paprikapulver
- 4 El Teriyaki-Sauce
- 100 ml trockener Rotwein
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Scamorza (geräucherter ital. Käse)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 40 g Butter
- 4 Blätter Filo-/Strudelteig (30 x 31 cm; z. B. Tante Fanny; Kühlregal)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 2 El Milch

### PAPRIKASSAUCE

- 4 gelbe Paprikaschoten
- 150 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. Bintje)
- 150 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 50 ml trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 200 ml Gemüsefond
- 50 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer

### GRAUPOTTO

- 700 ml Gemüsefond
- 1 Petersilienwurzel (ca. 150 g)
- 80 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- 150 g Perlgraupen
- 50 ml trockener Weißwein
- 4 Blätter Bärlauch
- 4 Blätter Sauerampfer
- Salz
- Pfeffer

**1.** Für den Nusschase 3 Eier in kochendem Wasser 6–7 Minuten wachweich kochen, abschrecken und pellen. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, etwas abkühlen lassen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Maronen und Pumpernickel in 5 mm große Würfel schneiden. Champignons putzen und grob schneiden.

**2.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Schalotten, Knoblauch, Maronen und Champignons bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Pumpernickel, Paprikapulver und 100 g Nüsse zugeben, kurz mitrösten. Teriyaki-Sauce und Rotwein zugießen und 1 Minute leise kochen lassen. Vom Herd nehmen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Nussmasse im Küchenmixer fein pürieren. Scamorza in 5 mm große Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Scamaroza, Petersilie, restliches Ei (1) und restliche Nüsse (100 g) unter die Masse heben und alles sorgfältig vermischen.

**4.** Butter zerlassen. Strudelteigblätter auf einem Küchentuch übereinanderlegen, dabei jedes Blatt mit flüssiger Butter bestreichen. Die Hälfte der Nussmasse als Streifen im unteren Drittel der Teigplatte verteilen, dabei unten

und an den Seiten einen 4–5 cm breiten Rand frei lassen. Gekochte Eier in einer Reihe mittig auf die Nussmasse setzen, mit restlicher Nussmasse bedecken und zu einem länglichen Laib formen. Unteren Rand und seitliche Teigränder über die Füllung klappen und den Teig mithilfe des Küchentuchs aufrollen. Rolle mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**5.** Eigelb mit Milch verquirlen und die Rolle damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und 5–10 Minuten abkühlen lassen.

**6.** Inzwischen für die Sauce Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Paprika, Kartoffeln, Schalotten und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Wermut zugießen und 2 Minuten einkochen lassen. Gemüsefond und Sahne zugießen und offen bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren. Paprikasauce durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt warm stellen.

**7.** Für den Graupotto Gemüsefond in einem Topf aufkochen, warm stellen. Petersilienwurzel schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Petersilienwurzeln, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Graupen zugeben und unter Rühren 2 Minuten weiterdünsten. Weißwein zugießen und vollständig einkochen lassen. Mit so viel kochend heißem Fond aufgießen, dass die Graupen knapp bedeckt sind. Graupen unter Rühren 15–17 Minuten garen. Dabei nach und nach den restlichen heißen Fond zugeben.

**8.** Bärlauch- und Sauerampferblätter waschen, trocken schleudern, in feine Streifen schneiden und unter den Graupotto heben. Graupotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**9.** Falschen Nusschase mit einem Sägemesser in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Graupotto und Paprikasauce servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

**PRO PORTION 39 g E, 72 g F, 92 g KH = 1243 kcal (5189 kJ)**







### ***Falscher Nusschase mit Paprikasauce und Graupotto***

Pilze, Maronen und Pumpernickel bereichern den Nussteig. Scamorza und Paprikapulver steuern herzhaftes Räuchernoten bei. Eine knusprige Strudelteighülle hält alles in Form.  
**Rezept links**



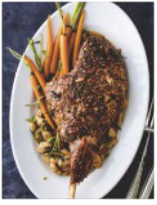


Foto Seite 49

## Lammkeule mit Bohnen-Feigen-Gemüse

• EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### LAMMKEULE UND BOHNEN

- 250 g getrocknete weiße Riesenbohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 El Olivenöl
- 2 El Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung)
- 1 Milchlammkeule „Label Rouge“ (mit Knochen; ca. 2,5 kg; z. B. über [www.genusshandwerker.de](http://www.genusshandwerker.de))
- Salz • Pfeffer
- 350 g Schalotten
- 5 Lorbeerblätter
- 1 ½ Tl schwarze Pfefferkörner
- 125 ml trockener Weißwein

- 200 ml Lammfond
- 200 g Staudensellerie
- 4 Stiele Estragon
- 4 Stiele Kerbel
- 2 Stiele Liebstöckel
- 4 getrocknete Feigen
- 1 El Butter (10 g)

### FINGERMÖHREN

- 500 g Fingermöhren (mit Grün)
- Salz
- 2 El Butter (20 g)
- 1 El Honig (z. B. Akazienhonig)
- Pfeffer

Außerdem: großer Bräter (ca. 25 x 45 cm)

1. Am Vortag für die Bohnen weiße Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Am Tag danach für die Lammkeule Knoblauch in feine Stifte schneiden. Nadeln von 1 Zweig Rosmarin abzupfen, restlichen Rosmarinzweig beiseitelegen. 3 El Olivenöl mit Ducca mischen und die Lammkeule damit rundum einreiben. Lammkeule mit einem schmalen spitzen Messer mehrfach ca. 2 cm tief einstechen und mit Knoblauchstiften und Rosmarinnadeln spicken. Lammkeule mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schalotten halbieren und mit 3 Lorbeerblättern, 1 Tl Pfefferkörnern und restlichem Rosmarinzweig in einen großen Bräter geben. Lammkeule darauflegen, Weißwein und Lammfond zugießen. Lammkeule im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 2:30 Stunden mit Deckel schmoren.
4. Inzwischen Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Bohnen in einem Topf mit Wasser bedecken. Restliches Olivenöl (1 El), restliche Lorbeerblätter (2) und restliche Pfefferkörner (¼ Tl) zugeben und 1-mal aufkochen. Bohnen bei milder Hitze mit halb aufgelegtem Deckel knapp unterhalb des Siedepunkts 30–40 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, dabei 50 ml Kochwasser auffangen. Bohnen und Kochwasser in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
5. Staudensellerie putzen, waschen, trocken tupfen und quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Estragon-, Kerbel- und Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Feigen in 5 mm breite Streifen schneiden. Sellerie, Kräuter und Feigen in einer Schüssel mit Bohnen und Kochwasser mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bohnen-Feigen-Mischung und Butter zur Lammkeule geben und weitere 30–40 Minuten offen braten.

6. Inzwischen für die Fingermöhren Möhren putzen und schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Möhren in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren darin bei mittlerer Hitze rundum 4 Minuten braten. Honig zugeben und Möhren 2 Minuten karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Lammkeule aus dem Ofen nehmen, mit Bohnen-Feigen-Gemüse und Möhren auf einer vorgewärmten Platte anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 3:30 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

**PRO PORTION** 76 g E, 42 g F, 30 g KH = 858 kcal (3593 kJ)

**Tipp** Das französische Gütesiegel „Label Rouge“ garantiert eine super Fleischqualität und die nachhaltige und artgerechte Aufzucht der Tiere.



JAN SCHÜMANN

»e&t«-Koch

„Weiße Bohnen passen toll zum Lamm und können auch mal die klassische Kartoffelbeilage ersetzen.“



# WEINGENUSS

## DES MONATS MÄRZ

**GRATIS**

beim Kauf  
von 5 Flaschen  
6. Flasche gratis

**BESTER  
PRODUZENT  
ITALIENS MUNDUS  
VINI 2020**



Italien,  
Abruzzo

Rotwein,  
trocken

zu herzhaften  
Nudelgerichten,  
Braten, Wurst-  
waren und  
mittlereifen  
Käsesorten

**Cantina Tollo  
Montepulciano  
d'Abruzzo  
DOP Riserva**

0,75 Liter (7.99 / l)  
bei Kartonverkauf  
(6.65 / l)



**-25%**

**5.99**

UVP 7.99

**4.99**

(6.65 / l)

**Netto  
App  
Preis**

**WEINGUT  
DES JAHRES  
VINAL SUPER  
2019/2021**



Italien

Weißwein,  
trocken

als Aperitif,  
zu weißem  
Fleisch,  
Käse, Risotto  
oder Fisch

**Piccini**

**Chardonnay**

0,75 Liter (6.65 / l)  
bei Kartonverkauf  
(5.55 / l)



**-28%**

**4.99**

UVP 6.99

**3.99**

(5.32 / l)

**Netto  
App  
Preis**

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

**Dienstag, 01.03.22 – Donnerstag, 31.03.22**

**Netto**

**Marken-Discount**

Die abgebildeten Artikel sind nicht in allen Filialen erhältlich und können wegen des begrenzten Angebots schon am ersten Tag ausverkauft sein.  
Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof





## **BBQ-Krustenbraten mit Käse-Kartoffel-Püree**

Damit die Schwarte richtig kracht, wird das Fleisch kopfüber vorgegart. Ein feuriger Rub würzt den Schmorfond gleich mit.  
**Rezept rechts**



## BBQ-Krustenbraten mit Käse-Kartoffel-Püree

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### KRUSTENBRATEN

- 2 kg Schweineschulter (mit Schwarte, ohne Kochen)
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 2 El Rapsöl
- 1 El Tomatenmark
- 2 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 100 ml trockener Sherry
- 500 ml Gemüsefond
- Salz

### RUB

- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 El geräuchertes Paprikapulver
- ½ TI Salz
- 1 TI brauner Zucker
- ½ TI Senfpulver
- ½ TI Cayennepfeffer

- 1 TI gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TI gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TI Knoblauchpulver

### KÄSE-KARTOFFEL-PÜREE

- 500 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. Bintje)
- Salz
- 60 ml Milch
- 50 ml Schlagsahne
- 50 g Butter plus etwas zum Fetten der Form
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 3 Eiweiß (Kl. M)
- 150 g Bergkäse (z. B. Comté)
- 80 g Doppelrahmfrischkäse

Außerdem: großer Bräter (ca. 25 x 35 cm), Kartoffelstampfer (ersatzweise Kartoffelpresse), ofenfeste Form (ca. 22 cm Ø)

1. Am Vortag für den Krustenbraten die Schwarte vom Fleisch mit einem scharfen Messer (ersatzweise Cutter; siehe Zitat) im Abstand von 1–2 cm kreuzweise einschneiden (nur die Fettschicht; nicht ins darunterliegende Fleisch schneiden). Fleisch mit der Schwarte nach unten in einen großen Topf geben und 2–3 cm hoch Wasser angießen. Lorbeerblatt zugeben, 1-mal aufkochen und das Fleisch bei milder Hitze mit Deckel 2 Stunden vorgaren.

2. Fleisch aus dem Topf nehmen und gut abtropfen lassen. Fleisch mit der Schwarte nach oben auf ein tiefes Backblech legen und auskühlen lassen, anschließend mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) an einem kühlen Ort trocknen lassen.

3. Am Tag danach Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Möhren und Sellerie schälen, waschen. Beides in 2–3 cm große Stücke schneiden. Rapsöl in einem großen Bräter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren 2 Minuten mitrösten. Thymian und Rosmarin zugeben, Sherry und Fond zugießen, 1-mal aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten kochen.

4. Inzwischen für den Rub alle Zutaten mischen und das Fleisch damit einreiben, dabei die Schwarte frei lassen. Schwarte mit 1 El Salz einreiben. Fleisch mit der Schwarte nach oben in den Bräter legen und im vorgeheizten Back-

ofen bei 180 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 200 Grad) ca. 2 Stunden braten.

5. Inzwischen für das Käse-Kartoffel-Püree Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Kartoffeln in kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Milch, Sahne und Butter in einem Topf erhitzen, bis die Butter zerlassen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Bergkäse in 5 mm große Würfel schneiden.

6. Kartoffeln abgießen, 2–3 Minuten ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken (ersatzweise durch die Kartoffelpresse drücken), dabei die Milch-Butter-Mischung zugeben. Püree etwas abkühlen lassen. Bergkäse und Frischkäse unterrühren, Eischnee unterheben. Kartoffelmasse in die gebutterte ofenfeste Form geben und glatt streichen.

7. Krustenbraten aus dem Ofen nehmen und zugedeckt beiseitestellen. Käse-Kartoffel-Püree im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten goldgelb backen.

8. Käse-Kartoffel-Püree aus dem Ofen nehmen und den Backofengrill einschalten. Krustenbraten unter dem vorgeheizten Backofengrill 5–8 Minuten grillen, bis die Schwarte knusprig ist und Blasen wirft. Braten aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

9. Zum Servieren Krustenbraten in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Schmorsud beträufeln und servieren. Dazu passt ein Blattsalat (z. B. Wildkräutersalat).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Vorgarzeit 2 Stunden plus Ruhezeit mindestens 8 Stunden plus Brat- und Backzeiten 3 Stunden  
**PRO PORTION** 71 g E, 84 g F, 19 g KH = 1162 kcal (4871 kJ)



JAN SCHÜMANN

»e&t«-Koch

„Mit einem Cutter geht das Einschneiden der Schwarte besonders gut.“



# Starke Partner

Neben unseren gehaltvollen Osterbraten sollten auch die Weine Format haben. Wir empfehlen vier üppige Rote aus Italien, die sich spielend gegen die Kraftpakete auf dem Teller behaupten

*Jetzt  
bestellen  
für 45 Euro statt  
81,40 Euro\**

[www.moevenpick-wein.de/  
essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken)



**1 Masseria Pietrosa Primitivo di Manduria 2019** Apulischer Wein in Reinkultur: Seine opulente, dunkle Frucht und die süßlichen Gewürznoten machen den Primitivo zum perfekten Begleiter für den „Hasenbraten“ auf Nussbasis. 11,90 Euro

**2 Provinco „Rosso di Notte“ 2020** Sonnenverwöhnter Nero d'Avola bildet die Basis der sizilianischen Cuvée, die mit Volumen, reifem Gerbstoff und komplex-kräuteriger Würze auftrumpft. Die richtige Wahl zum Lammbraten. 21 Euro

**3 Cantina del Borgo Reale „Terra Grande“ 2019** Beim „Terra Grande“ verbinden sich Konzentration und würzige Fassnoten mit der rotfruchtigen Frische der Sangiovese-Traube. Ein echter Allrounder, der für die moderne Toscana steht. 26,50 Euro

**4 Tenuta Polvaro „Polvaro Nero“ 2018** Mit komplexen Röstnoten aus der Reifung im Barrique und der Frucht von reifen Pflaumen macht der „Polvaro Nero“ nicht nur an Seite des rauchigen BBQ-Krustenbratens eine gute Figur. 22 Euro

\*Das 4er-Set kostet 45 Euro (statt 81,40 Euro), das 8er-Set mit je 2 Flaschen kostet 79 Euro (statt 162,80 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über [www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken), über die kostenlose Hotline 0049/80 07 23 39 74 oder in den Mövenpick-Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x), Stuttgart und Wiesbaden.

**MÖVENPICK**  
WEIN



# DAS BESTE VON CHEFKOCH.DE JETZT IM NEUEN HEFT!

**CHEFKOCH**  
EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 20 MILLIONEN NUTZEN WISSEN, WAS SCHMECKT

**BESTER HEFEZOPF ...**  
... Möhrenkuchen,  
süße Nester, Kekse

**HACKBRATEN**  
Genialer Klassiker  
in Blätterteig

**QUICHE & TARTE**  
So leicht geht  
Lecker: mit Gemüse,  
Speck, Käse

*Hasekekse zaubern  
allen gute Laune*  
★★★★★

**Oster-  
FRÜHSTÜCK**  
Köstliche Ideen, die sich toll vorbereiten lassen

**JETZT  
AM  
KIOSK**

**CHEFKOCH**  
Saisonstar Bärlauch  
Spritzige Drinks  
Käsetorte  
Sparfuchs-Rezepte  
Fitte Frühlingssuppen

EINFACH. INSPIRIEREND. KÖSTLICH.



# 7 Tage, 7 Teller

Damit der Alltag nicht im grauen Einerlei versinkt, raten wir zu farbenfrohen Gerichten wie sattgrüner Suppe, buntem Salat, rot leuchtendem Chili oder goldgelb Gebratenem. Genuss für gute Laune!

Rote Linsen

Amaranth

Schwarzer Rettich



**INKEN BABERG**  
»e&t«-Redakteurin

## Farbenlehre

**Rote Linsen** wechseln beim Kochen die Farbe und garen fix, was sie für schnelle Currys und Salate attraktiv macht. Die mild-nussigen, schalenlosen Hülsenfrüchte sättigen mit reichlich Protein und sind die gute Basis bekömmlicher Dal-Gerichte (siehe „Samstag“).

**Schwarzer Rettich** hat weißes Fruchtfleisch wie die anderen grau-, rot- oder violetschaligen Mitglieder der Radi-Familie. Verschiedenen Senfölen verdankt er die ausgeprägte Schärfe, die sich mildern lässt, wenn man die kalorienarme, wasserreiche Wurzel in Scheiben geschnitten salzt und Wasser ziehen lässt. Ein Pfundskerl als Salatkandidat.

**Amaranth** hat grüne oder bourdeauxrote Blätter, die sich wie Spinat zubereiten lassen – und winzige ernährungsphysiologisch attraktive Samen. Die enthalten viel Gutes: Magnesium, Eisen, Kalzium und hochwertiges Protein. Letzteres ist besonders für Vegetarier interessant und auch für Sportler, die eine schnelle, lang anhaltende Energieversorgung schätzen. Man kann die bekömmlichen Körnchen, leicht süßlich und nussig wie sie sind, aber auch nutzen, um Hähnchenschnitzel zu ummanteln (siehe „Mittwoch“).





## **Brunnenkresse-Suppe mit Ziegenfrischkäse-Dip und Kartoffelchips**

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1–2 Zwiebeln (ca. 100 g)
- 1 El Butter (ca. 10 g) • 30 g Mehl
- 400 ml Gemüsebrühe • 150 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer • Muskat (frisch gemahlen)
- 1 festkochende Kartoffel (ca. 100 g)
- 30 ml Sonnenblumenöl
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 El Zitronensaft • 150 g Brunnenkresse

**1.** Für die Suppe Zwiebeln fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Mehl unterrühren. Brühe und Sahne unter Rühren zugießen. Mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

**2.** Inzwischen Kartoffel schälen, waschen und mit einem Gemüsehobel in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Für den Ziegenfrischkäse-Dip, Ziegenfrischkäse und Joghurt gut verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. Einige Blätter beiseitelegen. Restliche Brunnenkresse grob hacken und zur Suppe geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren, dann kurz aufkochen lassen. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit restlicher Brunnenkresse und dem Ziegenfrischkäse-Dip garnieren, anschließend mit Kartoffelchips servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 5 g E, 24 g F, 14 g KH = 306 kcal (1286 kJ)

**40** Min.

**Montag**



**35** Min.  
Dienstag

Vegan

## Sonnenblumenkern-Chili mit Mais-Guacamole

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 150 g Sonnenblumen-Hack (z. B. Bioladen)
- 550 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 2 El Olivenöl • 1 Tl rosen-scharfes Paprikapulver
- ½ Tl Kreuzkümmelsaat (gemahlen)
- 400 g passierte Tomaten
- Salz • Pfeffer • 1 reife Avocado
- 1 El Limettensaft
- 1 Dose Baby-Mais (140 g Abtropfgewicht)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 2 Dosen Kidneybohnen (à 200 g Füllmenge)

**1.** Sonnenblumen-Hack ca. 10 Minuten in der Gemüsebrühe einweichen, anschließend im Sieb abtropfen lassen, dabei restliche Brühe auffangen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

**2.** Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Pfefferschoten darin glasig dünsten. Abgetropftes Sonnenblumen-Hack, Paprikapulver und Kreuzkümmelsaat zugeben, anschließend bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Mit Tomaten und aufgefangener Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Minuten leicht einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Inzwischen für die Mais-Guacamole Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Avocado in einer Schale mit Limettensaft beträufeln und mit

einer Gabel zerdrücken. Mais unterrühren und mit Salz, Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Kidneybohnen in einem Sieb mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

**4.** Kidneybohnen zum Chili geben und kurz aufkochen lassen. Sonnenblumenkern-Chili auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Frühlingszwiebeln und abgezupften Petersilienblättern bestreuen und mit Mais-Guacamole servieren. Dazu passt Fladenbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 29 g E, 12 g F, 26 g KH = 373 kcal (1563 kJ)



## Hähnchenbrust mit Amaranth-Kruste und Reissalat

★ EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g Naturreis-Wildreis-Mischung • Salz
- 80 g TK-Edamame (grüne Sojabohnenkerne)
- 100 g braune Buchenpilze
- 4 El Olivenöl • Pfeffer
- 150 g schwarzer Rettich
- 1 rote Chilischote
- 2 El Sojasauce
- 2 El Limettensaft
- 1 El Reisessig
- 2 El Agavendicksaft
- 50 g Mehl
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 2 Eier (Größe M)
- 60 g gepuffter Amaranth (Bio-Laden)
- 3 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g; ohne Haut)
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 4 Stiele Minze

1. Für den Reissalat Reismischung in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2. Inzwischen Edamame in ein Sieb geben, mit kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Pilze mit einer Schere vom Substrat schneiden, putzen. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Pilze 1–2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Rettich putzen, waschen, gut trocken reiben und in sehr dünne Scheiben hobeln. Chilischote waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Restliches Olivenöl (3 El) mit Sojasauce, Limettensaft, Reisessig, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Chili verrühren. Rettich mit 2–3 El der Marinade mischen und beiseitestellen.

4. Reis in eine große Schüssel geben, Pilze, Edamame und restliche Marinade untermischen. Reissalat beiseitestellen.

5. Mehl und Paprikapulver mischen. Mehlmischung, leicht verquirlte Eier und Amaranth getrennt in je 1 Arbeitsschale geben. Hähnchenbrüste auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander in Mehlmischung, Ei und Amaranth wälzen. Nochmals in Ei und Amaranth wälzen und die Panierung leicht andrücken.

6. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin bei milder bis mittlerer Hitze 6–8 Minuten goldbraun ausbacken, dabei 2–3-mal wenden. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hähnchenfleisch in Stücke schneiden.

7. Minze von den Stielen abzupfen, grob zerzupfen und unter den Reissalat mischen. Reissalat, Rettich und Hähnchenbrust auf Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 46 g E, 29 g F, 49 g KH = 667 kcal (2804 kJ)



**45** Min.  
Mittwoch



## Seelachsfilet mit Gurkensalat und Quinoa

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Bio-Salatgurke
- 2 Stiele Dill
- 100 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- 1 El Weißweinessig
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 350 g Seelachsfilet (küchenfertig) • 40 g Semmelbrösel
- 60 ml Schlagsahne
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Ei (Kl. M)
- ½ TI Currypulver (z. B. „Anapurna“ von Ingo Holland)
- 1 El Zitronensaft
- 4 El Sonnenblumenöl
- 1 TI gepuffte Quinoa
- ½ TI Rosa Beeren

**1.** Für den Gurkensalat Gurke waschen, trocken tupfen, die Enden abschneiden. Mit dem Sparschäler Gurke längs in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Vom Dill die Spitzen abzupfen, 4 Spitzen beiseitelegen. Restlichen Dill hacken und zu den Gurkenstreifen geben. Joghurt mit Essig verrühren, zu den Gurken geben, unterheben und mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gurkensalat kalt stellen.

**2.** Für die Frikadellen Seelachsfilet trocken tupfen und im Blitzhacker oder mit einem großen Messer sehr fein hacken. Semmelbrösel und Sahne in einer kleinen Schüssel mischen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und sehr fein schneiden. Semmelbrösel-Sahne, Frühlings-

zwiebeln und Ei mit den Händen unter die Fischmasse kneten. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Zitronensaft abschmecken. Masse mit leicht befeuchteten Händen zu 6 kleinen Frikadellen formen.

**3.** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten braten.

**4.** Frikadellen mit Gurkensalat auf Tellern anrichten. Mit restlichem Dill, gepuffter Quinoa und Rosa Beeren bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 42 g E, 40 g F, 23 g KH = 647 kcal (2708 kJ)

45 Min.

Donnerstag





## ***Frisée-Salat mit Rhabarber-Relish und Mozzarella***

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 2 Stangen junger roter Rhabarber (ca. 100 g)
- 1 Schalotte • 2 El Ahornsirup
- 3 El Aceto balsamico
- 1 El Granatapfelsirup
- 60 g Baguette (in Scheiben)
- 5 El Olivenöl • 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Basilikum • 50 g Babyleaf-Spinat
- 50 g Frisée-Salat
- 50 g Babyleaf-Salat
- 1 El Weißweinessig
- Salz • Zucker
- 3 Kugeln Büffelmozzarella (à 125 g)
- Pfeffer

**1.** Rhabarber waschen und putzen. Stangen längs halbieren und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Schalotte in feine Streifen schneiden. Rhabarber und Schalotten mit Ahornsirup in einer Pfanne bei milder Hitze kurz aufkochen lassen und mit Deckel 1–2 Minuten dünsten. Mit Balsamico ablöschen, weitere 2–3 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen, Granatapfelsirup zugeben, Rhabarber-Relish abkühlen lassen.

**2.** Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Brotwürfel mit angedrückter Knoblauchzehe hellbraun rösten. Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Basilikumblätter abzupfen. Spinat verlesen, Salate putzen und mundgerecht zerpflücken. Spinat und Salate waschen, trocken schleudern.

**4.** Restliches Olivenöl (3 El), Weißweinessig, Salz und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. Spinat, Salate und Basilikum vorsichtig untermischen. Mozzarella, Croûtons und die Hälfte vom Rhabarber-Relish darauf anrichten. Mit Pfeffer würzen und mit restlichem Relish servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 24 g E, 42 g F, 25 g KH = 594 kcal (2487kJ)





## Linsen-Dal mit Auberginen und Tomaten

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 1 rote Pfefferschote
- 5 El Sonnenblumenöl
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ Tl gemahlener Koriander
- ½ Tl gemahlene Kurkuma
- ½ Tl gemahlener Bockshornklee • 250 g rote Linsen
- 600 ml Gemüsefond
- 150 ml Kokosmilch
- 3 Naan-Brote (Natur; zum Aufbacken)
- 150 g Tomaten
- 100 g Mini-Auberginen
- Salz
- 3 Stiele Koriandergrün
- 3 Stiele Thai-Basilikum
- 3 El Limettensaft

**1.** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

**2.** 2 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Pfefferschote, Lorbeer und die gemahlenden Gewürze zugeben, dann bei mittlerer Hitze 1 Minute mitdünsten. Linsen zugeben, mit Gemüsefond und Kokosmilch auffüllen und langsam aufkochen. Dal bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten garen, bis die Linsen knapp gar sind.

**3.** Inzwischen Naan-Brote nach Packungsanweisung aufbacken. Tomaten waschen, den Stielsatz entfernen. Tomaten grob

würfeln. Auberginen waschen, putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Restliches Öl (3 El) in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin 5 Minuten bei starker Hitze unter gelegentlichem Wenden braten. Mit Salz würzen, dann die Tomaten zugeben und kurz erwärmen.

**4.** Koriander- und Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Linsen-Dal mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Auberginen und Kräuterblättern in Schalen anrichten und mit den Naan-Broten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 30 g E, 29 g F,  
83 g KH = 743 kcal (3120 kJ)







**45** Min.

**Sonntag**

## **Kohlrabi milanese mit Walnuss-Pesto und Spaghetti**

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Knoblauchzehe • 4 Stiele Majoran
- 100 g Walnussskerne
- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 6 El Olivenöl • 1 El Walnussöl
- Salz • Pfeffer
- 350 g Kohlrabi • 150 g Spaghetti
- 2 Eier (Kl. M) • 2 El Mehl
- ½ Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 Stiele glatte Petersilie

**1.** Für den Walnuss-Pesto Knoblauch in Scheiben schneiden. Majoranblätter von den Stielen abzupfen. Walnussskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen und grob hacken. 20 g gehackte Walnüsse beiseitestellen. Käse fein reiben. Knoblauch, Majoran, restliche gehackte Walnüsse (80 g), die Hälfte vom Käse (30 g), 4 El Olivenöl und Walnussöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit 3 je Prisen Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

**2.** Kohlrabi putzen, schälen und in 4 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken und im Sieb gut abtropfen lassen. Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest kochen.

**3.** Inzwischen Eier in einer Schale mit restlichem Käse (30 g) leicht verquirlen. Mehl in eine Schale geben. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi erst im Mehl, dann in der Ei-Käse-Mischung wenden, abtropfen lassen und im Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten goldgelb backen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Spaghetti abgießen und mit dem Walnuss-Pesto mischen. Spaghetti und je 2 Kohlrabi-scheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichen Walnüssen, Zitronenschale und abgezupften Petersilienblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 32 g E, 76 g F, 66 g KH = 1129 kcal (4729 kJ)



# HERRN RODINS GESPÜR FÜR ZITRUSFRÜCHTE

Nahe dem Genfer See züchtet ein ehemaliger Banker Raritäten wie Yuzu und Kaffirlimetten. Frisch vom Baum sind seine Früchte bei Top-Köchen begehrt

TEXT ALEXANDER KÜHN FOTOS NICO SCHAERER

Wo die Zitronen blühen? Na, in der Schweiz, unweit des Genfer Sees





1



2

## GOLDENE FRÜCHTE

**1+2** Angefangen hat alles mit einem kleinen Zitronenbaum, mittlerweile ist der Schweizer Niels Rodin ein weltweit anerkannter Zitrusfruchtzüchter. In seinen Gewächshäusern wachsen mehr als 150 verschiedene Raritäten. Darunter die kleine gelbe Yuzu hana, die ursprünglich aus Japan stammt

**D**urchstreift der Besucher das Areal von Niels Rodin, wähnt er sich nicht in der Westschweiz, im Kanton Waadt, sondern irgendwo im südlichen Italien oder in Spanien.

„Eigentlich“, erklärt Rodin, „ist es hier für die meisten Zitrusfrüchte viel zu kalt. Mit einem Trick klappt die Zucht aber ausgezeichnet: Ich pfpöpfe eine Variante auf den Wurzelstock der dreiblättrigen Orange, die ein raues Klima gewohnt ist. So überstehen die wärmeliebenden Pflanzen den Winter.“

Über 150 Zitrusfrucht-Raritäten aus aller Welt wachsen in Gewächshäusern und im Freien hier in Borex, wenige Kilometer vom Genfer See entfernt. Da wären etwa die Bitterorangen *Canaliculata* aus der Toskana, die Tigerzitronen mit rosa Fruchtfleisch und die Fingerlimetten, die in ihrer grünen Schale Kügelchen verbergen, die im Mund platzen und ein leicht säuerliches Aroma entfalten. Köche nennen sie auch den Kaviar unter den Zitrusfrüchten.

Für seine Passion benötigt der ehemalige Bankdirektor Geschicklichkeit, einen grünen Daumen – und Geduld. Jede neue Sorte, die in die Schweiz eingeführt werden soll, muss vorher in Quarantäne. Somit wird sichergestellt,

dass keine Pflanzenkrankheiten und Schädlinge mit eingeschleppt werden. Nach zwölf Monaten in einem abgeriegelten Gewächshaus im französischen Clermont-Ferrand und diversen Formalitäten kann der Züchter seine Jungpflanzen einpflanzen. Um herauszufinden, was eine Agrumensorte braucht – Agrumen ist die Sammelbezeichnung für Zitrusfrüchte –, um ihren Charakter zu entwickeln, muss Rodin nun fünf Jahre lang die neue Sorte beobachten und notfalls die Wachstumsbedingungen optimieren. Denn das Aroma der Früchte hängt auch, ähnlich wie bei Wein, vom Boden ab. Und der kann in Japan oder Italien anders sein als in der Westschweiz. Niels Rodins Favorit unter den Agrumen ist die Yuzu, die ursprüng-

lich aus China stammt und wegen ihres einzigartigen Geschmacks mit süßen, säuerlichen und bitteren Facetten auch Köche und Pâtissiers begeistert. Ebenfalls beliebt ist die Hand Buddhas, die weder Fruchtfleisch noch Kerne besitzt, und die hocharomatische Kaffirlimette. „Auf der Welt gibt es rund 6000 verschiedene Arten von Agrumen“, erklärt Rodin. „Ich muss also meine Sammelwut bändigen, um einigermaßen den Überblick zu behalten.“

Erntezeit in Borex ist von Oktober bis März. Eine der ersten Sorten, die Niels Rodin dann pflückt, ist die aus Israel stammende Zitronatzitrone (hebräisch Etrog). Sie ist für gläubige Juden ein wichtiger Bestandteil des Laubhüttenfestes, das im Herbst gefeiert wird.





## EINE BIZARRE SIPPE

Seine ersten Etrog-Pflänzchen bekam der Waadtländer von einem befreundeten Züchter in Italien. Die große Frucht mit dicker, genarbter Schale und bitter schmeckendem Fruchtfleisch faszinierte ihn, und so recherchierte er ihre Geschichte. Unter anderem fand er heraus, dass spanische Juden nach dem Ausweisungsedikt der katholischen Herrscher Isabella von Kastilien und Ferdinand II. von Aragonien im Jahr 1492 nach Marokko flüchteten und den Etrog mitnahmen. Mit der Zeit entstand in der neuen Heimat eine eigene Variante, die Moroccan citron oder, auf Französisch, Cédrat Assads. Der zweite Name weist auf die genaue Herkunft der Frucht: Assads ist eine Stadt am Fuße des AntiAtlas in Südmarokko. Die in der Gegend ansässigen Berber und die Rabbiner der jüdischen Gemeinden treiben seit Jahrhunderten Handel mit den Früchten. Besitzen diese eine optimale Form und eine makellose Schale, erzielen sie Höchstpreise. „In Paris habe ich gepolsterte Kisten mit einzelnen Cédrats Assads für mehr als 1000 Euro gesehen“, erzählt Rodin.

Sein Interesse für Zitrusfrüchte begann mit einem Zitronenbäumchen, das im Sommer reichlich wohlschme-

**1** Unreif ist die „Hand Buddhas“ grün, beim Reifen färbt sich die Schale gelb. Die Frucht, die auch „gefingerter Zitronenzitron“ genannt wird, gilt als älteste Zitrusart der Welt

**2+3** Zwischen Oktober und März erntet Rodin seine Früchte – von Hand und im perfekten Reifegrad

ckende Früchte trug. Als es kalt wurde, holte er die Pflanze ins Haus und stellte sie neben den Kamin, um sie über den Winter zu retten. Dort war es anscheinend zu warm, die Pflanze ging ein. Rodin wollte unbedingt wissen, was er falsch gemacht hatte. Er las Fachliteratur, kaufte immer mehr Zitruspflanzen, fand Gefallen an Agrumen.

Schließlich gab er seinen Job als Direktor einer Privatbank auf und startete 2009 mit einer professionellen





„Auf der Welt  
gibt es rund  
6000 Arten von  
Zitrusfrüchten.  
Da muss ich  
schauen, dass ich  
meine Sammelwut  
bändige.“

Niels Rodin

Zucht. Von Beginn an arbeitet der Zitrusbauer nicht gegen, sondern mit der Natur. Er baut nach Demeter-Richtlinien an, verwendet keine Chemie und folgt den Prinzipien der Permakultur. Das Unkraut unter den Pflanzen darf wachsen. Gegen Blattläuse lässt er Fressfeinde wie Wespen fliegen. Es dauerte nicht

lange, bis Schweizer Top-Köche auf ihn aufmerksam wurden. Auch eine zierliche Dame aus Frankreich: Die Drei-Sterne-Küchenchefin Anne Sophie Pic. „Vor acht Jahren klingelte mein Handy, und eine französische Nummer leuchtete auf. Es war die Assistentin von Madame Pic und sie fragte, ob ich Zeit hätte, ihre Chef in bei mir zu empfangen. Ich hielt es für einen Scherz.“ Inzwischen sind Madame Pic und er gute Freunde. Wenn die Köchin ihr Restaurant im Hotel „Beau-Rivage Palace“ in Lausanne besucht, macht sie immer einen Abstecher nach Borex.

In der Hochsaison im Winter öffnet Rodin, der ein entfernter Verwandter des Bildhauers Auguste Rodin ist, seine Gewächshäuser für Kinder. „Sie sind die Zukunft. Wenn wir es schaffen, sie für die Vielfalt der Natur und all die unterschiedlichen Aromen zu begeistern, leisten wir einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Biodiversität und der kulinarischen Kultur“, ist er überzeugt. Erwachsene können – soweit es die

Corona-Regelungen zulassen – das ganze Jahr über an Führungen teilnehmen. In den Wintermonaten bietet der Waadt-länder Workshops auf Französisch an, etwa zu den Themen Sensorik, Pfropfen, Anbau und Pflege von Agrumen.

Gern lässt sich Rodin in Gesprächen mit Berufskollegen und von Küchenchefs aus aller Welt inspirieren. Vielleicht ist er so auf die Ideen für seine Produkte gekommen, die er aus seinen Früchten herstellen lässt. Etwa einen Mandarinenlikör, den er zusammen mit der Distillerie Louis Morand aus dem Wallis entwickelte und für den sie 2020 einen Sonderpreis des „Swiss Spirits Award“ bekamen. Oder das Yuzu-Nougat, das auch mit Honig gesüßt wird. Mit Zitrus-honig von Bienen aus dem erstaunlichen Zitrusgarten des Herrn Rodin.



»e&t«-Autor Alexander Kühn ist Chefredakteur des Schweizer Genussmagazins „Marmite“ und kocht gern. Mit den Zitrusfrüchten von Rodin aromatisierte er eine Tajine.

Porträt: privat

## Rindfleisch aus Weidehaltung zum Osterfest

### Natürlich nachhaltig:

- ✓ 99% familiengeführte Bauernhöfe
- ✓ 220+ Tage im Jahr auf der Weide
- ✓ 90% grasbasierte Ernährung

**BORD BIA**  
IRISH FOOD BOARD

**IrishBeef.de**  
Qualität, die man schmeckt



Teilnehmen &  
Gewinnen



Abbildung  
ähnlich



Tolle Gewinnspiele und abwechslungsreiche  
Rezepte auf [irishbeef.de](http://irishbeef.de)



# DAS GEWISSE ETWAS

Jede Pasta ist nur so gut wie ihre Begleitung. Die kann ganz schlicht sein – aber edel ist ja auch mal schön. Vier feine Arrangements mit Schwertmuscheln, Kaninchen, Schwarzfederhuhn und einem Brühkäse, der süße Assoziationen weckt



## RIGATONI MIT MINZE UND STRACCIATELLA DI BUFALA

Gerne groß: Mit Ofentomaten, frischer Minze und zerzupftem Büffelkäse geben die dicken Röhrennudeln einen schönen Vorgeschmack vom Frühsommer. **Rezept Seite 74**



## TAGLIATELLE MIT SCHWARZFEDERHUHN

Schön breit: Bandnudeln sind Saucenfänger.  
Wir beträufeln sie mit Schnittlauchöl: eine feine  
Beigabe mit leichter Schärfe zum saftigen  
Keulenfleisch vom Edelhuhn und süßen Erbsen.

**Rezept Seite 74**







## **FARFALLE MIT KANINCHEN UND SALBEISCHAUM**

Leicht abgehoben: Kaninchenfilet trifft  
Schmetterlingsnudel, mild und zart. Mit  
Dicke-Bohnen-Kernen und ätherischem Sößchen.

**Rezept Seite 76**





## SPAGHETTI MIT SCHWERTMUSCHELN

Rank und schlank: Weißwein und Würze sind die idealen Partner der milden, süßlichen Schwertmuscheln. Hier ziehen mediterrane Aromen die Pasta-Strippen.

**Rezept Seite 76**







Foto Seite 70

## RIGATONI MIT MINZE UND STRACCIATELLA DI BUFALA

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g Kirschtomaten
- 1 El Puderzucker
- 5 El Olivenöl
- 2 Schalotten (ca. 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 8–10 Stiele Minze
- 1 El Zitronenöl
- ¼ TL Piment d'Espelette
- 1 Zucchini (ca. 200 g)
- 350 g Rigatoni
- 200 g Stracciatella di bufala (siehe Zutaten-Info; ersatzweise 2 Büffelmozzarella à 125 g; abgetropft und zerzupft)

1. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Puderzucker bestäuben, mit 1 El Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–40 Minuten backen. Herausnehmen und auf dem Blech auskühlen lassen.

2. Schalotten und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Hälfte vom Knoblauch beiseitestellen. 2 El Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Weißwein zugießen, aufkochen und fast vollständig einkochen lassen. Gemüsefond zugießen, erneut aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. 4 Stiele Minze beiseitelegen, restliche Minze in den Sud geben und 30 Minuten ziehen lassen.

4. Minzsud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, mit Zitronenöl und Piment d'Espelette würzen und warm stellen.

5. Inzwischen Zucchini waschen, putzen, trocken tupfen. Zucchini mit einem Küchenhobel in 2–3 mm dünne Scheiben hobeln. Zuccinischeiben in feine Streifen schneiden. Rigatoni nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

6. Restliches Olivenöl (2 El) in einer großen Pfanne (32 cm Ø) erhitzen und beiseitegestellte Knoblauchscheiben darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Zuccinistreifen zugeben und 1–2 Minuten mitdünsten. Minzsud zugießen und 1-mal aufkochen. Pasta in ein Sieb abgießen, mit den gebackenen Ofentomaten in die Pfanne geben und mischen.

7. Von der restlichen Minze die Blätter abzupfen. Rigatoni auf 4 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Je 1 El Stracciatella di bufala darauf verteilen, mit Minzblättern und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:05 Stunden

**PRO PORTION** 21 g E, 26 g F, 68 g KH = 620 kcal (2598 kJ)

**Zutaten-Info** Stracciatella di bufala ist ein Mozzarella-ähnlicher süß-säuerlicher, in Fäden gerissener Brühkäse aus Büffelmilch. Er wird traditionell mit tierischem Lab hergestellt. Erhältlich im italienischen Feinkostladen.



Foto Seite 71

## TAGLIATELLE MIT SCHWARZFEDERHUHN UND ERBSEN

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- SCHWARZFEDERHUHN**
- 2 Schwarzfederhuhnkeulen (ersatzweise Hühnerkeulen)
- Salz • Pfeffer
- 2 El Olivenöl
- 5 Schalotten (ca. 150 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 El Tomatenmark
- 300 ml trockener Weißwein
- 600 ml Hühnerfond
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Stiele Thymian
- 600 g frische Erbsen (gepalt ca. 150 g; ersatzweise 150 g TK-Erbsen)
- 350 g Tagliatelle
- 1 Beet Erbsenkresse (ersatzweise Gartenkresse)
- SCHNITTLAUCHÖL**
- 1 Bund Schnittlauch
- 125 ml Rapsöl
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für das Schwarzfederhuhn Keulen mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Hühnerkeulen darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Hühnerkeulen herausnehmen.

2. Schalotten und Knoblauch grob schneiden, in den Topf geben und im Bratensatz bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Tomatenmark zugeben und 2 Minuten anrösten. Weißwein zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Hühnerkeulen zugeben, Hühnerfond, Lorbeerblätter und Thymian zugeben, kurz aufkochen und mit Deckel bei milder Hitze ca. 1 Stunde kochen lassen.

3. Inzwischen für das Öl Schnittlauch in Stücke schneiden, mit dem Öl in einen Blitzhacker geben und 2 Minuten auf höchster Stufe mixen. Schnittlauchöl in einen kleinen Topf geben und kurz auf 75 Grad (Thermometer benutzen!) erwärmen. Schnittlauchöl sofort durch ein feines Sieb in eine kleine Schale gießen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

4. Hühnerkeulen aus dem Topf nehmen, etwas abkühlen lassen. Schmorsud durch ein Sieb in eine große Pfanne (32 cm Ø) gießen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Fleisch von den Keulen abzupfen, dabei Haut, Sehnen und Knochen entfernen. Hühnerfleisch in die Sauce geben und warm stellen.

5. Erbsen pelen. Tagliatelle nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. 1–2 Minuten vor dem Ende der Garzeit Erbsen zugeben und mitgaren.

6. Tagliatelle mit Erbsen in ein Sieb abgießen, zum Schwarzfederhuhn geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Tagliatelle in 4 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit je 1–2 El Schnittlauchöl beträufeln. Mit Erbsenkresse und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 35 g E, 27 g F, 68 g KH = 695 kcal (2913 kJ)

**Tipp** Restliches Schnittlauchöl kühl lagern und schnell verbrauchen.



# WAS MACHT DICH GLÜCKLICH?

Einfach mal durchatmen mit FLOW.

Sticky Notes &  
Minikurs Nr. 1



TITELTHEMA:

**MEHR**  
*Leichtigkeit*  
**INS LEBEN HOLEN**

2022

LERNEN &  
PERSÖNLICH  
WACHSEN

flow

**DAS MAGAZIN, DAS SICH ZEIT NIMMT.**



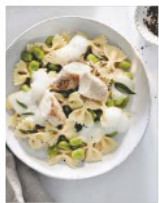


Foto Seite 72

## FARFALLE MIT KANINCHEN UND SALBEISCHAUM

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SALBEISCHAUM

- 2 Schalotte (ca. 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Butter (ca. 30 g)
- 20 g Risotto-Reis
- 100 ml trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Salbei

### NUDELN UND KANINCHEN

- 800 g Dicke Bohnen (gepalt ca. 200 g Kerne; ersatzweise TK-Dicke-Bohnen-Kerne)
- Salz
- 350 g Farfalle
- 400 g Kaninchenrückenfilets (küchenfertig, ohne Knochen) • Pfeffer
- 2 El Olivenöl
- 3 Stiele Salbei

**1.** Für den Salbeischaum Schalotte und Knoblauch in feine Streifen bzw. Scheiben schneiden. 1 El Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Risotto-Reis darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Weißwein zugießen, aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen. Gemüsefond zugießen, kurz aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Salbei in den Sud geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Sud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und warm stellen.

**3.** Inzwischen für Nudeln und Kaninchen Dicke Bohnen pelen. Bohnenkerne in kochendes Salzwasser geben und aufkochen. Bohnen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken und beiseitestellen. Farfalle nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

**4.** Kaninchenrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kaninchenrückenfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten, anschließend aus der Pfanne nehmen und zwischen 2 vorgewärmten tiefen Tellern ruhen lassen.

**5.** Bohnen in die Pfanne geben und im Bratensatz bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Die feinsten Salbeiblätter beiseitelegen, restliche Salbeiblätter in feine Streife schneiden.

**6.** Für den Salbeischaum restliche Butter (2 El) zum Salbeisud geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Farfalle in ein Sieb abgießen, mit der Hälfte des Salbeischaums und den Salbestreifen zu den Bohnen geben und mischen.

**7.** Kaninchenrückenfilets quer in je 3 Stücke schneiden. Restlichen Salbeisud mit dem Stabmixer erneut aufschäumen. Farfalle mit Bohnen auf 4 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Je 2–3 El Salbeischaum darauf verteilen, anschließend Kaninchenrückenfilets daraufgeben. Mit etwas Pfeffer und beiseitegelegten Salbeiblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 37 g E, 15 g F, 71 g KH = 591 kcal (2476 kJ)



Foto Seite 73

## SPAGHETTI MIT SCHWERTMUSCHELN

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 500 g Schwertmuscheln
- Salz
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Thymian
- 1 rote Pfefferschote
- 4 El Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Fischfond
- Pfeffer
- 350 g Spaghetti
- 100 g Kirschtomaten
- 50 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein; in Öl)
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 El Butter (ca. 20 g)

**1.** Schwertmuscheln am besten in eine große Auflaufform geben, dabei beschädigte Muscheln aussortieren. Form mit handwarmem Salzwasser füllen und die Muscheln darin 1 Stunde wässern. Anschließend Muscheln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2.** Knoblauch in feine Scheiben schneiden, die Hälfte davon beiseitestellen. Von 3 Stielen Thymian die Blätter abzupfen und beiseitestellen. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und schräg in feine Ringe schneiden.

**3.** 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne (ca. 32 cm Ø) erhitzen. Restlichen Knoblauch, restlichen Thymian (3 Stiele) und Pfefferschotenringe darin bei starker Hitze ca. 1 Minute braten. Muscheln zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Weißwein und Fischfond zugießen, aufkochen und mit Deckel 2–3 Minuten kochen lassen.

**4.** Muscheln mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseitestellen. Muschelsud bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Pfeffer abschmecken.

**5.** Inzwischen Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren. Oliven im Sieb abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**6.** Butter zum Muschelsud geben und mit dem Schneebesen leicht aufschäumen. Restliches Olivenöl (2 El) in einer großen Pfanne (ca. 32 cm Ø) erhitzen. Beiseitegestellten Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Beiseitegestellte Thymianblätter, Muscheln, Kirschtomaten und Oliven zugeben und ca. 2 Minuten dünsten. Muschelsud zugießen.

**7.** Spaghetti in ein Sieb abgießen, mit Petersilie zu den Muscheln geben und mischen. Spaghetti mit Schwertmuscheln auf 4 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Zeit zum Wässern ca. 6 Stunden  
**PRO PORTION** 16 g E, 19 g F, 65 g KH = 524 kcal (2195 kJ)

**Info** Salzwasser ist der natürliche Lebensraum der meisten Muscheln. Reines Leitungswasser würde ihnen nicht bekommen; sie würden sich nicht öffnen und sich nicht vom Sand trennen.



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.



## Ihre Vorteile

### Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

### 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](http://www.essen-und-trinken.de/miniabo)

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

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046





**HEUTE FÜR MORGEN**

*Die  
Zukunft ist  
nachhaltig*



Die Vorstandsmitglieder  
Uwe Greff (rechts) und  
Stefan Decke auf dem  
Firmensitz der BioBoden  
Genossenschaft in  
Mecklenburg-Vorpommern

© 2019 Uwe Greff



# Mit gutem Grund

Die BioBoden Genossenschaft kauft Land von Landwirten, die keinen Nachfolger finden und verpachtet es an junge Menschen, die den Betrieb nach ökologischen Kriterien weiterführen. Dabei steht sie beiden Parteien beratend zur Seite

»e&t«: **Wie kommt es, dass die Preise für landwirtschaftliche Flächen in den letzten Jahren so stark gestiegen sind?**

**Uwe Greff:** Da gibt es vielfältige Gründe. Einer ist die Niedrigzinspolitik der Notenbanken. Die Menschen suchen nach Alternativen, ihr Geld anzulegen, etwa in ‚Betongold‘, wie Land mittlerweile auch genannt wird. Zweitens wird in Deutschland überhaupt wenig Land verkauft, und wenn ich ein knappes Gut auf der einen Seite und eine große Nachfrage auf der anderen Seite habe, steigen die Preise. Und: Viele aus der Lebensmittel-Wertschöpfungskette, die bisher nicht in der Landwirtschaft tätig waren, etwa Verarbeiter und Händler, investieren neuerdings in Ackerfläche. So sichern sie sich ihre Rohstoffe. Für die ist das eine strategische Frage.

**Kritisieren Sie solche strategischen Käufe?**

Wenn einer Land mit dem Ziel kauft, es landwirtschaftlich zu nutzen, ist das in Ordnung. Auch wenn dieser Mensch nicht aus der Landwirtschaft kommt. Wenn es aber nur darum geht, x Prozent Rendite daraus zu ziehen, wird es problematisch. Ich kritisiere weniger den Landkauf, sondern wie das Land genutzt wird. Wie gehen wir mit Land um? Welche Wertschätzung bringen wir dem Boden entgegen? Zumeist behandeln wir den Boden, als sei er eine Vase, die man, wenn sie zerbricht, jederzeit erneuern könne. So ist es aber nicht. Es dauert Jahrhunderte, bis Humus wieder aufgebaut wird, bis Erde wieder fruchtbar ist. Boden ist keine

Ware, sondern eine Verpflichtung, die wir aus der Vergangenheit erhalten haben. Wir sollten ihn so hegen und pflegen, dass auch zukünftige Generationen davon leben können.

**Versteht sich BioBoden als Vermittler zwischen Landwirten, die ihren Hof abgeben, und meist jungen Menschen, die pachten möchten, aber hohe Pacht nicht bezahlen können oder kein Startgeld haben?**

Unser primäres Ziel ist es, das Land zu sichern, es dauerhaft einem Landwirt zur Verfügung zu stellen, damit dieser es nach ökologischen Anbauverbandsrichtlinien bewirtschaften kann. Mit der Zeit haben wir aber gemerkt, dass das nicht reicht. Viele der jungen Menschen sind nicht wirklich darauf vorbereitet, einen Betrieb zu übernehmen. Das passiert in allen Branchen. Deshalb unterstützen wir sie etwa mit Fortbildungen, damit die Hofübernahme erfolgreich wird. Die meisten Probleme entstehen allerdings auf einer sozialen Ebene. Das fängt mit einer ein-

*„Boden ist keine Ware, sondern Verpflichtung, die wir aus der Vergangenheit erhalten haben.“*

fachen Frage an: Können sich die zwei Parteien darüber verständigen, wo der Abgebende wohnt? Soll er auf dem Hof bleiben oder nicht? Allgemeiner gefragt: Unter welchen Regeln gibt der Landwirt seinen Betrieb ab? Das sind Fragen, die zum Beispiel in einer Steuerberatung nicht im Vordergrund stehen. Deshalb sind wir jederzeit für beratende Gespräche und Moderationen bereit.

**Wo sehen Sie die BioBoden Genossenschaft in zehn Jahren?**

Unsere Mitgliederzahl ist dann von heute 6000 auf 10000 gestiegen. Unabhängig davon: Ich freue mich über jeden, der sich für die Vielfalt der Bio-Lebensmittel, die in Deutschland angebaut werden, engagiert. Egal wie und egal wo.

## PERSON & PROJEKT

Bevor der gelernte Bankkaufmann **Uwe Greff** (58) Vorstandsmitglied der BioBoden Genossenschaft wurde, arbeitete er zwischen 1993 und 2015 in verschiedenen leitenden Positionen bei der GLS Gemeinschaftsbank. 2009 wurde er Gründungsgeschäftsführer der BioBoden Gesellschaft, dem Vorgängermodell der BioBoden Genossenschaft, die 2015 gegründet wurde. Firmensitz ist der Hof Rothenklempenow in Mecklenburg-Vorpommern, einem der insgesamt 30 Partnerhöfe. Mit Genossenschaftsanteilen kauft BioBoden auf Anfragen von Landwirten Land auf, um dieses dann an suchende Bio-Bauern weiterzugeben.



# Extremes Wetter verursacht immer öfter Missernten. Wie können Landwirte mit dem Klimawandel umgehen?



Grünes Einerlei – dabei könnte Diversität auf den Feldern höhere Erträge bringen

## DAS PROBLEM

### Pflanzen ohne Widerstandskraft

Extreme Trockenperioden, gefolgt von extremem Starkregen, in einem Jahr ist der Winter zu mild, im anderen der Sommer zu nass: Wenn jemand über das Wetter klagen kann, dann sind es die Bauern – schließlich sind sie vom Wetter abhängig. Unbestritten ist, dass Missernten immer häufiger werden. Für die Landwirte sind die Folgen des Klimawandels nicht mehr nur eine Bedrohung, sondern Realität. Gleichzeitig sinken die Widerstandskräfte vieler Pflanzen – ihnen fehlt mittlerweile die Fähigkeit, mit

Stressfaktoren wie Hitze, Temperaturschwankungen und Krankheiten umzugehen. Durch eine jahrelange Zucht, die vorrangig auf hohe und gleichmäßige Erträge zielte, sowie einer Reihe weiterer Optimierungsmaßnahmen, sind ein Großteil der Kulturpflanzen genetisch verarmt. Das erschwert es den Pflanzen, sich an neue Umweltbedingungen anzupassen. Um mit den sich stetig ändernden Umständen zurechtzukommen, wäre aber eine große genetische Vielfalt von Vorteil.

## LÖSUNG 1

### Bäume auf Felder pflanzen

Den Boden schützen, gleichzeitig eine reiche Ernte einfahren – und das unter wechselnden Klimabedingungen? Das geht nur, wenn die konventionelle, aber auch die biologische Landwirtschaft neue Konzepte erarbeiten und erproben. Etwa Blühstreifen und -wiesen neben Ackerflächen, die Insekten anlocken. Eine weitere, noch neue Methode ist die Agroforstwirtschaft. Dabei wachsen Gehölze wie Bäume und Hecken neben Nutzpflanzen wie Getreide oder Kartoffeln. Diese Kombination aus Bewaldung und Landwirtschaft hat mehrere Vorteile: Bäume verbessern nachweislich das Mikroklima des Bodens. Schweizer Forscher, die ein Versuchsfeld nach dem Agroforstsystem im Kanton Luzern anlegten, stellten nach sieben Jahren fest, dass die Humusbildung um knapp 20 Prozent gestiegen war. Zudem leisten Gehölze Beiträge zu Klima- und Artenschutz: Sie binden Kohlenstoffdioxid, schützen Felder vor Bodenerosion, können Schatten spenden, schaffen Lebensraum für Insekten und Vögel. Willkommener Nebeneffekt: Landwirte selbst erhalten neue Einkommensquellen, etwa durch den Verkauf von Obst und Gemüse oder Holz. Infos über Agroforstwirtschaft:

[www.agroforst-info.de](http://www.agroforst-info.de)

## LÖSUNG 2

### Wiederbelebung alter Sorten

Das industrielle „Zurecht“-Züchten von Nutzpflanzen bedeutet nicht nur eine genetische Verarmung der einzelnen Pflanzen (siehe Text links), sondern auch einen Verlust der Artenvielfalt. Schätzungen gehen davon aus, dass in Europa und in den USA gut 90 Prozent der traditionellen Obst- und Gemüsesorten verschwunden sind. Von Reis, einer der wichtigsten Nahrungsquellen weltweit, gab es in den 1950er-Jahren Tausende Sorten, heute dominieren nur wenige besonders ergiebige Reispflanzen den Anbau. Alte Kulturpflanzen dagegen seien robuster und könnten sich besser an wechselnde Klimabedingungen anpassen, meinen viele Wissenschaftler. So kann anscheinend der Winterroggen, der in den Alpenregionen lange angebaut wurde, bis die „unkomplizierte“ Weizensorte sie verdrängte, seinen Reifezeitpunkt an das Klima anpassen.



[illegible]

The logo for GEO lino features the word "GEO" in a large, green, serif font. To its right, the word "lino" is written in a white, italicized, sans-serif font inside a red, ribbon-like banner that points to the right.



# Fleisch neu denken

Umweltwissenschaftler plädieren dafür, **weniger tierische Produkte** zu essen.

Alternativen gibt es genug – der Markt für **Fleischersatzprodukte** entwickelt sich dynamisch. Aber sind sie auch wirklich umweltfreundlicher?

# W

Wie viel Fleisch darf es sein? Wenn es nach Umweltwissenschaftlern geht, weit weniger, als wir jetzt essen. Ihren Empfehlungen zufolge sollten im Durchschnitt nur bis zu 15 Kilogramm pro Kopf und Jahr gegessen werden – tatsächlich verspeiste der Deutsche 2020 im Durchschnitt rund 58 Kilogramm. Die Gründe für solche Appelle wurden schon oft genannt: Die hohen Treibhausgas-Emissionen, die die Tierhaltung verursacht, die ineffiziente Nutzung von Ackerfläche für den Futteranbau, der hohe Verbrauch von Süßwasser und Energie. Global gesehen kommen noch einige Punkte dazu, etwa das Abholzen von Regenwald, um Flächen für die Rinderhaltung zu gewinnen. Und von der Verbraucherseite wächst die Kritik an Haltung, Transport und Schlachtung von Nutztieren, den Einsatz von Antibiotika in der Tierhaltung sowie die Arbeitsbedingungen für Arbeiter in der Fleischindustrie.

## Alternativen mit Potenzial

Der Wunsch, den Fleischkonsum zu reduzieren, wird immer größer. Das spüren auch große und kleine Lebensmittelhersteller. Vegetarische und vegane Alternativen liegen nicht mehr im Supermarktregal in der hintersten Ecke, sondern neben Tiefkühl-Pizzen und -Fritten. Der Markt entwickelt sich rasant: Vergleicht man die ersten Quartale in



Hack, Würste, Bällchen und Frikadellen auf pflanzlicher Basis ähneln Fleisch immer mehr in Aussehen und Geschmack

2019 und 2020, stieg der Verkauf von pflanzlichen Ersatzprodukten für Fleisch und Wurst um 37 Prozent. Neben Tofu, Brotaufstrichen und Sojabratlingen, die seit Jahren bekannt sind, kommen Innovationen auf den Markt, die Fleisch in Aussehen, Geschmack, Konsistenz und Textur sehr ähneln. Proteinreiche Hülsenfrüchte wie Erbsen und Lupinen, auch Sojabohnen, die mittlerweile für die Lebensmittelherstellung zum größten Teil in Deutschland angebaut werden, bilden die Basis. Sie werden maschinell verarbeitet, dann mit Gewürzen, Farbgebern wie Rote-Bete-Saft, Hefen, Aromen, Stabilisatoren und Zusatzstoffen vermischt, damit sie an Muskelfleisch erinnern. Trotz der aufwendigen Verarbeitung der Rohstoffe sind pflanzliche Alternativen dem Fleisch umwelttechnisch weit über-

legen. Im Vergleich zum Rind entstehen bei der Produktion mehr als 90 Prozent weniger Treibhausgase. Zu dem Ergebnis kam die 2019 veröffentlichte Studie „Fleisch der Zukunft“ vom Umweltbundesamt, die die Umweltauswirkungen von Fleisch und dessen Ersatzprodukten untersuchte. Dies liege vor allem daran, dass Pflanzen „ohne Umweg“ direkt der Ernährung dienen können, resümieren die Wissenschaftler der Studie. Kurzum: Wer Pflanzen anbaut, um sie an Tiere zu verfüttern und diese dann zu schlachten und zu essen, verbraucht mehr Ackerfläche, Wasser und Energie als jemand, der Pflanzen anbaut, verarbeitet und isst.

## Die Akzeptanz wächst

Ob wir in Zukunft weniger Fleisch essen, hängt von mehreren Faktoren ab. Pflanzlicher Fleischersatz könnte ein Pflasterstein auf dem Weg dorthin sein. Die Akzeptanz dafür wächst anscheinend: Das Familienunternehmen Rügenwalder Mühle, das von einer kleinen Fleischerei zu einem der größten Wursthersteller Deutschlands wuchs, erzielte im Juli 2020 erstmals mehr Umsatz mit veganen und vegetarischen Fleischalternativen als mit klassischem Aufschnitt oder Teewurst – obwohl es erst seit 2014 überhaupt fleischlose Produkte anbietet.



# Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



Neu im Handel oder bestellen unter [hygge-magazin.de](https://hygge-magazin.de)







# Auf neuen Wegen

Levante-Sandwich, mariniertes Seidentofu, Fregola im Risotto-Style – unser Koch hat sich in der Welt umgesehen und zu vegetarischen Rezepten inspirieren lassen, die so außergewöhnlich wie köstlich sind

Vegan

NACHHER

## Maissuppe mit Bimi und Reisbällchen

Eine Dashi-Brühe, in der Shiitake-Pilze für reichlich Umami sorgen, bildet die Basis der samtigen Suppe. Rote-Bete-Saft lässt einen Teil der Bällchen erröten.

Rezept Seite 92



VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER  
***Sabieh-Sandwich mit  
Ei und Tahin***

Selbst gebackene Pide-Brote, bestrichen mit  
Sesamsauce und gefüllt mit allerlei Gemüse. Eine  
arabische Würzmischung steuert Schärfe bei.

**Rezept Seite 92**





VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER  
***Fregola mit Spargel  
und Fontina***

Die sardischen Pasta-Kügelchen werden wie Risotto  
gegart, daher die cremige Konsistenz. Frischer  
Estragon darf zeigen, wie gut er zum grünen Spargel  
passt, der teils mitgekocht und teils gebraten wird.

**Rezept Seite 93**





VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER  
**Asia-Gemüsesalat mit  
geflämmtem Seidentofu**

Das Bad in einer Marinade aus Mirin, Ahornsirup und Sojasauce hebt den seidigen Sojaquark auf ein neues Geschmacks-Level. Dank seines würzigen Dressings kann der Rohkostsalat aber locker mithalten.

**Rezept Seite 93**

*Vegan*







Foto Seite 85

## Maissuppe mit Reisbällchen und Bimi

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 2 Portionen

### MAISSUPPE

- 10 getrocknete Shiitake-Pilze
- 20 g Kombu-Alge (Asia-Laden)
- 1 Zwiebel (ca. 100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Maiskolben (vorgegart; vakuumiert)
- 3 El Kokosöl
- 80 ml Sake
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g Baby-Maiskolben (aus dem Glas)

- 100 g Bimi (ersatzweise junger Brokkoli)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Limettensaft
- 1 TI Chiliflocken
- 1 Nori-Blatt (Asia-Laden)
- 2 TI Ingweröl

### REISBÄLLCHEN

- 100 g Sushi-Reis
- 1 El helle und dunkle Sesamsaat (gemischt)
- 1 El Kokosöl
- Salz
- 1 El Rote-Bete-Saft

**1.** Für die Suppe zunächst eine Dashi-Brühe herstellen. Dafür Shiitake-Pilze in 100 ml kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. Kombu-Alge mit einer Schere grob in Stücke schneiden, mit 350 ml Wasser in einen Topf geben und langsam bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald das Wasser kocht, Algen herausnehmen. Shiitake-Pilze mit Einweichwasser zugeben und nochmals aufkochen. Brühe durch ein feines Sieb gießen und den Siebinhalt gut ausdrücken. Brühe beiseitestellen.

**2.** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Maiskörner mit einem Sägemesser vom Kolben schneiden. 1 ½ El Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Sake ablöschen, etwas einkochen lassen. Dashi-Brühe und Mandelmilch zugießen. Maiskörner zugeben und die Suppe zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.

**3.** Inzwischen für die Reisbällchen Sushi-Reis nach Packungsanweisung garen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den noch warmen Reis mit Kokosöl und etwas Salz mischen. 100 g Reis abnehmen und mit Rote-Bete-Saft mischen. Aus hellem und rotem Reis mit angefeuchteten Händen je 6 Bällchen (à ca. 15 g) formen (Küchenhandschuhe benutzen!). Jeweils rundum mit etwas Sesamsaat bestreuen, leicht andrücken und beiseitestellen.

**4.** Für die Suppe Baby-Maiskolben längs halbieren. Bimi putzen und waschen. Restliches Kokosöl (1 ½ El) in einer Pfanne erhitzen und darin bei mittlerer Hitze Bimi und Baby-Mais ca. 4 Minuten braten. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Limettensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Nori-Blatt in feine Streifen schneiden. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit je 1 TI Ingweröl beträufeln. Reisbällchen mit Baby-Mais und Bimi in die Suppe geben. Nori-Streifen darüberstreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Einweichzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 42 g F, 78 g KH = 790 kcal (3305 kJ)



Foto Seite 87

## Sabich-Sandwich mit Ei und Tahin

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### PIDE-BROTE

- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 1 TI Zucker
- 450 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Msp. Backpulver • Salz
- 2 El Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 TI Kräuter der Provence

### FÜLLUNG

- 4 Eier (Kl. M)
- 2 Auberginen (à 250 g)
- Salz
- 1 Bund Koriandergrün
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Pfefferschoten

- 1 TI Koriandersaat
- 1 TI Fenchelsaat
- Zucker
- 200 ml Olivenöl
- 50 g helles Tahin
- 200 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 2 El Zitronensaft
- 1 Bio-Salatgurke (300 g)
- 250 g gelbe Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer
- 1 El Zhug (jemenitische Gewürzmischung; z. B. über bremer-gewuerzhandel.de)

**1.** Für die Pide-Brote Hefe zerbröseln und in einer Schüssel mit Zucker und 225 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz, Joghurt und Kräuter zur Hefemischung geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts 6–8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**2.** Teig nochmals kurz durchkneten und in 8 Portionen (à ca. 90 g) teilen. Portionen auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen und mit den Händen zu runden Fladen (à ca. 14 cm Ø) drücken. Fladen auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche geben und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) nacheinander im unteren Ofendrittel 8–10 Minuten goldbraun backen. Auf dem Blech mit einem Geschirrtuch abdecken und auskühlen lassen.

**3.** Inzwischen für die Füllung Eier in 8–9 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und in jeweils 6 Spalten schneiden. Eier abgedeckt beiseitestellen. Auberginen waschen, putzen, längs halbieren und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander auf eine Platte legen, auf beiden Seiten mit Salz bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen.

**4.** Inzwischen für den Kräuter-Dip von ½ Bund Koriandergrün und der Petersilie die Blätter abzupfen und grob schneiden. Knoblauchzehen fein hacken. Pfefferschoten putzen, waschen, entkernen und fein hacken. Koriander- und Fenchelsaat im Mörser fein zerstoßen. Gehackte Kräuter, die Hälfte vom Knoblauch, Pfefferschoten, Koriander- und Fenchelsaat, 1 Prise Zucker, etwas Salz, 30 ml Olivenöl und 2 El Wasser im Blitzhacker grob pürieren. Für die Sesamsauce restlichen Knoblauch mit Tahin, Joghurt, Zitronensaft und etwas Salz verrühren.

**5.** Gurke waschen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Vom restlichen Koriandergrün



die Blätter abzupfen, ca. 20 Blätter beiseitelegen. Koriandergrün mit Gurkenwürfeln, Tomaten und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Gemüsemischung beiseitestellen und 20 Minuten ziehen lassen.

**6.** Auberginen trocken tupfen. In einer großen Pfanne das restliche Olivenöl (170 ml) erhitzen und darin die Auberginen bei mittlerer bis starker Hitze in 2–3 Portionen goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pide-Brote in einer heißen Grillpfanne ohne Öl von beiden Seiten rösten. Pide-Brote aufschneiden, dabei nicht durchschneiden, sodass Taschen entstehen. Schnittflächen mit jeweils 2 El Sesamsauce bestreichen. Mit Eiern, Auberginen, Gemüsemischung, Kräuter-Dip und restlicher Sesamsauce füllen. Mit beiseitegelegten Korianderblättern und Zhug bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 24 g E, 48 g F, 98 g KH = 958 kcal (4018 kJ)



Foto Seite 89

## Fregola mit Spargel und Fontina

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 1 Schalotte (50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 El Butter (20 g)
- 250 g Fregola sarda (sardische Hartweizen-Pasta in Kügelchenform; italienischer Feinkostladen)
- 150 ml trockener Weißwein
- 4 El Olivenöl
- ½ Tl Raz el Hanout
- 100 g Fontina-Käse
- 4 Stiele Estragon
- Salz • Pfeffer
- Außerdem: Grillpfanne

**1.** Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden knapp abschneiden. 100 g Spargel in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

**2.** Brühe im Topf 1-mal aufkochen. Butter in einem weiteren Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Geschnittenen Spargel zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Fregola zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Heiße Brühe zugießen und die Fregola bei mittlerer Hitze offen 10–12 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.

**3.** Inzwischen restlichen Spargel (400 g) mit Olivenöl und Raz el Hanout mischen. Grillpfanne erhitzen. Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden.

**4.** Fontina fein hobeln. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und ca. 10 Blätter beiseitestellen. Restlichen Estragon fein schneiden. Die Hälfte vom Käse und geschnittenen Estragon zur Fregola geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Fregola auf vorgewärmten Tellern anrichten. Je 2–3 Spargelstangen darauf verteilen. Restlichen Fontina (50 g) und beiseitegelegten Estragon darübergeben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 23 g F, 48 g KH = 491 kcal (2057 kJ)



Foto Seite 91

## Asia-Gemüsesalat mit geblähtem Seidentofu

★ EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

### TOFU

- 250 g Seidentofu
- 2 El Ahornsirup
- 2 El Mirin (Reiswein)
- 3 El Sojasauce
- ½ Tl geräuchertes Paprikapulver
- 2 El Mandelblättchen

### GEMÜSESALAT

- 1 Bund Radieschen
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g frischer Ingwer

- 200 g Mini-Salatgurken
- 2 El Teriyaki-Sauce
- 1 El Gochujang (scharfe koreanische Gewürzpaste; Asia-Laden)
- 1 El Gochugaru (koreanische Chiliflocken; Asia-Laden)
- 1 El Essig
- 1 El Zucker
- 3 El ungeröstetes Sesamöl
- Salz
- 1 Beet Radieschenkresse
- Außerdem: Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für den Tofu Seidentofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Ahornsirup, Mirin, Sojasauce und Paprikapulver in einer Schale verrühren und darin den Tofu vorsichtig wenden. Beiseitestellen und ziehen lassen, zwischendurch 1-mal wenden. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen.

**2.** Für den Salat Radieschen putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Radieschen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Zuckerschoten putzen, waschen und jeweils schräg dritteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Gurken waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben hobeln. Geschnittene Zutaten in eine große Schüssel geben. Teriyaki-Sauce, Gewürzpaste, Chiliflocken, Essig, Zucker und Sesamöl verrühren, darübergeben und gut mischen. Salat mit Salz abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen.

**3.** Radieschenkresse vom Beet schneiden. Tofu mit dem Crème-brûlée-Brenner rundum abflammen und mit dem Gemüsesalat anrichten. Mit gerösteten Mandeln und Radieschenkresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 25 g F, 29 g KH = 427 kcal (1786 kJ)

**„Statt Seidentofu können Sie auch Naturtofu marinieren, würfeln und in der Pfanne leicht knusprig braten.“**

»e&t«-Koch Jens Hildebrandt



Am Herd mit

# FARID FAZEL

Dass er gern grillt, beweist auch sein „Rezept fürs Leben“: Kohlrabi aus der Glut. Es war das erste Gericht, das er für sein Restaurant im Grandhotel entwickelt hat



Rezepte fürs  
Leben  
13. Folge

## Der Zeitgemäße

Auch wenn sein Restaurant zu einem der besten Grandhotels Deutschlands gehört, dem „Brenners Park-Hotel & Spa“ in Baden-Baden, geht es im „Fritz & Felix“ angenehm lässig zu. Hier gilt das Motto: Casual Fine Dining. Farid Fazel lernte und arbeitete in Tirol, nahm sich eine Auszeit vom Kochen und war Geschäftsführer auf Usedom. Doch so ganz kam der in Polen aufgewachsene 46-Jährige nicht vom Profiherd los. In Baden-Baden kochte er anlässlich des Deutschen Medienpreises für Ban Ki-moon, den ehemaligen Generalsekretär der Vereinten Nationen, und Barack Obama. Seit Ende 2019 beweist er, dass eine zeitgemäße Küche bestands in ein Traditionshaus passt. [www.fritzxfelix.com](http://www.fritzxfelix.com)



# „FÜR SÜSSES BIN ICH IMMER ZU HABEN“

Auch Hühnersuppe und Borschtsch zählen zu seinen Favoriten.  
Ansonsten freut sich Farid Fazel über eine anstehende Reise nach Antwerpen und  
über eine handgenähte Messertasche von seiner Frau

## WELCHES KÜCHENUTENSIL NEHMEN SIE MIT AUF REISEN?

Von meiner Frau habe ich neulich eine handgefertigte Messertasche bekommen. Sie ist hier in Baden-Baden in einer Schuhmanufaktur, in der meine Frau arbeitet, für mich angefertigt worden. Ich bewahre nicht nur Messer in den einzelnen Fächern auf, sondern auch anderes Equipment, zum Beispiel einen Sparschäler. Mit der Tasche kann ich jetzt viele Utensilien problemlos transportieren und somit überallhin mitnehmen.

## IHRE FÜNF LIEBSTEN ZUTATEN UND WARUM?

Worauf ich nicht verzichten kann, sind meine Olivenöle. Mit dem Lieferanten bin ich mittlerweile sogar befreundet. Sein Vater baut im süditalienischen Apulien Oliven an, aus denen er hervorragendes Öl presst. Er bietet auch aromatisierte Olivenöle an, etwa mit Zitronen. Er presst die Schalen – auch von Mandarinen oder Limetten – mit den Oliven. Ansonsten experimentiere ich aktuell mit Kombu-Algen und Shio Koji, um einen Umami-Geschmack in unsere Gerichte zu bekommen. Und auf Butter kann ich nicht verzichten.

## HÜHNERSUPPE ODER PHO?

Hühnersuppe, unbedingt. Die Liebe zur Hühnersuppe kommt auch aus meiner Kindheit. In bin in Polen aufgewachsen, und dort wird Hühnersuppe zelebriert.

## BRATWURST ODER PULLED PORK?

Auch hier unbedingt Bratwurst.

## IHR KOCHSTIL IN DREI SÄTZEN?

Bei uns in der Restaurantküche steht ein riesiger Grill im Mittelpunkt. Wir grillen und räuchern viel oder garen in der Glut. Dabei sind wir immer dabei, diese Techniken zu perfektionieren. Allgemein würde ich sagen, dass ich einen Casual-Fine-Dining-Stil habe. Klar bieten wir auch ein Sechs-Gang-Menü an, auch mal mit Trüffel und Hummer, aber der Spaß am Essen steht bei uns im Vordergrund.

## WAS ÜBERWIEGT IN IHRER PRIVATEN KÜCHE: STRENGE ORDNUNG ODER KREATIVES CHAOS?

In meiner Küche zu Hause ist alles ordentlich sortiert, wenn ich aber koche, entsteht schon ein kreatives Chaos.

## WELCHEN BERUF HÄTTEN SIE ERGRIFFEN, WENN SIE NICHT KOCH GEWORDEN WÄREN?

Ich wollte eigentlich Architekt werden und Brücken mit Stahlkonstruktionen bauen. Mein Großvater war Architekt, und ich dachte, dass es auch mein Beruf werden könnte.

## BEI WELCHEM GERICHT DENKEN SIE AN IHRE GROSSELTERN?

Das sind viele Gerichte. Ein Teil meiner Kindheit habe ich bei ihnen verbracht. Ich glaube aber, dass an erster Stelle Borschtsch steht, die polnische Rote-Bete-Suppe. Meine Oma hat sie immer gekocht, und mein Opa ist immer zum Abschmecken in die Küche gekommen.

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

Eindeutig bei den Fleisch- und Fischständen. Die Produkte kosten natürlich etwas, aber ich kann da keine Kompromisse machen, sie müssen schon eine sehr gute Qualität haben.

## WAS SOLLTE JEMAND FÜR SIE KOCHEN?

Für Süßes bin ich immer zu haben. Ansonsten freue ich mich immer über Gerichte, die ich noch nicht kenne.

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

Vor Kurzem habe ich mir das Kochbuch ‚Etxebarri‘ von Bittor Arginzoniz gekauft, der im spanischen Baskenland in seinem Restaurant ‚Asador Etxebarri‘ wirklich alles über einem offenen Feuer grillt. Wir kochen ja auch viel mit dem Grill, und deshalb war ich besonders neugierig auf den Küchenchef Arginzoniz, der Autodidakt ist, und auf seine Ideen. Das Buch ist sehr spannend, die Rezepte sind nicht zu kompliziert und trotzdem auf einem hohen Niveau.

## IHR LIEBLINGSRESTAURANT 2021

Bei meinem letzten Besuch in Hamburg war ich im ‚Nikkei Nine‘ an der Alster. Dort habe ich gute und spannende Gerichte gegessen. Ansonsten möchte ich demnächst nach Belgien und in die Niederlande reisen. Ich habe mir vorgenommen, in Antwerpen im ‚The Jane‘ von Nick Bril und Sergio Herman essen zu gehen.



# KOHLRABI AUS DER GLUT MIT AVOCADO, JOGHURT, DILL UND BUCHWEIZEN

**\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH**

Für 2 Portionen

- 3 möglichst gleich große Kohlrabi (ca. 750 g)
  - 20 g Buchweizen
  - 400 ml Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl) • Salz
  - 2 reife Avocado
  - 20 ml Olivenöl
  - 2–3 El Zitronensaft
  - Cayennepfeffer
  - 200 g Dill
  - 150 ml Sonnenblumenöl
  - 200 ml Joghurt (1,5% Fett)
  - 20 g fermentierte schwarze Bohnen (vorgegart; Asia-Laden)
  - 4 El Olivenöl mit Zitrone
- Außerdem: Grill, Grillkohle, Küchenthermometer, Spritzbeutel mit Lochtülle, Crème-brûlée-Brenner

**1.** Den Grill vorbereiten, dazu die Grillkohle in den Grill legen und auf hohe Temperatur bringen, bis Glut entsteht. 2 Kohlrabi waschen, putzen und ungeschält in die heiße Glut legen, mit Glut bedecken und je nach Größe der Kohlrabi in ca. 1–1:30 Stunden weich garen. Dabei immer wieder mit einem Metallspieß die Garprobe machen. Kohlrabi mithilfe der Grillzange aus der Glut holen, abkühlen lassen und die verbrannte Schale entfernen. Kohlrabi in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, in der Mitte mit einem kleinen runden Ausstecher ein Loch ausstechen.

**2.** Buchweizen in Wasser bei mittlerer Hitze weich kochen, in ein Sieb geben, abtropfen lassen. Buchweizen auf einem mit Backpapier belegten Backblech locker verteilen und im heißen Backofen bei 100 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) ca. 2 Stunden trocknen. Frittieröl in einem kleinen Topf (ca. 20 cm Ø) auf 200 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Buchweizen in heißem Fett kurz ausbacken, herausnehmen und auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen.

**3.** Restlichen Kohlrabi waschen, putzen, schälen und mit einem Sparschäler in lange dünne Streifen schälen. Streifen in ein Sieb legen, leicht salzen und ca. 30 Minuten abtropfen lassen.

**4.** 1 Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit dem Löffel herauslösen und mit Olivenöl und etwas Zitronensaft mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Restliche Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit dem Löffel herauslösen und in 5 mm große Würfel schneiden. Mit etwas Avocadocreme mischen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kalt stellen.

**5.** Von 100 g Dill die Dillästchen von den Stielen abzupfen (4 Ästchen zum Garnieren beiseitelegen), grob schneiden mit Sonnenblumenöl in einen Topf geben. Öl auf 60–70 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!), vom Herd nehmen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb passieren. Vom restlichen Dill (100 g) die Dillästchen von den Stielen abzupfen und in einer Mikrowelle kurz erhitzen, bis sie getrocknet sind, dann zu Pulver mahlen oder mörsern.

**6.** Joghurt mit 100 ml Wasser verrühren, mit Salz würzen. Schwarze Bohnen mit 20 ml Wasser mit dem Stabmixer pürieren, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

**7.** Die Kohlrabischeiben mit dem Crème-brûlée-Brenner leicht abflammen und auf 2 Teller verteilen, mit der Hälfte des Zitronen-Ölens beträufeln und etwas salzen. Avocado-Tatar in die Mitte der Scheiben in das Loch geben. Kohlrabisalat mit restlichem Zitronen-Ölens beträufeln und auf die Kohlrabischeiben setzen. Joghurtsauce darüber verteilen, alles mit etwas Dillöl beträufeln. Avocadocreme und Bohnencreme in Tupfen um die Scheiben herum platzieren. Mit Buchweizen, Dillpulver und Dillästchen garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Trocknungszeit ca. 2 Stunden  
**PRO PORTION** 15 g E, 78 g F, 33 g KH = 948 kcal (3969 kJ)



*„Mich erinnert dieses Gericht an meine Jugend, wenn wir beim Grillen Beten und Knollen in die Glut geworfen haben. Es ist eines der ersten Rezepte, die wir für das ‚Fritz & Felix‘ entwickelt haben.“*

Farid Fazel



In der Glut gegarter  
Kohlrabi, getoppt mit  
Avocado, Streifen von  
frischem Kohlrabi und Dill



# Fischlein, deck dich!

Zur Einstimmung allerlei junges Gemüse und ein butterzarter Saibling als Hauptattraktion, so begrüßt unser Koch Jens Hildebrandt den Frühling. Ein hinreißendes Beeren-Dessert rundet sein Menü ab







#### VORSPEISE

### *Erbсен-Minз-Püree mit Ringelbeteѕalat*

Marinierte Radieschen und geröstete  
Nussbrot-Sticks bereichern das  
appetitliche Gemüse-Ensemble.

Rezept Seite 100

#### DAS MENÜ

#### VORSPEISE

*Erbсен-Minз-Püree mit  
Ringelbeteѕalat*

#### HAUPTSPEISE

*Confiertes Saiblingsfilet mit  
Artischocken und Fregola*

#### DESSERT

*Brombeer-Mousse-Schnitte*



**JENS HILDEBRANDT**  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Radieschen für die Vorspeise marinieren
- Brombeer-Dessert zubereiten (noch nicht schneiden) und abgedeckt kalt stellen

### ZWEI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Gemüse und Dressing für Ringelbeteѕalat vorbereiten und jeweils abgedeckt beiseitestellen
- Brombeer-Ragout zubereiten und abgedeckt beiseitestellen
- Saiblingsfilets aus dem Kühlschrank nehmen
- Zutaten für Fregola und Saibling vorbereiten und abgedeckt beiseitestellen

### 45 MINUTEN VORHER

- Erbсен-Minз-Püree zubereiten und abgedeckt warm stellen
- Nussbrot für die Vorspeise rösten

### WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Ringelbeteѕalat fertigstellen
- Vorspeise anrichten

### NACH DER VORSPEISE

- Fregola garen
- Saibling confieren
- Wildkäutersalat zubereiten
- Hauptspeise anrichten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Brombeer-Dessert in Stücke schneiden
- Dessert anrichten



## Erbsen-Minz-Püree mit Ringelbetsalat

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### MARINIERTER RADIESCHEN

- 1 Bund Radieschen
- 25 g Meersalz

### RINGELBETESALAT

- 200 g Zuckerschoten • Salz
- 2 rote Ringelbete (à ca. 70 g)
- 2 gelbe Ringelbete (à ca. 70 g)
- 1 Schalotte
- 1 El Butter (10 g)
- 1 El Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 El Zucker
- 3 El Aceto balsamico
- 250 ml Rotwein
- 100 ml Gemüsebrühe • Pfeffer
- 1 Beet Erbsenkresse

### ERBSEN-MINZ-PÜREE

- 1 Schalotte
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 El Butter (20 g)
  - 400 g TK-Erbsen
  - 250 ml Schlagsahne
  - 4 Stiele Minze
  - 1 El Sahnemeerrettich
  - 1 El Zitronensaft
  - Salz
  - Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 100 g Nussbrot
- Außerdem: verschließbares, sterilisiertes Glas (1 l Inhalt)

1. Am Vortag Radieschen putzen, dabei ca. 1 cm vom Grün stehen lassen. Radieschen waschen, trocken tupfen und in ein verschließbares, sterilisiertes Glas schichten. In einem Topf 1 l Wasser mit Meersalz aufkochen, 10 Minuten abkühlen lassen, dann über die Radieschen gießen. Glas luftdicht verschließen und Radieschen über Nacht bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

2. Am Tag danach für den Salat Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Zuckerschoten mit einer Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Rote und gelbe Ringelbete putzen, waschen und im Salzwasser ca. 25 Minuten weich kochen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Beten schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in dünne Spalten schneiden. Zuckerschoten und Beten abgedeckt beiseitestellen.

3. Inzwischen für das Dressing Schalotte halbieren. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalottenhälften 3 Minuten braten. Rosmarin zugeben und kurz mitbraten. Mit Zucker bestreuen und hellbraun karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen, Rotwein und Gemüsebrühe zugießen und bei milder Hitze 10–12 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen, durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und beiseitestellen.

4. Für das Erbsen-Minz-Püree Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und darin Schalotten- und Knoblauchwürfel 2–3 Minuten glasig dünsten. Erbsen und Sahne zugeben, kurz aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Minzblätter von den Stielen abzupfen und zugeben. Alles in einen Küchenmixer geben und fein pürieren. Püree wieder in den Topf geben, mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, bei mittlerer Hitze nochmals erwärmen und abgedeckt warm stellen.

5. Nussbrot in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in 1 cm breite Streifen schneiden. Brot-Sticks in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten goldbraun rösten.

6. Zuckerschoten mit Beten und Dressing mischen. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Radieschen abtropfen lassen. Erbsen-Minz-Püree mit Ringelbetsalat und marinierten Radieschen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Erbsenkresse bestreuen und mit Brot-Sticks servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Ziehzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 13 g E, 35 g F, 36 g KH = 538 kcal (2256 kJ)

## HAUPTSPEISE

FOTO RECHTS

## Confiertes Saiblingsfilet mit Artischocken und Fregola

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### ARTISCHOCKEN

- 3 Knoblauchzehen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Weißwein
- 2 El Zitronensaft
- 3 Stiele Salbei
- 4 Wacholderbeeren
- 4 kleine Artischocken (à ca. 140 g) • Salz
- 2 El Olivenöl

### SAIBLINGSFILET

- 4 Saiblingsfilets (à ca. 175 g; ohne Haut; 2 Stunden vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen)
- 1 l Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 1 Bio-Zitrone

### FREGOLA

- 600 ml Gemüsebrühe

- 80 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Olivenöl
- 200 g Fregola (sardische Hartweizen-Pasta in Kügelchenform; ital. Feinkostladen)
- 100 ml Weißwein
- 40 g ital. Hartkäse (Parmesan)
- 2 El Butter (20 g)
- Salz • Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie

### SALAT

- 2 El Olivenöl
- 1 El Orangensaft
- 1 El Weißweinessig
- 1 Tl Honig
- Salz • Pfeffer
- 50 g Wildkräutersalat

1. Für die Artischocken Knoblauchzehen mit dem Messer andrücken. Zusammen mit Gemüsebrühe, Weißwein, Zitronensaft, Salbei und Wacholderbeeren in einen kleinen Topf geben.

2. Von den Artischocken die äußeren harten Blätter entfernen. Das obere Drittel der Artischocken jeweils abschneiden, die Stiele bis auf 3 cm kürzen und bis zum Boden mit einem scharfen Messer dünn schälen. Artischocken längs halbieren und das Heu mit einem Teelöffel herauskratzen. Artischockenhälften sofort in den Gemüsebrühe-Wein-Sud geben.

3. Artischocken aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10–15 Minuten garen. Artischockensud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und mit Salz und Olivenöl abschmecken. Artischocken wieder in den Sud geben und beiseitestellen.

4. Für den Saibling Saiblingfilets trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten entfernen. Olivenöl, Rosmarin und Thymian in eine passende Auflaufform geben. Zitrone waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler die Zitronenschale ohne das Weiße abschälen. Schale in das Öl geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten erwärmen. Saiblingfilets ins Olivenöl geben, dabei



#### DEKO-TIPP

Verschönern Sie Ihren Tisch mit kleinen silbrigen Fischen aus Vollmilchschokolade. 2,80 Euro pro Stück, über [www.mutterland.de](http://www.mutterland.de)

#### HAUPTSPEISE

### *Confiertes Saiblingsfilet mit Artischocken*

In einem warmen Olivenölbad im Ofen wird der Fisch wunderbar zart. Dazu schmeckt Fregola, gewürzt mit getrockneten Tomaten.

[Rezept links](#)







## WER WAGT, GEWINNT

*Auxerrois wird so gut wie nie in Top-Lagen angebaut. Das Weingut Heitlinger hat sich getraut und wurde mit einem beeindruckenden Wein belohnt, der mit moderater Säure, Schmelz und komplexer Aromatik von reifem Kernobst sogar zur feinen Bitterkeit der Artischocken passt – ein ebenso seltenes Phänomen.*

Heitlinger Auxerrois „Terra Grande“ 2018, 30 Euro, über [shop.weingut-heitlinger.de](http://shop.weingut-heitlinger.de)

darauf achten, dass sie vollständig bedeckt sind. Saiblingsfilets ca. 20 Minuten confieren, nach 10 Minuten wenden.

**5.** Für die Fregola Brühe im Topf 1-mal aufkochen. Abgetropfte Tomaten in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem weiteren Topf erhitzen und darin Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Fregola zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen. Heiße Brühe nach und nach zugießen, Fregola unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

**6.** Käse fein reiben und mit der Butter unter die Fregola rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und ebenfalls untermischen.

**7.** Für den Salat Öl, Orangensaft, Essig und Honig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing mischen.

**8.** Artischocken im Sud erwärmen. Fregola mit abgetropftem Saiblingsfilet, Artischocken und etwas Sud sowie dem Kräutersalat auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 46 g E, 29 g F, 42 g KH = 655 kcal (2748 kJ)

## DESSERT

FOTO RECHTS

### Brombeer-Mousse-Schnitte

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

#### NUSSBODEN

- 80 g Nussnougat
- 120 g Vollmilchkuvertüre
- 60 g cremige Erdnussbutter
- 40 g Butter • 120 g Grissini
- Salz

#### BROMBEER-MOUSSE

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 Stiel Minze • 1 Bio-Orange
- 200 g TK-Brombeeren (aufgetaut) • 50 g Zucker
- 1 El Limoncello
- 250 ml Schlagsahne

#### JOHANNISBERGEELEE

- 6 Blatt weiße Gelatine

- 400 ml Schwarze-Johannisbeeren-Saft
- 2 El Honig
- 1 Sternanis
- 1 Zimtstange (5–7 cm Länge)

#### BROMBEER-RAGOUT

- 50 g Zucker
  - 100 ml Schwarze-Johannisbeeren-Saft
  - 250 g TK-Brombeeren
  - 1 El grüne Pistazienkerne
  - 2 Stiele Zitronenmelisse
  - 1 Tl helle Sesamsaat
- Außerdem: rechteckiger Backrahmen (ca. 30 x 20 x 4,5 cm)

**1.** Für den Boden Nougat würfeln, Kuvertüre hacken. Beides mit Erdnussbutter und Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Grissini im Blitzhacker fein mixen, mit der Nougatmasse und 1 Prise Salz verrühren. Backrahmen auf eine mit Backpapier belegte große Platte setzen, die noch warme Grissini-Masse darin gleichmäßig verstreichen. Boden kalt stellen.

**2.** Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Minzblätter abzupfen und fein schneiden. Orange waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Orange halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Brombeeren, Minze, Zucker, Orangenschale und -saft mischen, mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb in eine Schale streichen. Likör lauwarm erwärmen und ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Unter das Brombeerpüree rühren und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**3.** Sahne steif schlagen und vorsichtig unter das Brombeerpüree heben. Mousse-Masse gleichmäßig auf dem Nussboden verteilen, glatt streichen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

**4.** Inzwischen für das Johannisbeergelee Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf Johannisbeersaft mit Honig, Sternanis und Zimtstange aufkochen und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten kochen lassen. Beiseitestellen, 10 Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Gelatine ausdrücken und im warmen Sud auflösen. Sud bis kurz vorm Gelieren abkühlen lassen, dann gleichmäßig auf die Mousse gießen und weitere 2 Stunden kalt stellen, bis das Gelee fest ist.

**5.** Für das Brombeer-Ragout Zucker in einem kleinen Topf goldbraun karamellisieren lassen. Mit Johannisbeersaft ablöschen und bei milder Hitze kochen, bis der Karamell sich auflöst. Vom Herd ziehen, gefrorene Brombeeren zugeben, Brombeer-Ragout abkühlen lassen. Pistazien grob hacken.

**6.** Brombeerkuchen vorsichtig aus dem Backrahmen lösen und in beliebige Stücke schneiden. Schnitten mit Brombeer-Ragout auf kleinen Tellern anrichten. Mit abgezupften Zitronenmelisseblättern, Pistazien und Sesamsaat bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Kühl- und Ziehzeiten mindestens 4:30 Stunden

**PRO PORTION** 9 g E, 28 g F, 44 g KH = 497 kcal (2080 kJ)





---

#### DESSERT

### *Brombeer- Mousse-Schnitte*

Unter der luftigen Mousse knuspert  
ein Boden aus Erdnüssen, Nougat und  
Grissini-Bröseln. Obendrauf  
schimmert Johannisbeergelee.

**Rezept links**





In der September-Ausgabe 1987 plaudert der legendäre Mitbegründer und Direktor des „Circus Roncalli“, Bernhard Paul (links), mit »e&t«-Autor Janos Bardi. In dem Gespräch verriet Paul, dass Wiener Schnitzel sein Leibgericht sei



# AUS DEM VOLLEN SCHÖPFEN

Natürlich griff »essen&trinken« Trends auf. Mitte der Achtziger war es die Vollwertküche. Typisch war auch, dass das Magazin raffinierte Gerichte entwickelte und dazu beitrug, gesunde Kost in der Mitte der Gesellschaft zu etablieren

TEXT FERDINAND DYCK





**E**s gibt Begriffe, die wabern eher durch die kulinarische Debatte, als dass man genau sagen könnte, was sie bedeuten.

Nachhaltig ist ein aktuelles Beispiel für so einen Begriff, gesund wabert schon ein bisschen länger. Werden solche Schlagwörter dann noch ein paar Jahrzehnte durch die PR-Mühlen von Einzelhandel und Lebensmittelherstellern gedreht, weiß man irgendwann gar nicht mehr Bescheid. Wer könnte etwa heute schon spontan erklären, was mit dem Küchen-Trendwort der Achtziger genau gemeint war: Vollwert?

Okay, es geht um Lebensmittel, so viel ist klar. Irgendwie schwingt wertvoll mit, latent auch Vollkorn. Doch wofür genau der Begriff steht und woher er kommt? Rätselhaft. Blättert man durch »essen&trinken«-Ausgaben aus den Achtzigern, kommt man dem Geheimnis zumindest näher.

Ab 1984 hält der Vollwert Einzug ins Magazin. Damals bekommt das Thema eine eigene Serie. Unter der Rubrik »Vollwertküche« gibt's Rezepte für Grünkernplätzchen mit Kräuterquark, Ofenkartoffel mit Weizenkornkruste und Vollkorn-Ravioli. Was sie mit dem Begriff meint, erklärt die »e&t«-Redaktion nicht. Der Leser muss sich seine Bedeutung zusammensuchen, wie bei einem Puzzle.

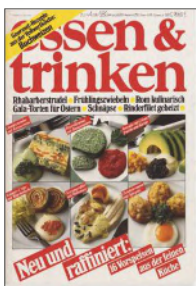
»Vollwertküche: Nicht nur gesund, sondern auch kulinarisch«, heißt es etwa 1986. Im März 1989 preist »e&t« »Die neue Vollwert-Diät« an und verspricht: »Abnehmen auf gesunde Art: drei bis vier Pfund in der Woche!«. Es scheint also irgendwie um Gesundheit zu gehen und ums Abnehmen. Mit Körnern, Gemüse

und Kräutern. Natürlich möglichst »ohne Verzicht«. Zum Beispiel bei »Die neue Tofu-Diät: Quark aus Sojabohnen macht gesund und schlank«; oder unter dem verheißungsvollen Titel »Sieben Körner: Die neue Diät – Abnehmen als kulinarisches Vergnügen«. Im Dezember 1989 dann widmet sich Chefredakteurin Angelika Jahr der Sache in einem Leitartikel namens »Vollwert: kulinarisch volljährig« genauer.

Sie verweist auf eine Umfrage unter »e&t«-Lesern: Mehr als die Hälfte hätten angegeben, sich »häufig oder mindestens gelegentlich vollwertig« zu ernähren. »Ein erstaunliches Ergebnis ist das«, so Jahr, »wenn man bedenkt, dass noch vor wenigen Jahren Vollwertkost als zwar gesundes, aber nicht schmeckendes »Körnerfutter« verpönt war.« Doch erstens wollten »immer mehr Menschen gesund und schlank sein«. Und zweitens sei »die Vollwertküche inzwischen so kulinarisch und wohlschmeckend, dass sie in nichts hinter der »normalen« Küche zurücksteht.« Ob Lauwarmer Schwarzwurzelsalat mit Linsensprossen und Limetten-Hollandaise, Curry-Zucchini mit Gremolata und pochiertem Ei oder Knuspriger Nusspuffer mit grüner und schwarzer Olivensauce und Ziegenfrischkäse – schon das Lesen der Rezepte sei ein sinnliches Erlebnis.

Da hatte die »e&t«-Gründerin und Chefredakteurin Angelika Jahr zweifellos recht. So plötzlich und unvermittelt drängt die Vollwertküche damals allerdings ins Heft, dass es sich lohnt, ihre Ursprünge ein wenig genauer zu ergründen. Und die liegen schon in den Achtzigern weit, weit zurück in der Vergangenheit. »In der Kulinarik war alles schon

1987



Das Osterheft offeriert 16 Vorspeisen, gebeiztes Rinderfilet und Gala-Torten



Nie wieder den Gefrierschrank abtauen verspricht die revolutionäre »NoFrost«-Technologie des Herstellers Liebherr

Am 25. Januar wurde ein neuer Bundestag gewählt. »e&t« schlägt eine Wahlparty vor





Das Gericht „Quinoa im Kohlblatt“ ist Teil der 7-Körner-Diät in der März-Ausgabe 1990. Sie sei, schwärmt die Redaktion, nicht nur eine Super-Schlankheits-, sondern auch eine gesunde Fitnesskur



1988

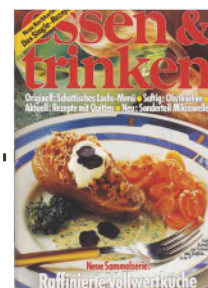


Mehr oder weniger: Leser können zwischen einem üppigen „Alt-russischen Osterfest“ oder Tofu-Diät wählen

Der Mann mit Zigarette ist der Künstler Tomi Ungerer. In der Februar-Ausgabe führt er »e&t« durch Straßburg



1989



Zum Sammeln: In der Oktober-Ausgabe beginnt die Serie „Raffinierte Vollwertküche“



## Generell wird »essen & trinken« grüner. Frische Blattsalate spielen eine größere Rolle als zuvor, knackig gegartes Gemüse schafft es regelmäßig auf den Titel

mal da“, sagt Ursula Heinzelmann, Expertin für Küchengeschichte und Autorin von „Was is(s)t Deutschland. Eine Kulturgeschichte über deutsches Essen“. Sie zieht die große Linie zur Lebensreformbewegung des 19. Jahrhunderts. Damals kamen zunächst in Deutschland und der Schweiz Gegenströmungen zu Industrialisierung und Moderne auf. Ökologische Landwirtschaft, Freikörperkultur, Homöopathie und Naturheilkunde. Eine ursprüngliche Lebensweise im Einklang mit der Natur stand in Teilen des Bürgertums plötzlich hoch im Kurs – als Kontrastprogramm zu den rauchenden Schloten der Schwerindustrie. Auch von den Konserven und industriell hergestelltem Fleischextrakt, dem Vorgänger der Brühwürfel, die im 19. Jahrhundert populär wurden, wollten die Lebensreformer nichts wissen. Sie ernährten sich vegetarisch, mit viel Vollkorn, auch Rohkost galt als gesund und ursprünglich.

„Ernährungstrends haben viel mit Abgrenzung zu tun“, so Heinzelmann. Durch die Industrialisierung seien Produkte für die breite Masse erschwinglich geworden, die vorher den oberen Klassen vorbehalten waren, vor allem

Fleisch und weißes Mehl. Darauf habe man im Bürgertum reagiert. „Die oberen Schichten brauchten eine neue Exklusivität“, erklärt Heinzelmann, „eine Ernährung, die sich vom Essen der Masse absetzte.“ Die Mittel der Wahl waren Vollkorn und Vegetarismus.

Überbleibsel dieser Zeit findet man heute im Supermarktregal: Bircher-Müsli zum Beispiel, die Urform aller Müslis. Es geht auf den Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner zurück, der sich neben Zerealien auch mit der „energetischen Betrachtungsweise“ von Ernährung befasste und eine Lehre namens „Lichtnahrung“ erfand.

1942 dann berief sich ein gewisser Werner Kollath, Mediziner und Nationalsozialist, auf die Lebensreformbewegung. Er geißelte die Zivilisationskost als minderwertige Halbnahrung und stellte ihr das Ideal möglichst unverarbeiteter Produkte entgegen: die Vollwertkost. Seitdem werde das Thema alle paar Jahrzehnte wieder aktuell, so Heinzelmann. In den Achtzigern unter anderem als Gegenbewegung zum Aufkommen des US-amerikanischen Fastfoods in Europa. Aber auch ganz grundsätzlich als Reaktion auf eine moderne Welt, die aus den Fugen zu geraten schien, auf Atomwaffen, Tschernobyl und sauren Regen.

Insgesamt 24 Folgen erschienen ab Mai 1984 in der „Vollwert“-Serie in »e&t«, die immer mal wieder ihren Namen wechselte. Nach gut drei Jahren und den letzten Schwerpunkten zu Sprossen, Kürbiskernen, Buchweizen, Hirse, Gerste, Kichererbsen, Bohnen und Walnüssen war im Oktober 1987 Schluss. Vielleicht gingen am Ende

schlicht die Themen aus. Doch der Trend hinterließ Spuren. Im April 1990 etwa beginnt die neue Serie „Grün und gesund“ mit Rezepten wie Blanchierter Löwenzahn mit Kartoffelsalat und Löwenzahnsalat mit Languste. Generell wird »e&t« grüner, frische Blattsalate spielen eine größere Rolle als zuvor, knackig gegart Gemüse schafft es nun regelmäßig auf den Titel. Bis in die Neunziger taucht Vollwert immer wieder als Begriff auf der Titelseite auf.

So sehr es mitunter auch begrifflich wabert, und so schwer es fällt, präzise zu bestimmen, wann Küchentrends beginnen, Fahrt aufnehmen, sich wieder abschwächen, nur um einige Jahrzehnte später mit Macht zurück auf die Speisepläne zu drängen: Dass unsere Ernährungsgewohnheiten viel mehr mit den Ideen jener Menschen zu tun haben, die vor 40 oder sogar 140 Jahren lebten, das lässt sich am Vollwert-Thema besonders gut nachvollziehen.

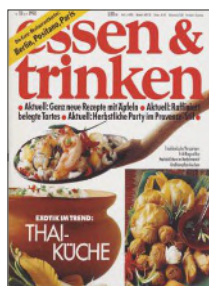
Auch Umwelt- und Tierwohlfragen zum Beispiel, die in den Jahrzehnten danach eine immer wichtigere Rolle spielen werden, tauchen in den Vollwert-Jahren zum ersten Mal gehäuft im Heft auf. Im April 1980 etwa heißt es: „Wir fragen den Fachmann: Ist biologisch-dynamisches Gemüse besser?“ Und den Satz aus einer Reportage vom Juni 1990 über „Glückliche Hühner“, die Eier für ein Feinkostgeschäft in Stuttgart liefern, könnte man sich problemlos in einem aktuellen »e&t«-Artikel vorstellen: „Wir wollen ein altmodischer Betrieb sein“, so wird der Hühnerzüchter damals zitiert, „und sind stolz darauf, dass wir vieles immer noch so machen wie Großmutter Babette.“



Beginn einer Eisliebe: Das „Magnum Classic“ wird in Deutschland eingeführt

Mit Frühlingsrollen und Krabbenpfannkuchen macht »e&t« im Oktober Appetit auf die trendige Thai-Küche

1990



Schon 1990 wurde Pflanzenmilch, etwa aus Hafer, in Deutschland zugelassen

Viel Folklore und authentische Rezepte aus Mexiko in der Januar-Ausgabe





# EINIGKEIT UND RECHT UND SÜDFRUCHT

**Z**ugegeben, in Sachen kulinarische Analyse der sich anbahnenden Wiedervereinigung war die „Titanic“ 1989 schneller als »essen & trinken«. Im November, dem Monat des Mauerfalls, druckte Deutschlands wichtigste Satirezeitschrift eines ihrer berühmtesten Cover: Zu sehen war eine junge Frau in Jeansjacke, in der Hand eine zur Hälfte geschälte Gurke. Daneben die bitterböse Zeile: „Zonen-Gaby (17) im Glück: Meine erste Banane“.

Wie jede gute Satire funktioniert der Titel auf mehreren Ebenen. Der Text-Bild-Widerspruch zwischen Gurke und Banane ist lustig, aber platt. Darunter wird die Sache komplexer, Schicht für Schicht sozusagen. Wer am Ende als echte Bananenrepublik entlarvt wird – die ökonomisch und moralisch bankrotte DDR oder vielleicht doch die satte, selbstbewusste BRD mit ihrem stereotypen Blick auf den Osten –, ist weniger klar, als der erste Blick vermuten ließe. Die statistische Antwort auf die Bananenfrage jedenfalls dürfte noch heute viele überraschen. Laut Zahlen der Welthandelsorganisation lag der durchschnittliche Bananenkonsum in der DDR 1978 bei rund 7,5 Kilogramm pro Kopf und Jahr. In der BRD war er mit 9,9 Kilogramm nur unwesentlich höher. Wahrscheinlich ist die

Banane gar kein schlechtes Beispiel fürs komplizierte Ost-West-Verhältnis der jungen vereinigten Republik: Man wusste wenig voneinander, Vorurteile ersetzen nicht selten Fakten – vor allem im Westen.

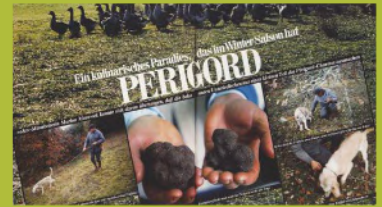
»essen & trinken« gelang die kulinarische Annäherung dagegen schnell. Schon in der April-Ausgabe 1990, vor der offiziellen Wiedervereinigung im Oktober, veröffentlichte sie mit dem Titel „Unvergessene Küche“ Rezepte aus Thüringen, Sachsen, Mecklenburg und Berlin. Fast zwei Jahre später, im März 1992, lässt sie Carmen Krüger, eine Spitzenköchin aus Eichwalde, die die gehobene Küche Brandenburgs noch mehr als zwanzig Jahre maß-

geblich prägen sollte, Brandenburger Hochzeitssuppe, Aal grün und Eichwalder Lammrücken in Senfruste servieren. Vier Monate später folgt ein Sächsisches Menü von Manfred Schönwolf, Küchenchef im „Grünen Baum“ im „Hilton Dresden“. Dazu schreibt die Redaktion: „Sachsens Küche hat das Grauen des Dresdner Feuersturms und das Grau des real existierenden Sozialismus überlebt. Je sparsamer die Mittel wurden, umso größer wurde die Phantasie.“ Immerhin begegnete »e&t« der ostdeutschen Küche auf Augenhöhe. Und um Bananen ging es nicht.



Ländervorstellung auf »e&t«-Art: Im April 1990 gibt es Leipziger Allerlei und Sachsen-Attraktionen

## ERFOLGSSERIE UND EIN WENIG LUXUS ZWISCHEN 1987 UND 1991



**Auf Entdeckungstour** Im Februar 1987 startet die Reportagen-Serie „»essen & trinken« unterwegs“, die zu einem großen Erfolg wird. Favoriten sind etwa „Indische Küche in London“, „Wo die Römer essen“, „Heurigen-Lokale in Wien“ und „Ein kulinarisches Paradies, das im Winter Saison hat – Périgord“.

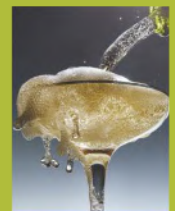


**Auf die Vielfalt** Neben bodenständigen Zutaten wie Kartoffeln scheut sich »e&t« nicht, auch sogenannte Luxusprodukte für Rezepte zu verwenden. In ihrem Editorial der

Januar-Ausgabe 1987 schlägt Chefredakteurin Angelika Jahr gekonnt den Bogen von Räucherlachs, Kaviar und Trüffel zu Schwarzwurzeln.

**Auf Erfolgskurs** „Die Mikrowelle brandet mit Hochflut jetzt auch in die deutschen Küchen“, schreibt »e&t«, und startet im Februar 1987 die Serie „Kochen mit der Mikrowelle“.

**Auf ein Gläschen** In der Fernsehserie „Kir Royal“ von Helmut Dietl aus dem Jahr 1986 floss auch der Champagner – in bestimmten Kreisen das Trendgetränk der Achtziger. In »e&t« wurde es regelmäßig verkostet und auch mal gefragt: „Wie gut ist billiger Champagner?“



1991



»e&t« begrüßt den Sommer mit einem Zitronen-Parfait und Erdbeer-Mango-Salat auf dem Titel



Der Bremer Kaffeeröster Jacobs Krönung bringt die Sorte „Light“ auf den Markt

»e&t« berichtet ein Jahr nach der Wiedervereinigung über die Gastro-Szene in Ostberlin und Potsdam





# Auf in den GARTEN

AB 2.3. IM  
HANDEL!



## LUST AUF GRÜN!

Sehnsucht nach den ersten Blüten und neuen Draußen-Projekten: Zum Start ins neue Gartenjahr bauen wir in unserem Sonderheft „Im Garten“ robuste Körbe aus ausgedienten Gartenschläuchen, spazieren durch einen Garten mit Schwimmteich und geben praktische Tipps für die richtige Rasenmischung. Wir ernten Obst, Gemüse und Kräuter auf dem Balkon und aus dem Garten, zeigen Wasserstellen für Vögel und Insekten und genießen blütenreiche Beete mit Zierlauch, Sonnenbraut und Akelei. Ein Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf Rosen: Wir klettern mit Ramblern in die Höhe und erklären, was eine gesunde Rose braucht. Auf in den Garten!



0 25 01/8 01 31 10



[www.landlust.de/sonderhefte](http://www.landlust.de/sonderhefte)



## DIALOG DER FRÜCHTE

Geniale Idee, kunstvoll präsentiert: Wie auf einer Malerpalette ordnete Hans-Peter Wodarz kühle, bunte Fruchtpurees an und verwirbelte sie mit einem Holzstäbchen. Enten sind das Markenzeichen seines Restaurants „Die Ente vom Lehel“, das er von 1979 bis Anfang der 90er-Jahre in Wiesbaden führte.

**Rezept rechts**





# LEGENDÄRE REZEPTE

Es gibt Gerichte, die unvergesslich bleiben. Gerichte, die so gut sind, dass sie über Grenzen hinweg berühmt werden. Zum 50. Geburtstag von »e&t« widmen wir solchen kulinarischen Geniestreichen eine Serie. Im vierten Teil geht es um den Sterne-Koch Hans-Peter Wodarz, einen Teller mit bunten Fruchtpürees und Andy Warhol

## Folge 4: Dialog der Früchte



Ende der 1970er-Jahre zog die „Nouvelle Cuisine“ endgültig in deutsche Restaurantküchen ein: Schluss mit behäbigen Braten, dicken Saucen. Jetzt wurde püriert, geschnitzt, drapiert, Rosenkohl entblättert, Erbsen gefüllt... Kochen war Kunst – und mittendrin war Sterne-Koch Hans-Peter Wodarz, damals Küchenchef der Wiesbadener „Ente vom Lehel“, Erfinder der „Erlebnisgastronomie“ und ein Kreativsprudler ersten Ranges. Den „Dialog der Früchte“ ersann er 1979 als Hommage an Andy Warhol. Der kam zur Premiere und wirbelte eigenhändig kunstvoll das Hölzchen durch die Pürees. Der „Dialog“ war ursprünglich anstelle des Zwischen-Sorbets im Menü gedacht, machte aber auch als Dessert Furore.

### DIALOG DER FRÜCHTE

★★ MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

- 160 g feinsten Zucker
- 2 reife Birnen
- 150 ml trockener Weißwein
- 8 El Zitronensaft
- 200 g Schwarze Johannisbeeren (ersatzweise TK)
- 1 reife Papaya (ca. 500 g)
- 1 reife Mango (ca. 500 g)
- 4 grüne Kiwis
- 300 g Himbeeren

1. 150 g Zucker mit 150 ml Wasser in einem Topf langsam aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Zuckersirup 2 Minuten einkochen. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

2. Birnen schälen, vierteln entkernen. In einem kleinen Topf mit Weißwein, 2 El Zitronensaft und 150 ml Wasser bedecken und aufkochen. Die Birnen je nach Reifegrad 5–10 Minuten gar ziehen lassen (sie sollen weich sein). Etwas abkühlen lassen und aus dem Sud nehmen. Birnen mit 2–3 El Birnensud in einem schmalen hohen Gefäß mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb streichen. Abkühlen lassen.

3. Johannisbeeren waschen, verlesen, abtropfen lassen. Beeren von den Rispen abzupfen und mit restlichem Zucker (10 g) und 2–3 El Wasser in einem Topf mit Deckel langsam aufkochen. Beeren etwas abkühlen lassen, mit dem Stabmixer fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.

4. Papaya schälen und halbieren. Kerne und Fasern mit einem Löffel Herausschaben. Fruchtfleisch in Stücke schneiden, mit

2–3 El Zitronensaft fein pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen. Abgedeckt kalt stellen.

5. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, mit 2–3 El Zitronensaft fein pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen. Abgedeckt kalt stellen.

6. Kiwis schälen, in grobe Stücke schneiden, anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Abgedeckt kalt stellen.

7. Himbeeren (bis auf 8 Stück) mit dem Stabmixer kurz pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Abgedeckt kalt stellen.

8. Alle Fruchtpürees sollen eine dickliche, leicht fließende Konsistenz haben und nicht zu süß sein. Da Letzteres vom Reifegrad der Früchte abhängig ist, süßen Sie die Pürees (nach Geschmack) zunächst esslöffelweise mit dem Zuckersirup. Danach verdünnen Sie zu dickflüssige Pürees esslöffelweise mit stillem Mineralwasser und pürieren sie nochmals gut durch. Alle Pürees sollten kühl angerichtet und serviert werden.

9. Nacheinander je 1 kleine Kelle Püree (Birne, Himbeere, Mango, Kiwi, Papaya) eher zum Tellerrand hin rundum und mit etwas Abstand zueinander auf vorgekühlte Teller geben. In die Mitte einen kleineren Klecks Johannisbeerpüree setzen (weil es am intensivsten und recht säuerlich ist). Teller in eine Hand nehmen und mit der anderen Hand von unten gegen den Teller schlagen. Dadurch laufen die Pürees aneinander und verteilen sich auf dem ganzen Teller. Mit einem Holzstäbchen die Pürees leicht marmorieren, je Teller mit 1 Himbeere garnieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 2 g E, 1 g F, 29 g KH = 157 kcal (654 kJ)



# AUF FISCHZUG DURCH NORD- SPANIEN

Die großartige Küche und die größte Markthalle Europas lockten unseren Autor nach Bilbao und ans Meer. Bei einem Abstecher in die Berge entdeckte er dann einen ganz besonderen Apfelwein

TEXT WOLFGANG FASSBENDER FOTOS GUNNAR KNECHTEL

Zwischen Apfelbäumen hindurch geht der Blick auf die Picos de Europa, nah dem Örtchen Les Arriandes in Asturien





Zentrales Element vieler baskischer Pinchos ist die Sardelle. Die kleinen Fische, die an der Küste Nordspaniens gefangen und verarbeitet werden, sind weltweit berühmt für ihre Qualität. Im Restaurant „Los Fueros“ kommen sie knapp gegart auf Knusperteig zum Gast





**1+2+3** Mit zehntausend Quadratmetern ist der Mercado de Ribeira die größte Markthalle Europas. Wer die Altstadt von Bilbao besucht, kann sie nicht verfehlen. Zum Glück! Sie ist der ideale Ort, um Fisch zu bewundern und Fischkrokettchen zu probieren



**4** Der Pincho „La Gilda“ mit Oliven, Sardellen und Peperoni wurde in San Sebastián erfunden **5** Appetitanregend sind auch die Tomaten







1 Auch wer nicht unbedingt frische Lebensmittel braucht, schaut gern mal im Mercado de Ribeira vorbei, um eine Kleinigkeit zu essen – oder einfach auf ein Gläschen

# W

Wie viele Apfelsorten es in Asturien gibt? Eloy Cortina winkt ab. „Vielleicht tausend!“ Kein Wunder also, dass die Region im spanischen Norden berühmt ist für ihren Apfelsaft und Apfelwein. Doch der Besuch in Señor Cortinas Kelterei steht am Ende dieser Reise. Ganz am Anfang kommt der Fisch. Und den können die Besucher der Markthalle Mercado de Ribeira in Bilbao bewundern. Wie ein schwerer Dampfer ankert die Markthalle am Ufer des Nervión, der hier zum Ría de Bilbao wird und ein paar Orte weiter in den Atlantik fließt.

Wenige Touristen drängen sich an diesem Freitagmorgen um die Fischstände, es scheinen vor allem die Einheimischen zu sein, die ihren Wochenendeinkauf erledigen. Baskisch und Spanisch wird hier gesprochen. Was auffällt: Almejas, wie hier die Venusmuscheln heißen, gibt es in rauen Mengen und in scheinbar unzähligen Varianten. Für den aus Deutschland angereisten Beobachter sehen sie alle gleich aus, doch die preislichen und geschmacklichen Unterschiede der einzelnen Molluskenarten sind gewaltig. An einem Stand heben zwei Verkäufer eine Tranche Bonito auf die Waage, in der Auslage liegen prächtige Exemplare von Steinbutt und Seeteufel. Und natürlich die Percebes, die Entenmuscheln. Diese seltsamen Wesen lassen sich nicht züchten, sie werden unter Lebensgefahr von den Felsen gepflückt, dort wo der Atlantik an die Klippen brandet. Entsprechend teuer sind sie. Trotzdem stehen Einheimische für sie Schlange. Entenmuscheln gehören

nun mal zur nordspanischen Esskultur wie Tapas, die hier Pincho oder baskisch Pintxo heißen, Txakoli, der lokale herb-würzige Wein, und Sidra, der Apfelwein. Genießen gehört ebenfalls dazu, und in der Markthalle gibt es genügend Gelegenheiten dafür. An den Stehtischen der kleinen Restaurant- und Barstände sammeln sich die Menschen. Ein nordspanischer Klassiker, den es an fast jeder Genusstation gibt, ist der Pintxo Gilda. Auf einem Holzstäbchen stecken ein oder zwei grüne Oliven, eine Sardelle und ein oder zwei in Essig eingelegte Peperoni. Salzig und pikant – der beste Snack für zwischendurch.

## KLEINE FISCHE, GROSSE FREUDE UND DIE KOCHKUNST DER BASKEN

In Dosen eingelegte Sardellen, die hier Anchoas heißen, sind in Nordspanien allgegenwärtig. Sie genießen bei Gourmets einen ähnlich guten Ruf wie der Jamón Ibérico, der Schinken aus Südsanien. Bei Paul Ibarra Larrañaga im „Los Fueros“, dem wohl bekanntesten Altstadtrestaurant Bilbaos, werden sie allerdings nicht eingelegt, sondern knapp gegart und auf hauchdünnen Knusperteig gelegt. Danach serviert der Küchenchef Merluza den Seehecht, mitsamt seinen Bäckchen, die im Baskenland ebenfalls als Delikatesse gelten. Zwischendurch ein paar rote Garnelen, ein Stück Thunfisch oder eine geschmacksintensive Tomate. „Wir praktizieren eine baskische




# Anchoas y



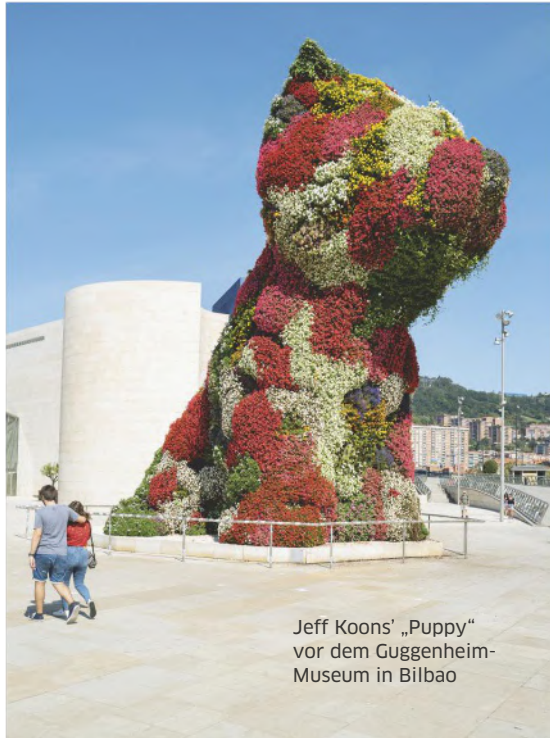
Eingelegte Sardellen, die hier Anchoas heißen, sind in der Hafenstadt Santoña allgegenwärtig – ein Großteil der Einwohner lebt von den kleinen Fischen. Im Zentrum wimmelt es von Läden wie dem „Nuevo Libe“ (oben), wo Touristen die begehrten Dosen kaufen können



A close-up photograph of a chef's hands garnishing a dish. The chef is using long-handled tweezers to place a sprig of microgreens on top of a seared tuna steak. The tuna is topped with a tomato confit, which includes sliced tomatoes, onions, and herbs. The dish is served on a blue ceramic plate with a gold rim. The background is blurred, showing a kitchen setting.

Im Restaurant  
„Cañadio“ in  
Santander richtet  
Küchenchef  
Pedro José Román  
geschmorte Tomaten  
auf Bonito an





Jeff Koons' „Puppy“  
vor dem Guggenheim-  
Museum in Bilbao

**1+2** Spezialität des Chefs Paul Ibarra Larrañaga im „Los Fueros“ in Bilbao ist Seehecht und -bäckchen auf geräucherter Paprika



1



2

Küche mit den besten Produkten“, erzählt Ibarra Larrañaga. Noch kann Bilbao mit der hohen Dichte an Sterne-Restaurants der Nachbarstadt San Sebastián nicht konkurrieren, holte aber in den letzten beiden Jahrzehnten gut auf. Auch dank engagierter Köche wie Álvaro Garrido Ramirez im „Mina“, der eine moderne spanisch-baskische Küche kocht. Mal kombiniert er Muscheln mit Zitronengras, mal verfeinert er die Austern mit Algen, Kaviar und Blüten.

Rund 100 Kilometer weiter westlich an der Küste entlang liegt Santander, die Hauptstadt der Region Kantabriens. Im „Cañadío“, einem der beliebtesten Restaurants der Gegend, decken die Kellner und Kellnerinnen in der Mittagszeit noch


Tische ein, während Teresa Monteoliva die ersten Gäste begrüßt. In vierzig Jahren haben sie und ihr Mann ein kleines gastronomisches Imperium aufgebaut, erst in Santander, dann in Madrid. Um Sterne-Küche geht es im „Cañadío“ allerdings nicht, um frische Produkte sehr wohl. Der Küchenchef Pedro J. Román dirigiert in der offenen Küche die Brigade, richtet Fisch-Croquetas an, brät einen Bonito, legt Seeteufel in den Ofen. Auch wenn Fisch die Hauptrolle spielt, auf ein Dessert wie den hausgemachten Käsekuchen verzichtet kaum ein Gast.

## SHOWEINLAGE FÜR MEHR FRISCHE – EINE SPRITZIGE ANGELEGENHEIT

Apfelwein steht – trotz der Tradition des Apfelanbaus im Baskenland – in Kantabriens und in Asturien nicht auf den Tischen der feinen Restaurants. Sidra gilt als rustikale Angelegenheit, die man eher in Bars und speziellen Kneipen, den Sidrerías, zelebriert. Wäre ja auch kaum denkbar, die typische Art des Ausschenkens an elegant eingedeckten Tischen auszuüben. Was es auf sich hat mit dem Apfelwein in diesem Teil Europas, erklärt Javier Fernández Díaz, der Inhaber der „Sidrería La Pomar“ in Langreo, unweit der größten asturischen Stadt Gijón. „Meine Sidrería wurde unlängst zu einer der besten des Landes gekürt“, berichtet der Chef stolz. Dass sich die Apfelweinkneipe in einer mäßig attraktiven Industriestadt befindet, ist spätestens beim dritten Glas vergessen. Selbst ein- und nachzuschenken ist übrigens unüblich, da zu riskant: Der Sidra soll immer von oben mit einem kunstvollen Schwung aus der Flasche in die Gläser gegossen werden. Für Touristen eine Show, für die Kellner allerdings die beste Methode, Kohlensäure freizusetzen und dem ansonsten herb schmeckenden Getränk Frische zu verleihen. Der Nachteil liegt auf der Hand oder besser auf dem Boden: Es spritzt in alle Ecken, weshalb Kellner Mario drinnen spezielle Schutzvorrichtungen von Tisch zu Tisch schiebt und draußen in Kauf nimmt, dass ein Teil der Flüssigkeit auf dem Pflaster landet. Frischer Fisch und eine Platte mit Kammuscheln passen übrigens perfekt dazu.

## AUF ZU NEUEN UFERN, DABEI IMMER DIE PRODUKTE DES LANDES IM BLICK



The image shows the interior of a restaurant. In the foreground, there are several square tables with dark blue tablecloths and white napkins, set with wine glasses and cutlery. The tables are surrounded by dark wooden chairs. In the background, there is a long, tufted grey sofa. Above the sofa, a row of five red Michelin Guide award signs for the years 2017, 2018, 2019, 2020, and 2021 is displayed. The walls are covered in colorful mosaic tiles, featuring a decorative border with green and yellow patterns. A balcony with a white railing is visible above the main dining area. A large white pillar stands in the center of the room. On the right side, a sign on the wall reads "ENTRADA AL RESTAURANT".

Seit der Gründung im Jahr  
1878 schmücken Mosaiken  
die Wände des „Los Fueros“.  
Die roten Schilder des „Guide  
Michelin“ sind dagegen neu

ENTRADA  
AL  
RESTAURANT





Logenplätze: Die  
Mannschaft des „Mina“  
lässt sich gern auf die  
Finger schauen





**1+2+3** Mit sechs Sterne-Restaurants kann die Gastro-Szene in Bilbao glänzen. Eines davon ist das „Mina“, wo Küchenchef Álvaro Garrido Ramírez moderne Gerichte mit baskischen Einflüssen kreiert. So verfeinert er Austern mit Algen, Kaviar und Blüten

## TRADITIONELLES UND MODERNES MIT LEICHTIGKEIT SERVIERT

**4** „La Pomar“ ist eine typische Sidrería. Die preisgekrönte Apfelweinwirtschaft liegt in Langreo in Asturien

Zwischen der Küste und den Picos de Europa liegt España Verde, das grüne Spanien. Dort, wo Apfelbäume, die den Grundstoff für Asturiens Sidra liefern, bestens gedeihen. Wo Schafe und Kühe die Wiesen für sich allein haben, logiert nah dem Städtchen Arriondas hoch auf einem Berg eines der besten Restaurants der Region: Das „Casa Marcial“. Der Namensgeber, ein Marcial Manzano, dessen Familienname tatsächlich Apfelbaum bedeutet, sitzt hinter dem Haus und schneidet Bohnen. Das Kochen aber überlässt er seinen Kindern Esther und Nacho. Unter ihrer Regie wurde aus einer urigen Kneipe, in der es Sidra vom Fass gab, ein Haus mit zwei Sternen im „Guide Michelin“. „Was das Kochen angeht, habe ich viel von meiner Mutter gelernt“, sagt der Sohn, Nacho Manzano, „aber ich tausche mich immer mit Küchenchefs im Baskenland oder von anderswo in Spanien aus.“ Die Verwendung lokaler Zutaten, in den letzten Jahren zum globalen Trend geworden, war hier schon immer selbstverständlich. „80 bis 90 Prozent unserer Produkte kommen aus Asturien“, erzählt Nacho. Beim Wein dagegen offeriert das Restaurant eine breite Auswahl aus ganz Spanien. Sommelier Juan Luis







Vor dem Restaurant  
gepflückte Blumen und  
Kräuter dienen als  
Augenweide für die  
„Casa Marcial“-Vorspeise  
Mini-Gemüse mit Dip





**1+2** Am Rande der Picos de Europa liegt die Kleinstadt Les Arriónes. Landwirtschaft, Apfelanbau für den Sidra und Tourismus prägen die Region – beste Voraussetzungen für die Arbeit von Juan Luis García Ruiz, Sommelier im Restaurant „Casa Marcial“

**3+4** Namensgeber der „Casa Marcial“ ist Marcial Manzano, der das Restaurant an seine Kinder Esther (rechts) und Nacho übergeben hat, aber gern noch die Bohnen für sie schnippelt. Die Geschwister machten aus der Landgaststätte ein Gourmet-Restaurant, das mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnet wurde



García Ruiz hegt ein Faible für Sherry und bietet auch asturischen Wein an, den es nur in kleinen Mengen gibt. Und Sidra? „Er wird immer besser, und schon längst gibt es Apfelweine, die nicht nur in Sidrerías ausgeschenkt werden. Zum Glück achten manche Erzeuger mittlerweile auf Qualität. Sie wählen die Äpfel sorgfältig aus, arbeiten biologisch und experimentieren mit Lagerung und Reifezeiten“, berichtet Juan Luis.

## NEUE WEGE, NEUER SIDRA – SCHÖNE ÜBERRASCHUNG!

Einer dieser Apfelweinwinzer ist Eloy Cortina. Er beweist, dass Apfelwein mehr sein kann, als ein fruchtig-herber Durstlöcher. In seiner Kellerei „Cortina“ in Villaviciosa, unweit von Asturiens Hauptstadt Oviedo, lädt er zum Verkosten ein. „Wir stellen auch einen Sidra aus asturischen Bioäpfeln her“, erzählt der Seniorchef des Familienbetriebs, während er aus dem Fass den Bio-Sidra ausschenkt. Am Ende der Verkostung dann eine Überraschung. „Möchten Sie den Sidra de Hielo verkosten?“ Der Eiswein aus gefrorenen Äpfeln schmeckt süß, seidig und intensiv. Eine perfekte Begleitung zu fruchtigen Desserts und ein Hinweis darauf, wie sich die Genusskultur Asturiens, in Kantabrien und im Baskenland verändert. Tradition wird fortentwickelt, bleibt aber unverkennbar. Ein Modell mit Zukunft.



»e&t«-Autor Wolfgang Faßbender wollte eigentlich in seinem Hotel „Palacio de Rubianes“ zu Abend essen und hatte schon einen Tisch reserviert. Nicht einkalkuliert hatte er allerdings die deftigen Nachmittags-Tapas in der Sidrería „La Pomar“. Statt im Hotelrestaurant zu sitzen, ging er dann doch lieber spazieren.



# KULINARISCHE HIGHLIGHTS IM BASKENLAND, IN KANTABRIEN UND ASTURIEN

**Mercado de la Ribera** Eine Mischung aus Markthalle und Food Court. Hier kann man schauen, kaufen, essen. Das Fisch- und Muschelangebot ist großartig. Erribera Kalea, 48005 Bilbao [www.mercadodelaribera.biz](http://www.mercadodelaribera.biz)

**Los Fueros** Hier praktiziert der herzliche Küchenchef eine Mischung aus baskischen Traditionen und modernen Einflüssen. Calle Los Fueros 6, 48005 Bilbao, Tel. 0034/944/15 30 47, [www.losfueros.com](http://www.losfueros.com)

**Mina** Das Restaurant bietet eine kreative Gourmet-Küche und ist noch ein Geheimtipp

unter Bilbaos Sterne-Lokalen. Muelle Marzana, 48003 Bilbao, Tel. 0034/944 795 938 [www.restaurantemina.es](http://www.restaurantemina.es)

**Nuevo Libe** Das Hafenstädtchen Santoña ist berühmt für seine eingelegte Sardellen. Wer es besucht (und ein Fischfan ist), sollte sich unbedingt hier mit Dosen eindecken. Das Geschäft „Nuevo Libe“ besitzt eine eigene Fangflotte und Manufaktur. Calle Eguilior 5, 39740 Santoña, Tel. 0034/652 19 27 07 [www.nuevolibe.com](http://www.nuevolibe.com)

**Cañadio** Eines der traditionsreichsten gehobenen Restau-

rants von Santander. Calle Gómez Oreña 15 (Plaza Cañadio), 39003 Santander, Tel. 0034/942/31 41 49 [www.restaurantecanadio.com](http://www.restaurantecanadio.com)

**Sidrería La Pomar** Prämiertes Apfelweinlokal, in dem auch deftige Speisen auf den Tisch kommen. Baldomero Alonso 30, 33930 Langreo, Tel. 0034/985/69 49 75 [www.sidrerialapomar.com](http://www.sidrerialapomar.com)

**Casa Marcial** Familienbetrieb mit zwei Michelin-Sternen und einer kreativen, aber auf asturischen Traditionen beruhenden Küche. Calle La Salgar, 33549 Arriendas, Parres,

Tel. 0034/985/84 09 91 [www.casamarcial.es](http://www.casamarcial.es)

**Sidra Cortina** Ein Apfelwein-erzeuger mit Ansprüchen. Der Familienbetrieb beliefert einige der besten asturischen Sidra-Lokale, exportiert aber auch. Calle San Juan 44, Amandi, Villaviciosa, Tel. 0034/985/89 32 00 [www.sidracortina.com](http://www.sidracortina.com)

## ÜBERNACHTUNGSTIPP

**Palacio de Rubianes** Schön restaurierter asturischer Palast inmitten weiter Landschaft. Cereceda, 33584 Piloña, Tel. 0034/985/70 76 12 [www.palacioderubianes.com](http://www.palacioderubianes.com)

Bad in der Menge:  
der Stadtstrand  
von Santander  
„Playa del Sardinero“



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

GROSSES  
SONDERHEFT

—  
GESUND  
BAUEN UND  
EINRICHTEN



44 SEITEN EXTRA-HEFT  
ZUM THEMA WOHNUNGESUNDHEIT

GESUND  
BAUEN & WOHNEN

NATÜRLICH  
EINRICHTEN,  
BEWUSST  
LEBEN

SPIELENTSCHEIDEND:  
GUTES RAUMKLIMA  
IM KINDERZIMMER

BESSER  
SCHLAFEN

Wie der perfekte Matratze bis zur App,  
ein Leitfaden für mehr Erholung

Ein Special von  
**SCHÖNER  
WOHNEN + HAUSER**

Jetzt im Handel oder online bestellen unter  
[schoener-wohnen.de/magazin](https://schoener-wohnen.de/magazin)



Die Bienenstich-Colomba vereint Form und Teig einer Colomba pasquale (Ostertaube) mit Füllung und Topping eines Bienenstichs. **Rezept Seite 128**







*Macht  
mächtig  
Eindruck*

# Hallo, mein Täubchen!

Wer eine Osterspezialität aus Italien mit einem deutschen Backklassiker vermählt, bekommt das Beste beider Welten: einen Friedensvogel aus saftigem Hefeteig, gefüllt mit Buttercreme, gekrönt von einer Haube aus Mandelkaramell



## Bienenstich-Colomba

★ ★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Portionen

### HEFETEIG

- 30 g Rosinen
- 5 El Rum
- 30 g frische Hefe
- 620 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 100 g Zitronat
- 100 g Orangeat
- 5 El Orangenblütenwasser
- 50 g Pistazienkerne
- ½ TI Salz • 85 g Zucker
- 100 ml lauwarme Milch
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 150 g Butter (weich)

### MANDEL-TOPPING

- 60 g Butter
- 50 g Schlagsahne
- 3 El Zucker • 1 El Honig
- 100 g Mandelblättchen

### BUTTERCREME

- ½ Vanilleschote
- 350 ml Milch • 2 Eigelb (Kl. M)
- 25 g Speisestärke
- 2 El Puderzucker
- 175 g Butter (weich)

Außerdem: Papierbackform für Colomba (30,5 x 22 x 6 cm, für 750 g Teigmenge; von Decora), Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø)

**1.** Am Vortag für den Teig Rosinen in Rum einweichen. In einer kleinen Schüssel zerbröselte Hefe in 80 ml lauwarmem Wasser auflösen. 60 g Mehl locker einrühren. Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 1:30 Stunden gehen lassen.

**2.** Zitronat und Orangeat fein würfeln und in einer Schüssel mit dem Orangenblütenwasser mischen. Pistazien grob hacken.

**3.** Restliches Mehl (560 g), Salz und Zucker in einer großen Schüssel mischen. Vorteig, Milch, Eier und Eigelb zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers auf mittlerer Stufe 4–5 Minuten verkneten. Butter in kleinen Stücken zugeben und weitere 3–4 Minuten auf mittlerer Stufe verkneten. Rosinen mit Flüssigkeit, Zitronat, Orangeat und Pistazien zugeben, weitere 2 Minuten kneten. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig ca. 15 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

**4.** Am Tag danach Teig aus dem Kühlschrank nehmen und an einem warmen Ort 4–5 Stunden gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Teig aus der Schüssel nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer dicken Rolle formen, dabei nicht zu viel kneten. ⅓ der Rolle abschneiden. Das längere Teigstück als Körper der Taube in eine Colomba-Papierbackform legen. Das kleinere Teigstück halbieren und die Hälften jeweils links und rechts davon in die Form geben (sie sollte jetzt

vollständig ausgefüllt sein). Form locker mit einem Tuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde bis knapp unterhalb vom Rand gehen lassen.

**5.** Colomba im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 160 Grad (Umluft 150 Grad) reduzieren und Colomba weitere 15 Minuten backen.

**6.** Inzwischen für das Mandel-Topping Butter, Sahne, Zucker und Honig in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 2 Minuten bei milder Hitze einkochen lassen. Masse vom Herd nehmen und die Mandeln unterrühren.

**7.** Colomba aus dem Ofen nehmen. Topping esslöffelweise darauf verteilen und gleichmäßig verstreichen. Colomba im heißen Ofen weitere 20 Minuten goldgelb backen. Anschließend im ausgeschalteten Ofen 10 Minuten ruhen lassen. Colomba aus dem Ofen nehmen und auf einem Ofengitter vollständig auskühlen lassen.

**8.** Inzwischen für die Buttercreme Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 3 El (30 ml) Milch mit Eigelben, Stärke und Puderzucker glatt rühren. Vanilleschote, -mark und restliche Milch (320 ml) in einem Topf zum Kochen bringen. Vom Herd ziehen, Schote entfernen und Eigelbmischung mit dem Schneebesen einrühren. Topf wieder auf die Herdplatte stellen und die Masse bei milder Hitze 1 Minute unter Rühren kochen. Anschließend in eine Schüssel füllen, direkt mit Frischhaltefolie bedecken und vollständig abkühlen lassen. Butter mit den Quirlen des Handrührers hellcremig aufschlagen. Die abgekühlte Masse esslöffelweise unterschlagen.

**9.** Colomba aus der Form lösen und mit einem Sägemesser waagrecht halbieren. Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in Tupfen dicht an dicht auf die untere Kuchenhälfte spritzen. Obere Kuchenhälfte vorsichtig darauflegen und leicht andrücken. Colomba 1 Stunde kalt stellen, in Portionsstücke schneiden und servieren.


**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Geh-, Abkühl- und Kühlzeiten ca. 24 Stunden  
**PRO PORTION** 12 g E, 38 g F, 71 g KH = 700 kcal (2927 kJ)

**Tipp** Sie können den Kuchen auch in einer Springform (28 cm Ø) zubereiten. Dann die Zutaten um ¼ reduzieren.



**1** Der Hefeteig wird im Verhältnis 2:1 geteilt **2** Das größere Teigstück kommt als Körper in die Papierbackform, das kleinere Stück wird nochmals halbiert. Die beiden Hälften füllen dann die Ausbuchtungen für die Flügel





„Lassen Sie die Mandel-  
masse nicht abkühlen,  
sonst wird sie zäh  
und lässt sich nicht  
mehr so gut verteilen.“

»e&t«-Konditorin Julia Otto

Das Topping  
wird eine Zeitlang  
mitgebacken  
und ist dadurch  
herrlich knusprig



12 Ausgaben frei Haus

# Lieblings- gerichte 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:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

### Günstig:

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





Tolle  
Prämien zur  
Wahl!



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



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

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

**Jetzt bestellen!**

 [www.essen-und-trinken.de/aboangebot](http://www.essen-und-trinken.de/aboangebot)

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

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





# ZAUBER-EI!

Ostern ohne Eier? Undenkbar! Dank ihnen werden unsere Mini-Biskuit-Törtchen so locker, die Soufflé-Pancakes so luftig, bekommen Baisers und Macarons diesen unvergleichlich zarten Schmelz. Vier süße Hingucker – auch für Gäste. Mal einfach, mal anspruchsvoll

## *Sesambiskuit-Törtchen mit Olivenöl-Schokocreme und Brombeeren*

Das Format: Boden und Füllung, hübsch aufgetürmt, auf zweimal zwei Etagen – aus nussigem Biskuit und aufgespritzter Schokocreme. Da geht auch noch eins mehr. **Rezept Seite 136**





## *Rhabarber-Baiser-Kuchen vom Blech*

Das i-Tüpfelchen: Ist natürlich die geblähte Baiser-Haube. Oder doch das Marzipan im Teig, weil sein Mandelaroma zu Rhabarber so gut passt? Lauwarm ist der pure Kuchen übrigens auch ein Gedicht. **Rezept Seite 136**





## *Soufflé-Pancakes mit Rhabarbersud*

Die Essenz: Süßes trägt Saures. Darum servieren wir die luftig gedämpften süßen Küchlein mit würzig-frischem, authentisch säuerlichem Rhabarbersud.  
**Rezept Seite 138**





## *Safran-Macarons mit Kokos-Ganache*

Der rote Faden: Zarte französische Mini-Baisers wie aus 1001 Nacht! Safran macht die Törtchen gelb, Baharat und Zatar geben der Füllung eine feine, raffinierte, würzige Note.

**Rezept Seite 138**







Foto Seite 132

## Sesambiskuit-Törtchen mit Olivenöl-Schokocreme und Brombeeren

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

Für 28 Stück (ca. 2 Stück pro Portion)

### OLIVENÖL-SCHOKOCREME

- 3 Eier (Kl. M)
- 60 g Zucker
- 1 El Instant-Kaffeepulver
- 150 g Zartbitterkuvertüre
- 3 El Orangenlikör (z.B. Cointreau)
- 100 ml Olivenöl

### BISKUIT UND TOPPING

- 3 El schwarze Sesamsaat
- 1 Bio-Zitrone

- 6 Eier (Kl. M)
  - 150 g Zucker
  - 150 g Mehl
  - 1 Tl Backpulver
  - 1 El helle Sesamsaat
  - 100 g Brombeeren (evtl. TK)
  - 8 Stiele Zitronenmelisse
- Außerdem: Küchenthermometer, runder Ausstecher (5 cm Ø), Spritzbeutel mit Sterntülle (8 mm Ø)

**1.** Für die Creme die Eier trennen und die Eiweiße kalt stellen. Eigelbe und Zucker mit dem Kaffeepulver in einer Rührschüssel verrühren, bis sich der Kaffee aufgelöst hat.

**2.** Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel überm warmen Wasserbad bei milder Hitze (bis ca. 38 Grad; Thermometer benutzen!) schmelzen lassen. Eigelb-Kaffee-Mischung mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Orangenlikör langsam unterrühren. Geschmolzene Kuvertüre unterrühren. Olivenöl im dünnen Strahl langsam einfließen lassen und in die Masse einrühren. Eiweiße steif schlagen. Geschlagenes Eiweiß nach und nach vorsichtig unter die Schokoladenmasse heben. Schokocreme in einer Schüssel mindestens 3 Stunden kalt stellen.

**3.** Inzwischen für den Biskuit schwarze Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf flachem Teller abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und mit schwarzer Sesamsaat und Zitronenschale unter die Eimasse heben. Backblech mit Backpapier belegen, Teigmasse auf dem Blech verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen (dauert ca. 30 Minuten).

**4.** Helle Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Hälfte der Brombeeren halbieren, restliche Brombeeren vierteln. Mit dem runden Ausstecher aus dem Biskuit 56 kleine Böden ausstechen. Schokoladencreme in den Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf die Hälfte der Biskuitböden (28 Stück) jeweils 5 Tuffs spritzen. Zwischenräume mit halbierten Brombeeren belegen. Restliche Biskuitböden (28 Stück) auf die Creme-Tuffs legen und leicht andrücken. Restliche Creme dekorativ auf die Biskuitböden aufspritzen und mit geviertelten Brombeeren belegen. Törtchen mit heller Sesamsaat und abgezupften Zitronenmelisseblättern garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Kühlzeit mindestens 3 Stunden  
**PRO STÜCK** 2 g E, 8 g F, 12 g KH = 133 kcal (557 kJ)

**Tipp** Mini-Törtchen nach Bedarf herstellen: Creme zubereiten und kalt stellen, Biskuitböden backen, ausstechen, bei Zimmertemperatur in Dosen lagern. Creme und Biskuitböden sind separat jeweils ca. 3 Tage haltbar. Die Böden lassen sich auch einfrieren.



Foto Seite 133

## Rhabarberkuchen vom Blech mit Baiser-Hauben

**\* EINFACH**

Für 20 Stücke

### TEIG

- 600 g Rhabarber
- 230 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 200 g Marzipanrohmasse (kalt; grob geraspelt)
- 150 g Zucker
- 4 Eier (Kl. M)
- 5 Tropfen Bittermandelaroma
- 90 ml Milch

- 400 g Mehl plus etwas zum Bestäuben
- ½ Pk. Weinsteinbackpulver

### BAISER

- 5 Eiweiß (Kl. M)
  - 150 g Zucker
  - 1 El Zitronensaft
- Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (1,5 cm Ø), Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für den Teig Rhabarber putzen, waschen und längs in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Butter, Marzipan und Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier nacheinander in die Masse einrühren, dabei erst dann das nächste Ei zugeben, wenn das vorherige in die Masse eingearbeitet ist. Bittermandelaroma und Milch zugeben, unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, auf die Masse sieben, unterheben.

**2.** Tiefes Backblech dünn mit etwas Butter bestreichen, mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abklopfen. Rührteig (z.B. mit der Winkelpalette oder Teigkarte) glatt in das Blech streichen. Rhabarber dekorativ auf dem Teig verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost auskühlen lassen (dauert ca. 1 Stunde).

**3.** Inzwischen für das Baiser Eiweiß steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und weitere 4 Minuten schlagen, bis ein steifer, glänzender Eischnee entsteht, dann Zitronensaft kurz unterschlagen. Baiser in den Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und nach Belieben Tuffs auf den abgekühlten Kuchen spritzen. Mit einem Crème-brûlée-Brenner abflammen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Minuten plus Abkühlzeit ca. 1 Stunde  
**PRO STÜCK** 6 g E, 14 g F, 34 g KH = 302 kcal (1266 kJ)

**Tipp** Baiser erst kurz vorm Servieren auf den Kuchen spritzen und abflammen. So bleibt es frisch und wird am Boden nicht weich.



**JULIA OTTO**

»e&t«-Konditorin

*„Rohmarzipan süßt den Teig nicht nur, es hält ihn auch schön saftig und gibt ihm – unterstützt von etwas Bittermandel – eine schöne Mandelnote.“*





tchibo.de

# WENIGER KOFFEIN, VOLLE BALANCE.

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



50%  
KOFFEIN







Foto Seite 134

## Soufflé-Pancakes mit Rhabarbersud

**\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

### RHABARBERSUD

- 750 g Rhabarber
- ½ Bio-Zitrone
- 20 g frischer Ingwer
- 60 g Zucker
- 2 Pimentkörner
- 1 Sternanis

### SOUFFLÉ-PANCAKES UND TOPPING

- 2 Stiele Estragon
- 6 Eier (Kl. M)

- 100 ml Milch
  - 100 g Mehl
  - 60 g Zucker
  - Salz
  - 1 TI Puderzucker
  - 2 Stiele Zitronenverbene
  - 1 TI getrocknete Blüten
- Außerdem: Eisportionierer (4 cm Ø), etwas Fett zum Bearbeiten

**1.** Für den Rhabarbersud Rhabarber putzen und waschen. 2 Stangen beiseitelegen, restlichen Rhabarber in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Zitrone waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Rhabarber- und Zitronenscheiben, Ingwer, Zucker, Piment und Sternanis mit 200 ml Wasser in einem Topf mit Deckel aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Rhabarbermischung in ein feines Sieb über einer Schüssel geben und gut abtropfen lassen. Aufgefangenen Sud erneut aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten einkochen lassen und beiseitestellen.

**2.** Restlichen Rhabarber in ca. 3 cm lange, schräge Stücke schneiden, 3–5 Minuten in leicht siedendem Wasser leicht bissfest garen, mit der Schaumkelle herausnehmen und in den Sud geben.

**3.** Für die Soufflé-Pancakes Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Eier trennen. Eiweiße in eine Rührschüssel geben. Eigelbe und Milch in einer weiteren Schüssel mit dem Schneebesen leicht aufschlagen. Mehl und Estragon zugeben und glatt rühren. Eiweiße mit dem Quirlen des Handrührers steif schlagen, dabei Zucker und 1 Prise Salz einrieseln lassen. Eischnee in 3 Portionen vorsichtig unter die Eigelb-Estragon-Masse heben, sodass eine luftige Konsistenz entsteht.

**4.** Eine große beschichtete Pfanne leicht fetten und erhitzen. Soufflé-Teig mit dem runden Eisportionierer (ersatzweise mithilfe zweier Esslöffel) in 12 Portionen kugelweise in die Pfanne geben, den Pfannenboden um die Teig-Portionen herum mit ein paar Tropfen (ca. 1 TI) Wasser beträufeln (siehe Info), sofort zudecken und die Pancakes mit Deckel bei mittlerer Hitze 3 Minuten von jeder Seite ausbacken.

**5.** Pancakes und Rhabarbersud auf Tellern anrichten. Mit Puderzucker bestäuben. Mit abgezupften Zitronenverbeneblättern und getrockneten Blüten bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Ziehzeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** 13 g E, 9 g F, 53 g KH = 356 kcal (1496 kJ)

**Info** Das leichte Befeuchten des Pfannenbodens erzeugt in der zugedeckten Pfanne einen Dämpfeffekt, der den Pancakes eine besonders luftige, Soufflé-artige Konsistenz gibt.



Foto Seite 135

## Safran-Macarons mit Kokos-Ganache

**\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN RAFFINIERT**

Für 18 Stück

### KOKOS-GANACHE

- 150 g weiße Kuvertüre
- 150 ml Kokosmilch
- 1 TI Zitronensaft • Salz
- ¼ TI Baharat (arabische Gewürzmischung)
- ¼ TI Zatar (nordafrikanische Gewürzmischung)
- 45 g feine Kokosflocken

### SAFRAN-MACARONS

- 75 g gemahlene ungeschälte Mandeln

- 75 g Puderzucker
  - 110 g Eiweiß (von 3–4 Eiern)
  - 1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g)
  - 75 g Zucker
  - Salz
  - 18 Safranfäden
- Außerdem: Zuckerthermometer, 2 Silikonbackmatten, 2 (Einweg-)Spritzbeutel mit Lochtülle (à 1 cm und 5 mm Ø)

**1.** Für die Ganache Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel überm warmen Wasserbad langsam schmelzen lassen. Kokosmilch in einem Topf mit Zitronensaft, 1 Prise Salz, Baharat und Zatar bei milder Hitze erwärmen (nicht aufkochen!). Kokosmilchmischung zur geschmolzenen Kuvertüre geben, mit dem Stabmixer mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Kokosflocken unterheben, Ganache mindestens 3 Stunden kalt stellen.

**2.** Inzwischen für die Macarons Mandeln und Puderzucker im Blitzhacker sehr fein zerkleinern (Achtung: nicht zu lange, sonst tritt das Öl der Mandeln aus). Mischung durch ein mittelfeines Sieb streichen. 55 g Eiweiß und gemahlene Safran mit dem Kochlöffel unter die Mandel-Puderzucker-Mischung rühren.

**3.** Zucker und 20 ml Wasser in einem kleinen Topf auf 117 Grad erhitzen (Zuckerthermometer benutzen!). Restliches Eiweiß (55 g) und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen. Zuckersirup langsam im dünnen Strahl zugießen, Eiweiß weitere ca. 3 Minuten steif schlagen und dabei abkühlen lassen. Eiweißmasse vorsichtig nach und nach unter die Mandelmasse heben.

**4.** 2 Backbleche mit je 1 Silikonbackmatte belegen. Baiser-Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø) füllen und auf jede Backmatte 18 gleich große Baiser-Tupfen (ca. 3 cm Ø) spritzen. Backbleche auf der Arbeitsfläche leicht aufklopfen. Je 1 Safranfaden auf den 18 Baiser-Tupfen eines Blechs verteilen, dann alle Baiser-Tupfen ca. 20 Minuten bei Zimmertemperatur antrocknen lassen.

**5.** Macarons nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 155 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 18 Minuten backen. Auf den Backblechen auskühlen lassen.

**6.** Für die Füllung Kokos-Ganache in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm Ø) füllen. Auf die flachen Seiten der 18 Baisers ohne Safranfaden je 1 dicken Tupfen Ganache spritzen. Je 1 Baiser mit Safranfaden mit der flachen Seite daraufsetzen, leicht andrücken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Minuten plus Kühlzeit mindestens 3 Stunden  
**PRO STÜCK** 2 g E, 8 g F, 13 g KH = 142 kcal (594 kJ)

**Tip** Gefüllte Macarons halten sich 2 Tage (in Blechdosen bei Zimmertemperatur). Sie lassen sich aber einfrieren (zwischen Backpapier in Gefrierdosen). Ungefüllte Macarons halten sich in Blechdosen kühl und trocken gelagert ca. 2 Wochen.



# Der Preis ist heiß

Die Kollegen von »essen & trinken Für jeden Tag« haben schon ihr eigenes TV-Format, jetzt zieht das Team von Chefkoch nach – mit Sterne-Koch Alexander Herrmann als Gastgeber und einem cleveren Konzept: Chefkoch TV – Lecker muss nicht teuer sein



**1** Moderator Alexander Herrmann (Mitte) mit seinem Jury-Duo Sarah Henke und Tarik Rose **2** Lebhaft: Herrmann im Gespräch mit den Kandidaten **3** Dynamisch: die Jury bei der Bewertung **4** Macht was her: preiswürdiges Schoko-Dessert



## Kochen nach Zahlen

Zwischen 2,99 und 9,99 Euro dürfen die vier Kandidatinnen und Kandidaten ausgeben, wenn sie bei Chefkoch TV gegeneinander antreten. Wie hoch genau das Budget sein wird, erfahren sie erst am Vortag der jeweiligen Sendung. Die Challenge: Mit der vorgegebenen Summe in maximal 30 Minuten ein Gericht für zwei Personen kochen. Ganz nach dem Motto: „Lecker muss nicht teuer sein“. **Chefkoch TV läuft Montag bis Freitag um 11 Uhr bei RTL.** Gastgeber ist Sterne-Koch Alexander Herrmann, der die Hobbyköche durch die Woche begleitet. An seiner Seite: Spitzenköchin Sarah Henke und ihr Kollege Tarik Rose. Sie bewerten die Gerichte und vergeben jeden Tag die Punkte. Donnerstag wird abgerechnet: Der Kandidat oder die Kandidatin mit den wenigsten Punkten verabschiedet sich, die anderen treten am Freitag im Finale an. Da erschweren sich die Bedingungen. Denn nun gibt es nicht nur ein Budget, sondern auch ein vorgegebenes Motto. Wer die Aufgabe am besten meistert, darf sich über das Lob der Jury und über 1500 Euro Siegesprämie freuen. Alle Rezepte und Infos unter: [www.chefkoch.de/tv](http://www.chefkoch.de/tv)





# Vom Fudge gefordert

„Ich bin jahrelanger begeisterter Leser, fühle mich von Ihnen immer wieder inspiriert und gefordert. Ich kann behaupten, sehr gut kochen zu können, und schreibe einen Foodblog (der-foodblog.de). An Ihrem Karamell-Cashew-Fudge (>e&t< 12/2021, Foto unten) aber bin ich gescheitert. Die Masse wird nicht fest. Ich habe mich informiert und komme zu dem Schluss, dass es am kurzen Aufkochen liegen könnte. Andere Fudge-Rezepte weisen darauf hin, dass die Masse 20 Minuten cremig gekocht werden müsse. Geben Sie mir einen Rat?“

Evelyn Koch, Buxtehude

Liebe Frau Koch, wir vermuten tatsächlich auch, dass die Kondensmilch-Zucker-Mischung nach kurzem Aufkochen nicht lange genug gekocht hat. Weil das je nach Hitzegrad und Topfgröße am Ende Erfahrungssache ist, hatten wir keine genaue Zeitangabe gemacht. Lassen Sie die Mischung beim nächsten Mal einfach noch länger kochen – 10 Minuten, auch länger und am besten unter Rühren, damit nichts ansetzt. So sollte der Fudge am Ende schön schnittfest werden.



Karamell-Cashew-Fudge aus  
>e&t< 12/2021



Prag: Lockt mit altem Charme und junger Küche

# Rückschau und Reiselust

„Ein sehr gelungenes Heft (>e&t< 1/2022)! Der Rückblick auf 1972 auch hochinteressant! Prag verleitet zu einer Reise dorthin. Und dazu habe ich eine Bitte: Ich würde gern Knochenmark mit schwarzem Knoblauch und Kartoffeln kochen. Fällt Ihnen ein Rezept dazu ein?“

Dr. Rose Hagmeyer, per E-Mail

Liebe Frau Dr. Hagmeyer, alle drei Zutaten haben wir bislang noch nicht in einem Rezept kombiniert. Aber Sie bringen uns auf den Gedanken – unter Verzicht auf den Knoblauch – wieder einmal Gaisburger Marsch zuzubereiten. Und zwar so:

## Gaisburger Marsch

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

- 1 mittelgroße Gemüsezwiebel** ungeschält quer halbieren, mit den Schnittflächen in eine mit Alufolie ausgelegte Pfanne setzen und goldbraun rösten.
- 200 g Knollensellerie** und **200 g Möhren** schälen und grob würfeln. **200 g Lauch** putzen, waschen und grob zerkleinern. **4 Wacholderbeeren** andrücken, **2 Lorbeerblätter** in Stücke brechen. Beides mit **2 Gewürznelken** in einen Teefilterbeutel geben und mit Küchengarn verschließen.
- 3 l Wasser** in einem großen Topf aufbringen. **1,4 kg Rinder-Hochrippe**, **600 g Markknochen**, das Gemüse, den Gewürzbeutel und **1 TL Salz** hineingeben und 2–2:30 Stunden bei mittlerer Hitze offen garen.
- Fleisch aus der Suppe nehmen, leicht abkühlen lassen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Abgedeckt beiseitestellen. Suppe durch ein feines Sieb in einen Topf passieren.
- 400 g Kartoffeln** schälen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Suppe mit Salz abschmecken, aufkochen und die Kartoffeln darin leicht bissfest garen. **250 g gegarte Spätzle** und Fleisch zugeben und in der Suppe erwärmen.
- Von **6 Stielen glatter Petersilie** die Blätter abzupfen und fein schneiden. **1 Bund Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen, mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit 2–2:30 Stunden

**PRO PORTION** (bei 6) 47 g E, 45 g F, 21 g KH = 680 kcal (2852 kJ)





# LESERLOB

## Die Sonne geht auf

„Sind diese Blutorangen-Pastéis gelungen oder sind sie gelungen? Vielen Dank für das schnelle, unkomplizierte Rezept aus »e&t« 2/2022 (Foto unten: original, ganz unten: nachgebacken).“ **Heike Krönert**, per E-Mail

Liebe Frau Krönert,  
Ihre Pastéis sind Zucker! Die helle Freunde!



## LESERSERVICE

Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr  
Tel. 040/37 03 27 17

Fax 040/37 03 56 77

E-Mail [leserservice@essen-und-trinken.de](mailto:leserservice@essen-und-trinken.de)

Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19,  
20444 Hamburg  
Fragen zum Abonnement siehe Seite 142

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



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

- Einmachgläser
- Flaschen
- Einmachzubehör
- Dekoration
- Verpackung

## Große Auswahl!

[glaeserundflaschen.de](http://glaeserundflaschen.de)

### DAS BUCH ÜBER GENUSS

**HABEN SIE LUST, IHREN GESCHMACK ZU SCHÄRFEN?**

**GESCHMACKS-EXPLOSION**

Der Weg zum Genuss- und Geschmacks-experten.

ISBN: 978-3-00-070156-6

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

f i g y p t

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

» MISCHUNGEN

» SUPERFOODS

» BIO TEES\*

Erhältlich auf  
Amazon, Ebay &  
**AZAFRAN.DE**

**interchalet**  
Urlaub im Ferienhaus

## Euer Ferienhaus für den Sommer findet Ihr auf

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





**TITEL**  
REZEPTE UND FOODSTYLING: JENS HILDEBRANDT /  
BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
FOTO: THORSTEN SUEDELS / BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
KREATIVIDEA UND STYLING: 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

**REDAKTIONSLEITUNG UND TEXTCHEFIN** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**PHOTO DIRECTOR** MONIQUE DRESSSEL

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

**BLUEBERRY FOOD STUDIOS** REZEPTENTWICKLUNG UND FOODSTYLING:

MAIK DAMERIUS, RAIK FRENZEL,  
VLADEN GORDIYENKO, JENS HILDEBRANDT, TOM PINGEL,  
JAN SCHUMANN, PHILIPP SEEFRIED  
FOTO: CELIA BLUM, FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC,  
TOBIS PANKRATH, BRUNO SCHRODER, THORSTEN SUEDELS,  
STYLING: AYLENE RUSCHKE

**RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE** CLAUDIA MUIR

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

**LAYOUT** THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLUSSREDAKTION** INGRID OSTLENDER

**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 SCHWERTDFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

**VERTRIEB** DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

**DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES** ANDREAS JASTRAU

**HANDELSAUFLAGE** DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

**MARKETING** UTA ROBKER

**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 OTTERSBAACH

**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 ANGEZEIGT, 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, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN-  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



## HERSTELLER

**BITOSSI**  
[www.bitossihome.it](http://www.bitossihome.it)

**BROSTE COPENHAGEN**  
[www.brostecopenhagen.com](http://www.brostecopenhagen.com)

**DESIGN LETTERS**  
[www.designletters.de](http://www.designletters.de)

**DIBBERN**  
[www.dibbern-onlineshop.de](http://www.dibbern-onlineshop.de)

**DIE BERGMANN'S**  
Instagram: @shop\_diebergmanns

**FERM LIVING**  
[www.fermliving.de](http://www.fermliving.de)

**JARS**  
[www.jarsceramistes.com](http://www.jarsceramistes.com)

**MEISSEN - STAATLICHE  
PORZELLAN-MANUFAKTUR**  
[www.meissen.com](http://www.meissen.com)

**ROBBE & BERKING**  
[www.robbeberking.de](http://www.robbeberking.de)

**SERAX**  
[www.serax.com](http://www.serax.com)

**STAUB**  
[www.staub-online.de](http://www.staub-online.de)

**VILLEROY & BOCH**  
[www.villeroy-boch.de](http://www.villeroy-boch.de)



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](http://shop.essen-und-trinken.de/essen-trinken/sonderhefte)

## ABONNENTEN-SERVICE

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

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

**Tel.** 02501/801 43 79

**Fax** 02501/801 58 55

**E-Mail** [service@DMMVerlag.de](mailto:service@DMMVerlag.de)

**Adresse** »essen & trinken«, Kundenservice,  
48084 Münster

**Der Service umfasst beispielsweise:**

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

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von »essen & trinken« können Sie hier bestellen:  
<https://shop.essen-und-trinken.de>

**Abonnement-Preis**, inkl. MwSt. und Versand:  
Deutschland: Preis für zwölf Ausgaben »essen & trinken« für z.Zt. 58,80 €, (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis von z.Zt. 4,90 €), Österreich: 66,00 €, Schweiz: 106,80 sfr



# Vorschau

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Alte Liebe

Wir servieren den Neuen zu Maispou-larde, Coq au vin, Tarte und Galette, mit Jakobsmuscheln und im Baeckeeffe. Achtmal Spargel-Finesse in Grün und Weiß

### 2 Frischer Wind

Ein Gemüse-Crumble, Kartoffel-Samosas, Spitzkohl asiatisch und eine Spinatrolle mit Ziegenkäse geben vegetarisch den Ton an

### 3 Starkes Team

Rhabarber und Vanille sind füreinander geschaffen: Wir widmen ihnen vier süße Rezepte mit Makronen, belgischen Waffeln, Crumbles und Mohn-Tartelettes

*Plus  
Neue Rezepte  
mit Hack*



### Churfranken

Im Wein-und-Food-Dorado zwischen Spessart und Odenwald. Die Reportage

**1** Französisch:  
Spargel mit Lamm  
in Burgundersauce



**2** Vegetarisch:  
Spitzkohl mit Udon-  
Nudeln und Ricotta

**3** Symmetrisch:  
Rhabarberkuchen mit  
Vanillestreuseln



Das Mai-Heft erscheint am  
**13. April 2022**  
Bis dahin täglich im Internet unter  
[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)



# Alle Rezepte auf einen Blick

42  
neue  
Rezepte

## Mit Fleisch



BBQ-Krustenbraten  
mit Püree Seite 55



Farfalle mit Kaninchen  
Seite 76



French-Toast-Roll mit  
Bresaola Seite 20



Hähnchenbrust mit  
Reissalat Seite 61



Hähnchenspieße mit  
Ananas Seite 28



Lammkeule mit  
Gemüse Seite 52



Schinken-Hefezopf  
Seite 42



Tafelspitz, grüne  
Sauce, Salat Seite 41



Tagliatelle mit Huhn  
und Erbsen Seite 74



Zwiebel-Baguettes  
mit Speck Seite 46

## Vegetarisch



Asia-Gemüsesalat mit  
Seidentofu Seite 93



Brunnenkresse-Suppe  
mit Chips Seite 59



Ei, Miso-Hollandaise  
und Mangold Seite 44



Erbsen-Minz-Püree  
mit Salat Seite 100



Estragon-Erbsensuppe  
mit Wurzeln Seite 146



Fregola mit Spargel  
und Fontina Seite 93



Frisée-Salat, Relish,  
Mozzarella Seite 63



Kohlrabi aus der Glut  
mit Avocado Seite 96



Kohlrabi milanese mit  
Spaghetti Seite 65



Kressebutter  
Seite 10



Linsen-Dal mit  
Auberginen Seite 64



Maissuppe, Reisbälle  
und Bimi Seite 92



Falscher Nusschase mit  
Graupotto Seite 50



Rigatoni, Minze und  
Büffelkäse Seite 74



Sabich-Sandwich, Ei  
und Tahin Seite 92



Sonnenblumenkern-  
Chili Seite 60



## Mit Fisch



Cranberry-Lachs, Wasabi-Mayo Seite 44



Möhren-Waffeln, Anchovi-Creme Seite 45



Saiblingsfilet mit Fregola Seite 100



Seelachsfilet mit Gurkensalat Seite 62



Spaghetti mit Schwertmuscheln Seite 76

## Süß



Bienenstich-Colomba Seite 128



Brombeer-Mousse-Schnitte Seite 102



Dialog der Früchte Seite 111



Franzbrötchen-Crème-brûlée Seite 46



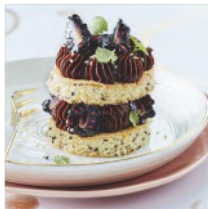
Rhabarberkuchen mit Baiser Seite 136



Safran-Macarons mit Ganache Seite 138



Scones mit Hibiskus-Curd Seite 42



Sesambiskuit-Törtchen mit Creme Seite 136



Soufflé-Pancakes mit Sud Seite 138

## Alphabetisches Rezeptverzeichnis

<b>A</b>	Asia-Gemüsesalat mit gebläutem Seidentofu.....	* 93
<b>B</b>	BBQ-Krustenbraten mit Käse-Kartoffel-Püree .....	* 55
	Bienenstich-Colomba .....	** 128
	Brombeer-Mousse-Schnitte .....	** 102
	Brunnenkresse-Suppe, Ziegenfrischkäse-Dip und Kartoffelchips... *	59
<b>C</b>	Cranberry-Lachs, gebeizter, mit Wasabi-Mayonnaise.....	* 44
<b>D</b>	Dialog der Früchte.....	** 111
<b>E</b>	Ei, pochiertes, mit Miso-Hollandaise und Mangold.....	* 44
	Erbsen-Minz-Püree mit Ringelbetsalat.....	* 100
	Estragon-Erbsensuppe mit Wurzelgemüse.....	* 146
<b>F</b>	Farfalle mit Kaninchen und Salbeischaum .....	* 76
	Fregola mit Spargel und Fontina.....	* 93
	Franzbrötchen-Crème-brûlée.....	* 46
	French-Toast-Roll mit Bresaola und Trüffel-Pecorino.....	* 20
	Frisée-Salat mit Rhabarber-Relish und Mozzarella.....	* 63
<b>H</b>	Hähnchenbrust mit Amaranth-Kruste und Reissalat.....	* 61
	Hähnchenspieße mit Ananas.....	* 28
	Hazelnut Russian.....	* 22
	Heidelbeer-Yuzu-Bowle.....	* 42
<b>K</b>	Kohlrabi aus der Glut mit Avocado, Joghurt, Dill, Buchweizen.....	* 96
	Kohlrabi milanese mit Walnuss-Pesto und Spaghetti.....	* 65
	Kressebutter.....	* 10
<b>L</b>	Lammkeule mit Bohnen-Feigen-Gemüse.....	* 52
	Linsen-Dal mit Auberginen und Tomaten.....	* 64
<b>M</b>	Maissuppe mit Reisbällchen und Bimi.....	* 92
	Möhren-Waffeln mit Anchovi-Creme und Gurken-Relish .....	* 45
<b>N</b>	Nusschase, falscher, mit Paprikasauce und Graupotto .....	* 50
<b>R</b>	Rhabarberkuchen vom Blech mit Baiser-Hauben.....	* 136
	Rigatoni mit Minze und Stracciatella di bufala .....	* 74
<b>S</b>	Sabich-Sandwich mit Ei und Tahin.....	* 92
	Safran-Macarons mit Kokos-Ganache .....	** 138
	Saiblingsfilet, confiertes, mit Artischocken und Fregola.....	** 100
	Schinken-Hefezopf mit Roquefort .....	* 42
	Scones mit Hibiskus-Curd.....	* 42
	Seelachsfilet mit Gurkensalat und Quinoa.....	* 62
	Sesambiskuit-Törtchen mit Olivenöl-Schokocreme .....	** 136
	Sonnenblumenkern-Chili mit Mais-Guacamole.....	* 60
	Soufflé-Pancakes mit Rhabarbersud .....	** 138
	Spaghetti mit Schwertmuscheln .....	* 76
<b>T</b>	Tafelspitz, rosa, mit grüner Sauce und Bunte-Bete-Salat.....	* 41
	Tagliatelle mit Schwarzfederhuhn und Erbsen .....	* 74
<b>Z</b>	Zwiebel-Baguettes, gezwirbelte, mit Nussbutter und Speck.....	* 46

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \*\* MITTELSCHWER \*\*\* ANSPRUCHSVOLL

### UNSER TITELREZEPT



# Guten Abend

Wem Erbsensuppe nicht Wurst ist, der wird diese lieben: mit Estragonwürze, karamellisiertem Gemüse, Crème fraîche zur Erfrischung und fleischfrei nebenbei

Mit Showeinlage:  
Bratgemüse und  
Zitronen-Crème-  
fraîche toppen die  
feine Cremesuppe

## Estragon-Erbsensuppe mit Wurzelgemüse

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SUPPE

- 80 g Schalotten
- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 El Butter (10 g) • 100 ml heller Portwein • 700 ml Gemüsebrühe
- 10 Stiele Estragon
- 450 g TK-Erbesen • 250 ml Schlagsahne
- 1 Bio-Zitrone • 150 g Crème fraîche
- Salz • Pfeffer • 1 Beet Gartenkresse

### GEMÜSEINLAGE

- 250 g Möhren • 100 g Knollensellerie
- 150 g Petersilienwurzeln • Salz
- 2 El Butter (20 g) • 1 El Aceto balsamico
- 1 El Waldhonig • Pfeffer

**1.** Für die Suppe Schalotten in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden. Butter im Topf erhitzen, Schalotten darin 2–3 Minuten dünsten. Mit Port ablöschen, mit Brühe auffüllen. Kartoffeln zugeben, mit Deckel bei milder Hitze 15 Minuten kochen.

**2.** Inzwischen für das Gemüse Möhren schälen, erst quer, dann längs halbieren. Sellerie schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Petersilienwurzel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**3.** Estragonblätter abzupfen, mit unaufgetauten Erbsen und Sahne in die Suppe geben und 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Zitrone waschen, trocken reiben, ½ TL Schale fein abreiben und mit der Crème fraîche glatt rühren. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit dem Saft von ½ Zitrone, Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt warm stellen.

**4.** Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse darin 2–3 Minuten braten. Mit Essig ablöschen, Honig zugeben, 1–2 Minuten karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Kresse vom Beet schneiden. Suppe in vorgewärmten tiefen Teller anrichten. Gemüse darin verteilen. Zitronen-Crème-fraîche daraufgeben. Mit Kresse und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

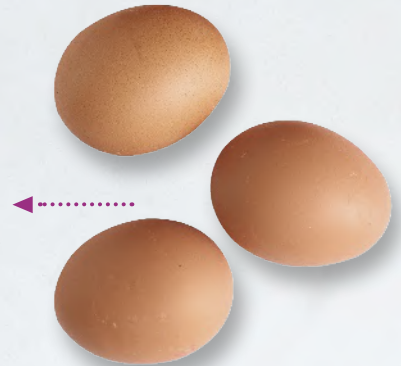
**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 38 g F, 34 g KH =  
567 kcal (2380 kJ)



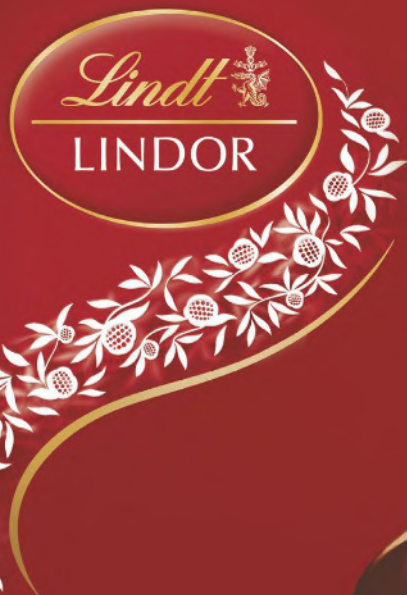
# SCHNELL. EINFACH. LECKER.

Neue Brunch-Ideen, süße Osterbäckerei  
und jede Menge 30-Minuten-Rezepte.



DIE NEUE  
AUSGABE.  
AB SOFORT IM  
HANDEL ERHÄLTlich.





# *Mein kleiner Glücksmoment.*

ZARTSCHMELZENDER GENUSS ZUM VERSCHENKEN.



Wann immer, wo immer Sie LINDOR genießen – es ist ein magischer Moment. Wenn die feine Chokoladenhülle bricht, verführt die unendlich zartschmelzende Füllung Ihre Sinne und trägt Sie sanft davon – ein Moment puren Chokoladenglücks. LINDOR. Mein kleiner Glücksmoment – kreiert von den Lindt Maîtres Chocolatiers. Liebe und Leidenschaft für Chokolade seit 1845.

