



# essen & trinken

# S P E Z I A L



Feine Tapas, Coq au Riesling, Pasta und ein ganz besonderer Gugelhupf

# DIE BESTEN REZEPTE AUS 50 JAHREN

Wir feiern unser Jubiläum mit **104 Lieblingsrezepten** – von Kalbsbuletten bis Tiramisu. Plus: drei legendäre Party-Buffets

www.essen-und-trinken.de  
Deutschland € 8,50  
Sonderheft Nr. 2/2022



**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:

Abwechslungsreiche Gerichte, die gelingen

### Günstig – 33 % sparen:

3 Ausgaben für nur 9,80 €

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

**Jetzt bestellen!**

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

 Tel. 02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M014



# Editorial

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

vielleicht haben Sie schon einmal persönlich mit ihr gesprochen. Oder ihr geschrieben. Andrea Meinköhn beantwortet bei uns in der Redaktion Leserfragen, dienstags zwischen 14 und 16 Uhr telefonisch, ansonsten per Mail. Oft drehen sich die Antworten um konkrete Tipps zur Zubereitung, manchmal ist Andrea aber auch gefragt, wenn es darum geht, Rezepte wiederzubeschaffen. Etwa, wenn der Ausriß mit dem Barolo-Braten, den es traditionell an Weihnachten gibt, aus unerklärlichen Gründen aus der Rezept-sammlung verschwunden ist. Oder das Rezept für den unfassbar saftigen Marmorkuchen. Dann recherchiert Andrea – und liefert. Und ganz nebenbei notiert sie so, welche Rezepte bei Ihnen besonders gut angekommen sind. Die am häufigsten angefragten Rezepte haben es in dieses SPEZIAL geschafft. Eine Sammlung mit 104 Lieblingen aus 50 Jahren – ein Best-of zum Geburtstag und unser Geschenk an Sie.

Ihr »essen & trinken«-Team





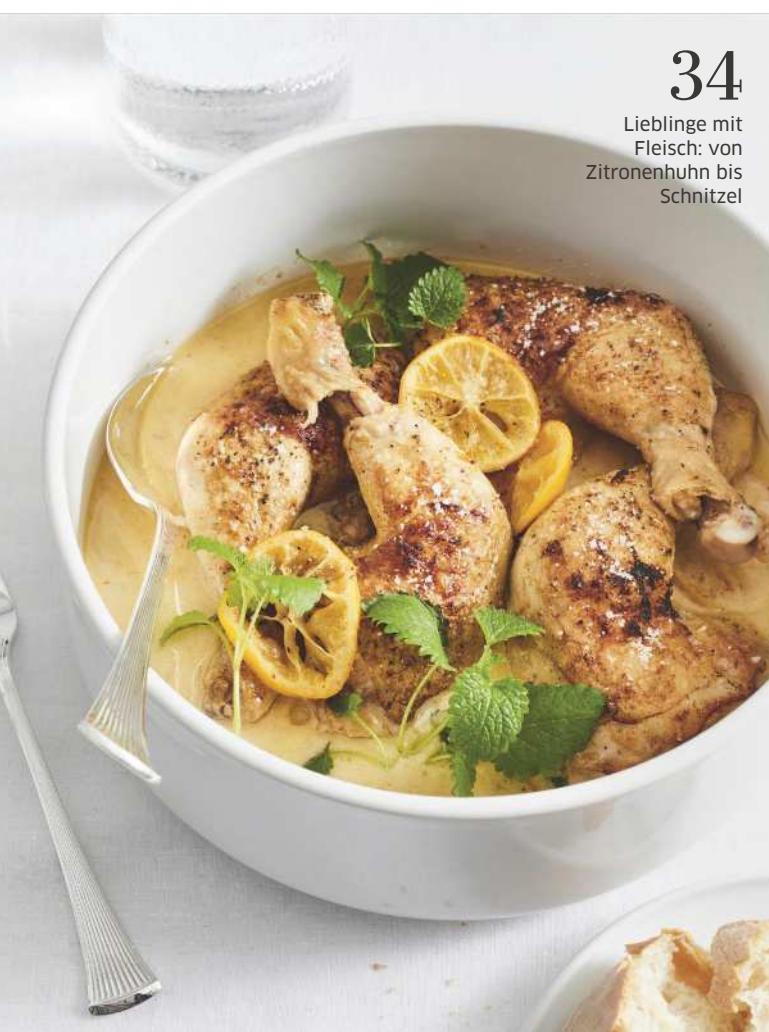
8

Nudelglück:  
zehnmal Pasta  
für die Ewigkeit



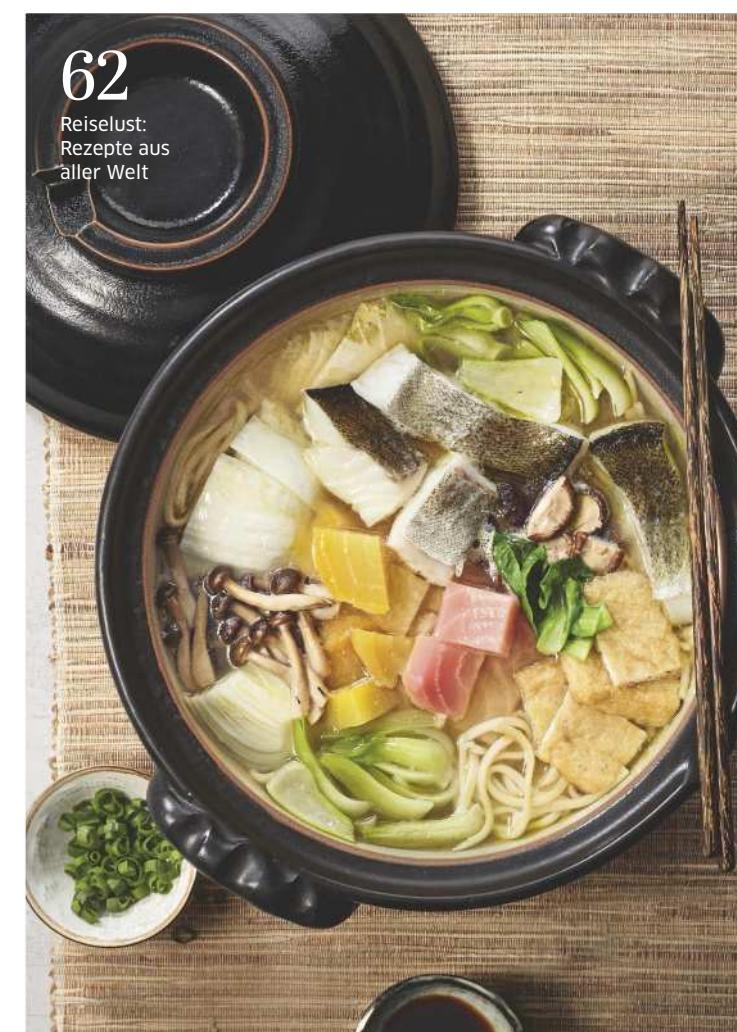
130

Backvergnügen:  
Biskuitrolle, Käsekuchen,  
Kuppeltorte



34

Lieblinge mit  
Fleisch: von  
Zitronenhuhn bis  
Schnitzel



62

Reiselust:  
Rezepte aus  
aller Welt



Schätze aus dem Archiv: Immer wenn Sie dieses Symbol entdecken, handelt es sich um ein Originalfoto aus einer alten Ausgabe

# Inhalt

## 6 Intro

Wir feiern 50 Jahre »essen & trinken« – ein Rückblick durch fünf Jahrzehnte kulinarischer Evolution in Deutschland

## 8 Pasta, Pasta!

Lieblinge aus der italienischen Küche – von Lasagne alla bolognese bis Tagliatelle con Fontina. Klassisch, zeitlos, immer ein großer Genuss

## 24 Gemüseküche

In »essen & trinken« wurde schon in den 70er-Jahren vegetarisch gekocht. Fünf fleischfreie Rezepte aus fünf Jahrzehnten

## 34 Feines mit Fleisch

Unsere Klassiker mit Huhn, Kalb und Rind erschienen zwischen 1977 und 2015. Die Rezepte haben wir nicht verändert, aber zum Teil neu fotografiert

## 50 Klassiker mit Fisch

Steinbuttkotelett, gegrillter Hummer oder Zander in Senfschaum – lauter Köstlichkeiten, die wir uns heute mit Bedacht gönnen

## 62 Länderküche

In acht Töpfen um die Welt: kulinarische Souvenirs aus Frankreich, Italien und Spanien, Vietnam, Japan, Marokko, Mexiko und China

## 76 Klare Suppen

Immer heiß begehrte: drei selbst gekochte Fonds mit Gemüse, Huhn oder Rind und passende Servievorschläge dazu

## 84 Cocktails

Von Negroni bis Frozen Strawberry Daiquiri – lauter klassische Drinks, mit denen Sie auf uns anstoßen können

## 87 Legendäre Partys

Ein japanisches Fondue in den 70ern, eine Wahlparty in den 80ern und eine Karnevalssause zur Wende – Feiern, die man nie vergisst

## 104 Tapas

Heute so gut wie damals – spanische Häppchen aus den 90er-Jahren, neu in Szene gesetzt. Und dazu gibt's Sherry

## 114 Desserts

Zehn zauberhafte Süßspeisen, die wir nie mehr missen möchten. Von Mousse au chocolat bis Tiramisu, von Crème brûlée bis Panna cotta

## 130 Kuchen & Torten

50 Jahre Liebe zum Backen – so könnte unser Claim im Jubiläumsjahr auch heißen, denn süßes Gebäck gab es in jeder Ausgabe. Die schönsten Rezepte haben wir Ihnen zusammengestellt

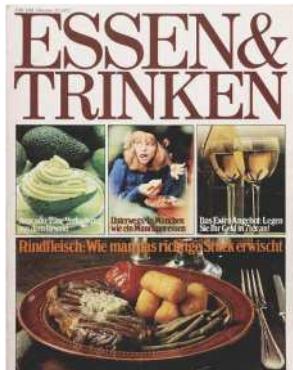
## 3 Editorial

## 32 Impressum

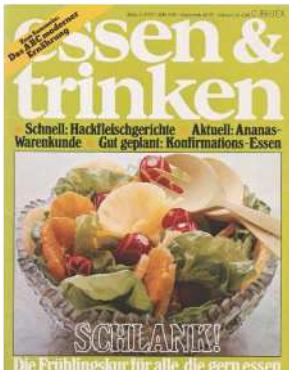
## 146 Rezeptverzeichnis

# Blick zurück in Liebe

WIR FEIERN 50 JAHRE  
ESSEN & TRINKEN – MIT DEN  
SCHÖNSTEN REZEPTEN VON  
1972–2022 UND EINEM  
RÜCKBLICK AUF FÜNF  
JAHRZEHNT KULINARISCHE  
EVOLUTION IN DEUTSCHLAND



10/1972



3/1976



1/1982



11/1986

## Die 1970er: Neue Genusswelten

Das Gründungsjahrzehnt von »e&t« ist zugleich eine Dekade des kulinarischen Aufbruchs. Im Familienauto mit Wohnwagen geht es gen Bella Italia, wo die Campingküche kalt bleibt, nachdem man entdeckt hat, dass es dort tatsächlich herrliche Gerichte wie Pizza und Spaghetti gibt. Einmal neugierig geworden, hält die Welt Einzug, wagt man sich auch an Exotisches wie Avocados. In »essen&trinken« serviert man „Heimwehgerichte für Gastarbeiter Ali“: Börek und Köftesi. Und die Hausfrau bricht am heimischen Herd zu kulinarischen Abenteuern in ferne Länder auf.

## Die 1980er: In Saus und Braus

„Was lacostet die Welt, Geld spielt keine Rolex“ ist das Motto dieses genussüchtigen Jahrzehnts. Sekt statt Bier, Nouvelle Cuisine statt Omas Krustenbraten, dazu riesige Schulterpolster und dicke Portemonnaies. Man trifft sich beim Edelitaliener zu Carpaccio und Pinot Grigio oder in der Bar bei neonbunten Cocktails. Köche sind plötzlich Stars, und wer nicht im Restaurant feiert, tut dies daheim: mit gigantischen Mottopartys – wie etwa einem „römischen Gelage“. Zeitgleich rollt eine große Gesundheitswelle heran, Bio- und Vollwertküche werden populär.



9/1992



2/1996



9/2002



5/2007

## Die 1990er: Rückzug ins Private

Nach den hedonistischen Achtzigern ist eine Verschnaufpause nötig. Die Signale stehen auf Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden – Zeit für „Cocooning“. Man bleibt zu Hause, lädt Freunde ein und kocht elaborierte Menüs. Der große Esstisch avanciert zum Zentrum der Gastlichkeit. Kochkurse bei Sterne-Köchen sind superchic – auch, weil man mit dem dort Gelernten seine Gäste beeindrucken kann. Und im TV starten erste Kochshows: Eine Serie von »essen & trinken« mit Johann Lafer und Boleks „alfredissimo“ machen Kochen mit Freunden endgültig zum Kult.



5/2012



6/2018

## Die 2010er: Zurück zur Saison

Gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit sind weiter stark im Fokus. Kritische Nachfragen, wo unsere Lebensmittel herkommen und wie sie produziert werden, sorgen peu à peu für mehr Transparenz, bei vielen Produzenten setzt ein Umdenken ein. Wir kaufen saisonal und regional, Wochenmärkte boomen. Ebenso die vegetarische Küche, an deren Horizont bereits ein Trend zur veganen winkt. Gleichzeitig wird Genuss ganz großgeschrieben. »essen & trinken« erhöht die Anzahl vegetarischer Rezepte und setzt neue Maßstäbe in Sachen raffinierter Gemüseküche.

## Die 2000er: Tradition mit Pfiff

Die ersten Jahre des neuen Millenniums feiern kulinarisch noch die so kunstvollen wie künstlichen Schäumchen und Sphären der Molekularküche. Doch zeitgleich beginnt, ausgelöst durch zahlreiche Lebensmittelskandale und einen gewissen Überdruss am Überfluss, die Rückbesinnung auf eine gute, traditionelle Küche aus ehrlichen Produkten. Gesundheit und Nachhaltigkeit sind große Themen. Auch in »essen & trinken«, wo man zeigt, wie großartig vergessene Gemüse wie Steckrüben und Pastinaken schmecken können, wenn man sie nur richtig zubereitet.



1/2022

## Das Jubiläumsjahr

2022 ist »essen & trinken« 50 Jahre alt – und dabei so frisch, köstlich und am Puls der Zeit wie seit fünf Jahrzehnten.

# Pasta, Pasta!

ES GIBT DINGE, DIE KOMMEN NIE  
AUS DER MODE – SO WIE DIESE  
GENIALEN NUDELGERICHTE AUS  
DER ITALIENISCHEN KÜCHE.  
EINFACH ZEITLOS GUT!



- *Spaghetti mit Tomaten-Sugo und Zucchini* (6/2017)
- *Ravioli mit Bolognese und Spinatsauce* (4/2014)
- *Malfatti mit Salbei und brauner Butter* (12/2009)
  - *Pasta mit Fenchel-Bolognese* (2/2010)
  - *Pasta alla Norma* (8/2016)
  - *Ofenlachs-Pasta* (12/2016)
- *Lasagne alla bolognese* (11/2011)
- *Grüne und weiße Nudeln mit Salbeibutter* (5/2013)
- *Bavette mit Sardinen und Fenchel* (2/2012)
  - *Tagliatelle con Fontina* (11/2010)

## Spaghetti mit Tomaten-Sugo und Zucchini

Zucchini, Paprika, Dosentomaten – Klingt normal, ist aber alles andere als das. Denn inmitten der anderen Gemüse überraschen in Apfelessig, Sternanis und Lorbeer eingelegte Kirschtomaten. **Rezept Seite 14**



## Ravioli mit Bolognese und Spinatsauce

Runde Sache: Die selbst gemachten großen Teigtaschen sind mit Lamm-Bolognese gefüllt und werden von einer cremigen Käsesauce umgarnt. **Rezept Seite 14**

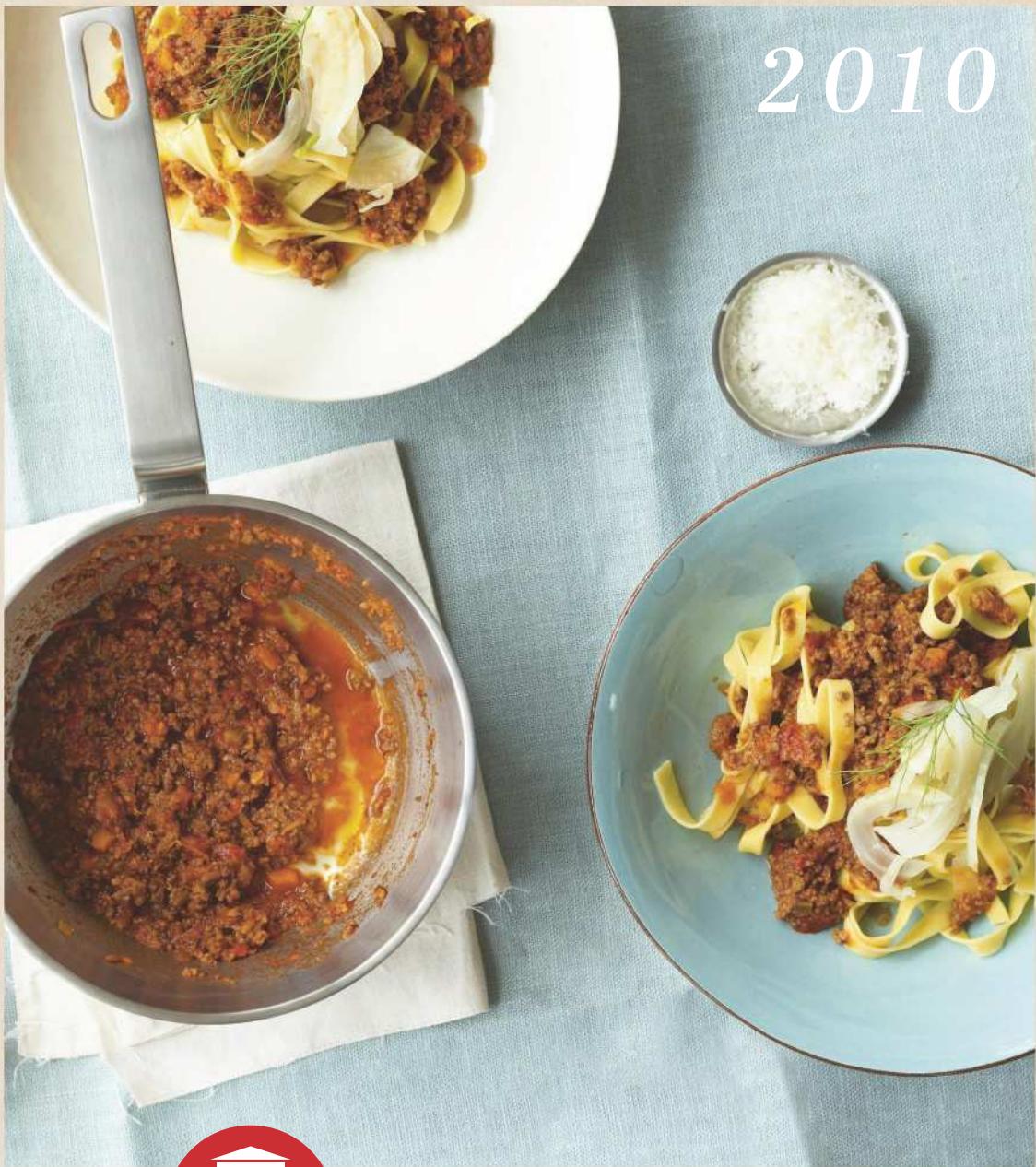




## Malfatti mit Salbei und brauner Butter

In Norditalien ersetzen sie schon mal den Pasta-Gang: die Spinat-Ricotta-Klößchen namens Malfatti – übersetzt: die schlecht Gemachten. Eine echte Untertreibung für diese Köstlichkeit. **Rezept Seite 15**

2010



## Pasta mit Fenchel-Bolognese

Typisch italienisch: Fenchelsaat und Fenchelknolle bereichern die Sauce aus Lamm- und Rinderhack. Unbedingt probieren! **Rezept Seite 15**



## Pasta alla Norma

Der Süden auf dem Teller: Tortiglioni mit gebratenen Auberginen, gehobeltem reifem Ricotta, frischen Tomaten und viel Basilikum. **Rezept Seite 18**



Foto Seite 9

## Spaghetti mit Tomaten-Sugo und Zucchini

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

**EINGELEGTE TOMATEN**

- 20 Kirschtomaten
  - 1 El schwarze Pfefferkörner
  - 2 Sternanis • 80 g Zucker
  - 120 ml Apfelessig
  - 2 frische Lorbeerblätter
  - 1 Knoblauchzehe (angedrückt)
  - Fleur de sel
  - 80 ml Olivenöl
- SUGO UND SPAGHETTI**
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g Füllmenge)
  - 60 g Zwiebeln

- 1 Knoblauchzehe
  - 20 g Pinienkerne
  - 6–7 El Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - 2 Zucchini (à ca. 300 g)
  - 1 gelbe Paprikaschote (200 g)
  - 320 g Spaghetti
  - 2–3 Stiele Basilikum
  - 20–30 g Pecorino (gehobelt)
- Außerdem: Einmachglas, Spiralschneider

**1.** Am Vortag Kirschtomaten in kochendem Wasser ca. 10 Sekunden blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und häuten. Pfeffer und Sternanis im Mörser leicht andrücken. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit 150 ml Wasser und Essig ablöschen und bei milder Hitze kochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Lorbeer, Knoblauch, Gewürze und 2½ Tl Fleur de sel zugeben. Tomaten in ein sauberes Einmachglas geben und mit dem heißen Sud auffüllen. Olivenöl daraufgießen, Glas verschließen. Sobald es abgekühlt ist, kalt stellen und über Nacht ziehen lassen.

**2.** Am Tag danach für den Sugo Tomaten in der Dose mit einer Küchenschere sehr klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

**3.** 3 El Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin 1 Minute bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Mit Dosen-tomaten auffüllen und bei milder Hitze ca. 40 Minuten dicklich einkochen. Am Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Inzwischen Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider in schmale nudelförmige Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln und entkernen. Viertel längs in feine Streifen schneiden. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin bei starker Hitze 2–3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika unter den Tomaten-Sugo heben.

**5.** Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Restliches Öl (1–2 El) in einer breiten Pfanne erhitzen, Zucchini darin bei starker Hitze 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter abzupfen und je nach Größe klein schneiden.

**6.** Nudeln, Nudelwasser und Zucchini zum Sugo geben. Sugo so lange erhitzen, bis er sämig ist. Eingelegte Tomaten kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, halbieren und mit den Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Basilikum, Pinienkernen und Pecorino bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Marinierzeit über Nacht**PRO PORTION** 16 g E, 20 g F, 63 g KH = 525 kcal (2198 kJ)

Foto Seite 10

## Ravioli mit Bolognese und Spinatsauce

\*\* MITTEL SCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 150 g Mehl
  - 150 g Hartweizengrieß
  - 3 Eier (Kl. M)
  - 5 El Olivenöl
  - Salz
  - 1 Zwiebel
  - 3 Knoblauchzehen
  - 2 rote Chilischoten
  - 1 kleine rote Paprikaschote
  - 10 Stiele Koriandergrün
  - 400 g Lammhack (türkischer Laden)
  - 1 El Tomatenmark
- Außerdem: Rollholz, runder Ausstecher (ca. 8 cm Ø; ersatzweise Glas)
- 200 ml Lammfond
  - Pfeffer
  - 3 Schalotten
  - 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
  - 200 g Babyleaf-Spinat
  - 300 ml Schlagsahne
  - 1 Eigelb (Kl. M)
  - 1 Beet Shiso-Kresse
  - 6 Stiele Kerbel

**1.** Mehl mit Grieß, Eiern, 1 El Öl und ½ Tl Salz erst mit den Knethaken des Handrührers, dann 5 Minuten kräftig mit den Händen kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Nudelteig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden ruhen lassen.

**2.** Für den Lamm-Sugo Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chilischoten putzen und waschen. 1 Chilischote fein hacken. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Paprika darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Lammhack zugeben und bei starker Hitze unter ständigem Rühren 2–3 Minuten anbraten. Tomatenmark unterrühren, Lammfond zugießen und fast vollständig einkochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen. Koriander unterheben, Lamm-Bolognese mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

**3.** Für die Spinatsauce Schalotten in feine Streifen schneiden. Restliche Chili längs halbieren, Kerne entfernen, Chili klein hacken. Hartkäse sehr fein reiben. Spinat waschen und trocken schleudern. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Chili und Sahne zugeben, langsam aufkochen. Käse unter Rühren zugeben, Spinat zugeben und 30 Sekunden kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Pfanne abdecken und vom Herd nehmen.

**4.** Eigelb verquirlen. Teig in 4 gleich große Stücke teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz zu 4 gleich großen dünnen Bahnen (à 40 x 10 cm) ausrollen. Je 2 El Lamm-Sugo mit je 8 cm Abstand auf 2 Bahnen verteilen, sodass 8 Ravioli entstehen. Belegte Bahnen mit Eigelb bestreichen und mit den unbelegten Bahnen bedecken. Teig um die Fleischfüllung herum festdrücken und mit dem runden Ausstecher (oder Glas) 8 Ravioli ausstechen. Restlichen Teig erneut ausrollen und mit dem restlichen Lamm-Sugo zu weiteren Ravioli verarbeiten.

**5.** Shiso-Kresse vom Beet schneiden, Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Inzwischen die Spinatsauce erwärmen. Ravioli mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen, in die Sauce geben und gut durchschwenken.

**6.** Ravioli auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Shiso-Kresse und Kerbel bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Ruhezeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 32 g E, 39 g F, 41 g KH = 653 kcal (2735 kJ)



Foto Seite 11 und Titel

## Malfatti mit Salbei und brauner Butter

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4–6 Portionen

- |   |  |
|---|--|
| • 500 g Blattspinat                             | • 3 Eier (Kl. M)                       |
| • 80 g Zwiebeln                                 | • 2 Eigelb (Kl. M)                     |
| • 100 g Butter                                  | • 230 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten |
| • 90 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; am Stück) | • Pfeffer                              |
| • Salz  | • Muskat (frisch gerieben)             |
| • 250 g Ricotta                                 | • 12 Salbeiblätter                     |

**1.** Spinat putzen, waschen. Zwiebeln fein würfeln und in einem großen Topf in 20 g Butter glasig dünsten. Spinat tropfnass zugeben, im geschlossenen Topf in sich zusammenfallen lassen, kurz dünsten und in einem Sieb abtropfen lassen. Den abgekühlten Spinat sehr gut ausdrücken und fein hacken.

**2.** Hartkäse fein reiben. Restliche Butter (80 g) in einem Topf goldbraun zerlassen und mit Salz würzen. Ricotta, 70 g geriebenen Hartkäse, Eier und Eigelb mit dem Holzlöffel gut verrühren. Spinat untermischen, nach und nach das Mehl unterrühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**3.** Ricotto-Spinat-Masse in 4 Portionen teilen, anschließend jede Portion auf der Arbeitsfläche mit reichlich Mehl locker zu einer Rolle (3 cm Ø) formen. Rollen jeweils in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und die Enden spitz formen.

**4.** Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Malfatti hineingeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Inzwischen die gesalzene Butter erhitzen, Salbeiblätter hineingeben und kurz knusprig rösten. Malfatti mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Salbeibutter beträufeln und mit dem restlichen geriebenen Käse (20 g) bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** (bei 6) 20 g E, 30 g F, 31 g KH = 486 kcal (2032 kJ)



Foto Seite 12

## Pasta mit Fenchel-Bolognese

\* EINFACH

Für 6 Portionen

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| • 140 g Zwiebeln          | Tomaten (800 g Füllmenge)  |
| • 2 kleine Knoblauchzehen | • 6 Zweige Rosmarin  |
| • 150 g Möhren            | • 180 g Fenchel  |
| • 150 g Staudensellerie   | • 100 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)   |
| • 6 El Olivenöl           | • 750 g frische Eierbandnunderln (z.B. Fettuccine; Kühlregal oder ital. Feinkostladen) |
| • 400 g Rinderhack        | • 2 El Butter (20 g)   |
| • 400 g Lammhack          | Außerdem: geriebener ital. Hartkäse (z.B. Parmesan) zum Bestreuen                      |
| • 1 El Fenchelsaat        |  |
| • Salz • Pfeffer          |  |
| • 2 El Tomatenmark        |  |
| • 100 ml Rotwein          |  |
| • 1 große Dose geschälte  |  |

**1.** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Möhren schälen, Staudensellerie putzen, waschen, eventuell entfädeln. Beides fein würfeln.

**2.** 4 El Öl in einem Topf erhitzen. Hack und Fenchelsaat darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gewürfeltes Gemüse zugeben, 6–8 Minuten mitbraten. Tomatenmark einröhren, unter Rühren 30 Sekunden mitbraten. Mit Wein ablöschen, stark einkochen lassen. Tomaten in der Dose mit einer Küchenschere grob zerkleinern, zum Hack geben und zugedeckt 1 Stunde leise kochen lassen. Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken, zum Sugo geben und 10 Minuten mitkochen.

**3.** Inzwischen Fenchel putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Scheiben schneiden. Restliches Öl (2 El) in einem Topf erhitzen, Fenchel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten farblos dünsten. Wermut zugießen, salzen und offen 6–8 Minuten leicht bissfest garen.

**4.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln zurück in den Topf geben, mit Nudelwasser und Butter verrühren und sämig einkochen. Nudeln auf vorgewärmten Tellern mit Sauce und Fenchel anrichten und mit geriebenem Käse servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Garzeit 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 34 g E, 29 g F, 53 g KH = 629 kcal (2633 kJ)

„Fenchelsaat passt hervorragend zu Fleisch, vor allem zu Lamm und Schwein. Besonders würzig schmecken die Samen von wildem Fenchel.“

>e&t<-Profi-Tipp



## Ofenlachs-Pasta

Simpler geht's nicht: eine raffiniert gewürzte Lachsseite, die im Ofen gebacken wird, eine Vinaigrette und frisch gekochte Pasta. Fertig ist ein äußerst delikates Nudelgericht.  
**Rezept Seite 18**



## Lasagne alla bolognese

Der gehaltvolle Klassiker aus Nudelplatten, Hackfleisch- und Béchamelsauce schmeckt selbst gemacht einfach besser als in jedem Restaurant. **Rezept Seite 22**



Foto Seite 13

## Pasta alla Norma

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 El Pinienkerne
- 800 g Tomaten
- 3 Auberginen (ca. 700 g)
- Salz
- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- 500 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 12 schwarze Oliven (in Öl; entsteint) • Pfeffer
- 6 Stiele Basilikum
- 400 g Tortiglioni (ersatzweise Rigatoni)
- 40 g Ricotta salata (salziger fester Schafsmolkenkäse; italienischer Feinkosthandel; ersatzweise Pecorino)

**1.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und in einer Schale beiseitestellen. Tomaten an der runden Seite kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser 10–15 Sekunden blanchieren. In eiskaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

**2.** Auberginen waschen, putzen und in 3–4 mm dünne Scheiben schneiden. Auberginen nebeneinander auf ein Backblech legen und mit Salz bestreuen. 30 Minuten ziehen lassen.

**3.** Chili und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Chili und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten zugeben, bei milder Hitze 6–8 Minuten sämig einkochen und beiseitestellen.

**4.** Auberginescheiben nebeneinander auf ein Geschirrtuch legen, mit einem weiteren Geschirrtuch bedecken und gut trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginescheiben darin in 3–4 Portionen goldgelb frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Oliven und die Hälfte der Auberginescheiben in die Tomatensauce geben und 2–3 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von 4 Stielen Basilikum die Blätter abzupfen, fein schneiden und in die Sauce geben. Sauce warm stellen. Von den restlichen beiden Basilikumstieln die Blätter abzupfen.

**6.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und die Tomatensauce zugeben. Gut mischen und die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Restliche Auberginen darüber verteilen und Ricotta darüberhobeln. Mit Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden**PRO PORTION** 18 g E, 37 g F, 85 g KH = 766 kcal (3205 kJ)

Foto Seite 16

## Ofenlachs-Pasta

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 TI Tomatenmark
- 1 TI Bharat (arabische Gewürzmischung)
- 2–3 El Weißwein
- 7 El Olivenöl
- Fleur de sel
- ½ Seite Lachs (600 g; ohne Haut und Gräten; beim Fischhändler vorbestellen)
- 50 g Schalotten
- 5 El Chardonnay-Essig (ersatzweise milder Apflessig)
- Pfeffer
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 5 Stiele Dill
- 20 Stiele Kerbel
- 400 g Tagliatelle
- Salz

**1.** Für den Lachs Tomatenmark, Bharat, Weißwein, 1 El Olivenöl und 2 TI Fleur de sel zu einer Marinade verrühren. Lachs rundum mit der Marinade einreiben, mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde marinieren lassen.

**2.** Inzwischen für die Vinaigrette Schalotten in feine Würfel schneiden. Essig mit 5 El Wasser, ½ TI Fleur de sel und etwas Pfeffer verrühren. Restliches Olivenöl unterrühren. Kräuterblätter und -spitzen abzupfen, fein schneiden und unterheben. Beiseitestellen.

**3.** Vom Lachs die Folie entfernen und die Lachsseite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 15–18 Minuten garen.

**4.** Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen und tropfnass in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Lachs mit Löffel und Gabel in grobe Stücke zupfen und mit der Hälfte der Vinaigrette vorsichtig unterheben. Restliche Vinaigrette dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:30 Stunden**PRO PORTION** 42 g E, 35 g F, 71 g KH = 796 kcal (3332 kJ)

„Die Lachs-Pasta ist auch ideal für eine größere Runde. Einfach eine ganze Lachsseite backen und die restlichen Zutaten ebenfalls verdoppeln.“

»e&amp;t«-Profi-Tipp



Rezept und Foodstyling: Michael Wolken; Foto: Thorsten Suedfeld; Styling: Dörthe Schenk

## Grüne und weiße Nudeln mit Salbeibutter

Die zweifarbige Pasta-Spezialität wird in Italien *Paglia e fieno* (Stroh und Heu) genannt. Eine buttrige Sauce umschmeichelt die Bandnudeln auf das Allerfeinste.

**Rezept Seite 22**

## Bavette mit Sardinen und Fenchel

Die Highlights der sizilianischen Küche vereint auf einem Teller: Safran und Sardinen, gepaart mit einer süßsauren Note – besser als Ferien! **Rezept Seite 23**





2010



## Tagliatelle con Fontina

Wenn Sie das Eigelb bei Tisch unter die selbst gemachten Nudeln mischen, wird die Sauce noch samtiger. Die Krönung sind feine Trüffelscheiben. **Rezept Seite 23**



Foto Seite 17

## Lasagne alla bolognese

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

### BÉCHAMEL

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 1 l Milch
- 1 frisches Lorbeerblatt
- Salz
- Muskat (frisch gerieben)
- 50 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)

### BOLOGNESE

- 200 g Zwiebeln
- 100 g Bundmöhren
- 150 g Staudensellerie
- 2 große Dosen geschälte Tomaten (à 800 g Füllmenge)
- 5 El Olivenöl

**1.** Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf bei milder Hitze zerlassen. Mehl durch ein feines Sieb einstreuen und unterrühren. Unter ständigem Rühren mit der Milch auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und bei milder Hitze 20–25 Minuten leise kochen lassen, dabei öfter umrühren. Mit Salz und Muskat würzen und beiseitestellen.

**2.** Für die Bolognese Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und in 5 mm große Würfel schneiden, das Grün beiseitelegen. Tomaten in den Dosen mit einer Küchenschere klein schneiden. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Möhren und Sellerie zugeben und weitere 6–8 Minuten dünsten. Hackfleisch zugeben, bei starker Hitze 3–4 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark zugeben, 30 Sekunden mitrösten, mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Tomaten, Milch und Lorbeerblatt zugeben, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und bei milder Hitze offen 1:30 Stunden garen, dabei gelegentlich umrühren. Petersilienblätter abzupfen, mit dem Selleriegrün fein schneiden und in die Bolognese rühren. Lorbeerblatt entfernen.

**3.** Auflaufform mit 5 g Butter ausstreichen. Béchamelsauce leicht erwärmen, Lorbeerblatt entfernen, geriebenen Käse (50 g) unterrühren. Etwas Béchamelsauce auf dem Boden der Form glatt streichen. Schichtweise Lasagne-Platten, 40 g geriebenen Käse und Bolognese einfüllen. Die letzte Schicht sollte Béchamel sein. Restliche Butter (10 g) in Flöckchen auf der Oberfläche verteilen.

**4.** Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 30–35 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit restlichen geriebenen Käse (10 g) auf die Lasagne streuen. Lasagne aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Garzeit 2:10 Stunden

**PRO PORTION** 56 g E, 69 g F, 66 g KH = 1163 kcal (4861 kJ)



Foto Seite 19

## Grüne und weiße Nudeln mit Salbeibutter

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### GRÜNER NUDELTEIG

- 100 g junger Spinat
- 200–250 ml Mineralwasser
- 320–350 g Mehl (Type 00; italienischer Feinkostladen; gesiebt) plus etwas zum Bearbeiten
- 6 Eigelb (Kl. M)
- 2 Eier (Kl. M) • Salz
- 1 Msp. gemahlene Kurkuma

### SALBEIBUTTER

- 12 große Blätter Salbei
  - 100 g Butter
  - 20 g Pecorino (fein gerieben)
- Außerdem: Küchenthermometer, Mulltuch

**1.** Für den grünen Nudelteig den Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Spinat mit dem Mineralwasser im Küchenmixer sehr fein pürieren. Durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes feines Sieb in einen breiten Topf gießen. Spinat aus dem Mulltuch entfernen. Spinatsaft bei mittlerer Hitze auf 65–70 Grad erwärmen (Küchenthermometer benutzen!), bis sich grüne Flocken an der Oberfläche bilden. Sofort durch das Sieb mit dem Mulltuch gießen und abtropfen lassen. Die Paste im Tuch mit einem Löffel abschaben.

**2.** Spinatpaste mit Mehl, Eigelben, Eiern und 1 Tl Salz in einer Schüssel verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Grieß bestreuen und in einer Schale mit Frischhaltefolie abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

**3.** Für den weißen Nudelteig Mehl, Eigelbe, Eier, 1 Tl Salz und Kurkuma in einer Schüssel verkneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Grieß bestreuen und in einer Schale mit Frischhaltefolie abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

**4.** Grünen Teig vierteln.  $\frac{1}{4}$  auf einer mit wenig Grieß bestreuten Arbeitsfläche zu einer flachen Teigplatte (ca. 35 x 35 cm) ausrollen. Teigplatte mit wenig Grieß bestreuen, mit einem Geschirrtuch bedeckt 10–15 Minuten leicht antrocknen lassen. Teigplatte 2-mal übereinanderklappen. Teig mit einem großen, schweren Messer in 5 mm dicke Streifen schneiden, mit etwas Grieß bestreuen und mit den Händen vorsichtig auflockern. Restlichen grünen und den weißen Teig ebenso verarbeiten.

**5.** Salbeiblätter fein schneiden. Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Salbei zugeben und darin erwärmen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 250 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser in die Pfanne mit der Salbeibutter geben und bei nicht zu starker Hitze sätig einkochen lassen. Nudeln auf vorgewärmte Teller geben, mit Pecorino bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Ruhezeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 32 g E, 47 g F, 108 g KH = 995 kcal (4166 kJ)



Foto Seite 20

## Bavette mit Sardinen und Fenchel

**\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

- 12 frische Sardinen (à ca. 30–50 g; geschuppt; beim Fischhändler vorbestellen)
- 20 g Rosinen
- 10 Safranfäden
- 30 g Pinienkerne
- 1 rote Chilischote
- 2 Fenchelknollen mit Grün (à ca. 300 g)
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 20 g Semmelbrösel
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 20 g Sardellenfilets (in Öl)
- 6 El Olivenöl
- Salz
- 1–2 El Weißweinessig
- 320 g Bavette
- Pfeffer

**1.** Kopf der Sardinen vom Körper abdrehen und mit den Innereien herausziehen. Sardinen am Bauch vorsichtig aufschneiden und unter fließendem kaltem Wasser ausspülen. Sardellenfilets vorsichtig von der Hauptgräte Richtung Schwanzflosse herunterziehen, die Gräte entfernen. Sardinenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Rosinen und Safran in 100 ml warmem Wasser einweichen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Fenchel putzen, Fenchelgrün in kaltes Wasser legen. Fenchelknollen halbieren und den Strunk entfernen. Fenchel quer in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Semmelbrösel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Sardellenfilets in einem Sieb abtropfen lassen.

**3.** 4 El Öl in einem Topf erhitzen, Fenchel, Chili und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, mit Salz würzen. Sardellenfilets zugeben und 2–3 Minuten mitbraten, dabei zur Paste verrühren. Rosinen und Safran mit Einweichwasser, Essig und geröstete Pinienkerne zugeben und 1 Minute garen.

**4.** Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 250–300 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und aufgefangenes Wasser im Topf mit dem Fenchel mischen und leicht sämig einkochen, mit Pfeffer würzen. Restliches Öl (2 El) in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Sardinen mit der Fleischseite nach unten darin höchstens 20 Sekunden braten und sofort herausnehmen. Fenchelgrün aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und fein hacken. Nudeln und Sardinen auf vorgewärmte Teller geben, mit Petersilie, Fenchelgrün und Semmelbröseln bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 28 g E, 20 g F, 68 g KH = 575 kcal (2407 kJ)



Foto Seite 21

## Tagliatelle con Fontina

**\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

### NUDELTEIG

- 300 g Mehl (Type 00; ital. Feinkostladen) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Ei (Kl. M)
- 7 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- 1 El Olivenöl
- etwas Hartweizengrieß zum Bearbeiten

### SAUCE

- 300 ml Milch
  - 6 El Grappa
  - Muskat (frisch gerieben)
  - Salz
  - 1 Tl Speisestärke
  - 150 g Fontina (ersatzweise kräftiger Bergkäse)
  - 20 g Butter
  - 20 g schwarze Trüffeln
  - 4 sehr frische Eigelb (Kl. M)
- Außerdem: Nudelmaschine

**1.** Für den Nudelteig Mehl, Ei, Eigelbe, 1 Prise Salz, Öl und 2 El Wasser mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig mit den Händen weitere 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit etwas Hartweizengrieß bestreuen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Teig halbieren. Die Teigstücke auf einer mit wenig Grieß bestreuten Arbeitsfläche zu einer flachen Teigplatte ausrollen, dann nacheinander durch die glatte Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–6 drehen, dabei den Nudelteig immer wieder mit wenig Grieß bestreuen. Nudelbahnen halbieren und nacheinander durch den Nudelaufsatzt für Tagliatelle drehen. Nudeln mit etwas Grieß bestreuen und auf einem Tablett oder Backblech zugedeckt 20 Minuten antrocknen lassen.

**3.** Für die Sauce Milch mit Grappa, Muskat und etwas Salz aufkochen, mit der in wenig Wasser angerührten Speisestärke binden und 2–3 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Käse in Würfel schneiden und in der heißen Milch über einem heißen Wasserbad 30–40 Minuten schmelzen lassen. Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren und warm stellen.

**4.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser mit Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Nudeln darin schwenken. Trüffeln darüberhobeln. Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen, mit etwas Sauce beträufeln, je 1 Eigelb auf die Nudeln geben und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:50 Minuten plus Ruhezeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 31 g E, 40 g F, 65 g KH = 767 kcal (3212 kJ)

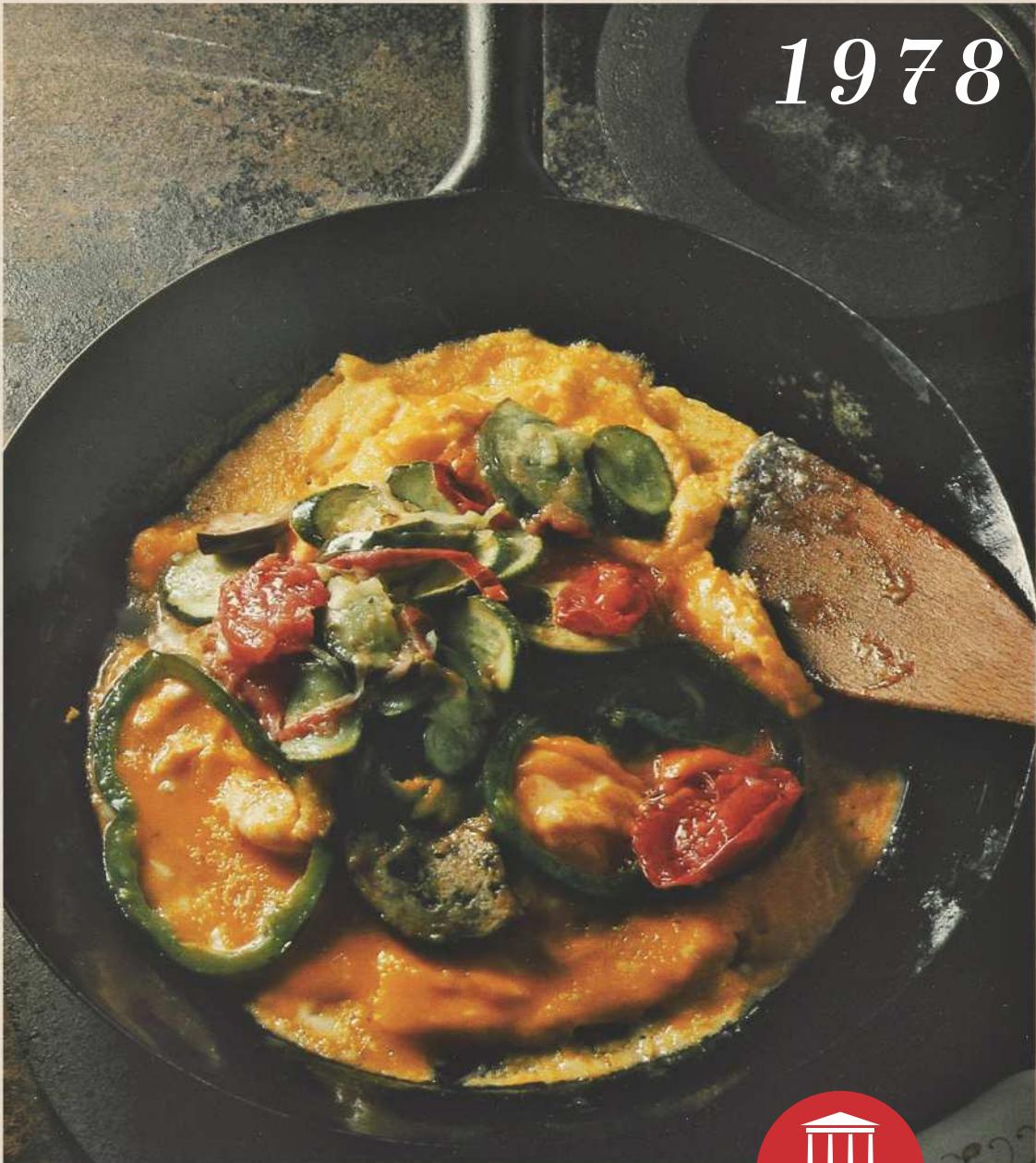
# Gemüse- küche

VEGETARISCHE GERICHTE SPIELTEN BEI  
»ESSEN & TRINKEN« SCHON IMMER EINE  
WICHTIGE ROLLE – UND WAREN DABEI  
MODEN UNTERWORFEN. EINE ZEITREISE  
DURCH FÜNF JAHRZEHNTEN



- *Provenzalisch Rührei* (8/1978)
- *Haferschnitten mit Senfsauce und Grünkohl* (11/1983)
- *Blattsalate mit gefüllten Zucchiniblüten* (6/1993)
  - *Soba-Nudeln mit Okra* (10/2008)
- *Portobello-Burger mit Linsenfrikadelle* (9/2016)

1978



## Provenzalisch Rührei

Ein Gemüsemix aus Auberginen, Zucchini und Paprika geben dem Rührei eine fantastische sommerliche Würze. **Rezept Seite 27**



1983

## Haferschnitten mit Senfsauce und Grünkohl

Ein köstliches Trio aus der Vollwertküche,  
das hier zu Recht sein Comeback feiert.  
**Rezepte rechts**



Foto Seite 25

## Provenzalisches Rührei

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 150 g Zwiebeln
- 375 g Zucchini
- 250 g Auberginen
- 250 g grüne Paprikaschoten
- 6 Ei Olivenöl
- 375 g Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei getrockneter Thymian
- 6 Eier (Kl. M)

**1.** Zwiebeln würfeln. Zucchini und Auberginen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, halbieren und entkernen. Paprikahälften in feine Streifen schneiden. 3 Ei Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Die Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig entfernen. Tomaten in Viertel schneiden und zum Gemüse geben, kurz unterheben und alles mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen.

**2.** Die Eier mit 6 Ei Wasser und etwas Salz verquirlen, das restliche Öl (3 Ei) in einer anderen großen Pfanne erhitzen. Die Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze etwas stocken lassen. Das Gemüse darauf verteilen und mit einem Spatel das Ei immer wieder samt Belag vom Rand zur Mitte hin in großen Schollen zusammenschieben, bis das Ei gestockt ist. Rührei sofort mit Sauerteigbrot oder Baguette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten,

PRO PORTION 13 g E, 27 g F, 17 g KH = 379 kcal (1587 kJ)

backen. Haferflocken in der restlichen Butter (30 g) anrösten und 15 Minuten vor dem Ende der Backzeit auf der Grütze verteilen.

**3.** Den warmen Haferauflauf in Stücke schneiden, mit Haselnussblättchen bestreuen und mit Grünkohl und Senfsauce (siehe folgende Rezepte) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 12 g E, 16 g F, 54 g KH = 427 kcal (1784 kJ)

## Grünkohl mit Zwiebelspalten

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1,25 kg frischer Grünkohl
- Salz
- Pfeffer
- 750 g kleine Zwiebeln
- 100 g Butterschmalz

**1.** Grünkohl sorgfältig putzen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. In leicht gesalzenem, sprudelnd kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren, abgießen.

**2.** Zwiebeln längs in Spalten schneiden. Butterschmalz bei mittlerer Hitze in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Grünkohl zugeben und unterrühren. 250 ml Wasser zugießen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren gut 30 Minuten dünsten, mit Salz und herhaft mit Pfeffer würzen. Grünkohl mit der Senfsauce (siehe folgendes Rezept) zu den Haferschnitten servieren (siehe Rezept links).

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 21 g F, 28 g KH = 334 kcal (1396 kJ)



Foto links

## Würzige Haferschnitten

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 große Zwiebel (ca. 70 g)
- 100 g Möhren
- 100 g Sellerie
- 50 g Butter plus etwas zum Fetten der Form
- 250 g Hafergrütze
- ¼ l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Muskat (frisch gerieben)
- 1 TL frische Thymianblättchen
- 50 g kernige Haferflocken
- 2 Ei Haselnussblättchen
- Außerdem: Auflaufform (24 x 30 cm)

**1.** Zwiebel würfeln. Möhren und Sellerie putzen, waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Zwiebel- und Gemüsewürfel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze dünsten. Hafergrütze unterröhren und leicht anrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, 1-mal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat und den Thymianblättchen würzen.

**2.** Auflaufform dünn mit Butter fetten. Hafergrütze einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten

## Senfsauce mit Tomaten

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 250 g Schlagsahne
- 250 g Crème fraîche
- 1 TL süßer Senf
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 250 g reife Tomaten
- Salz
- Zucker
- Pfeffer

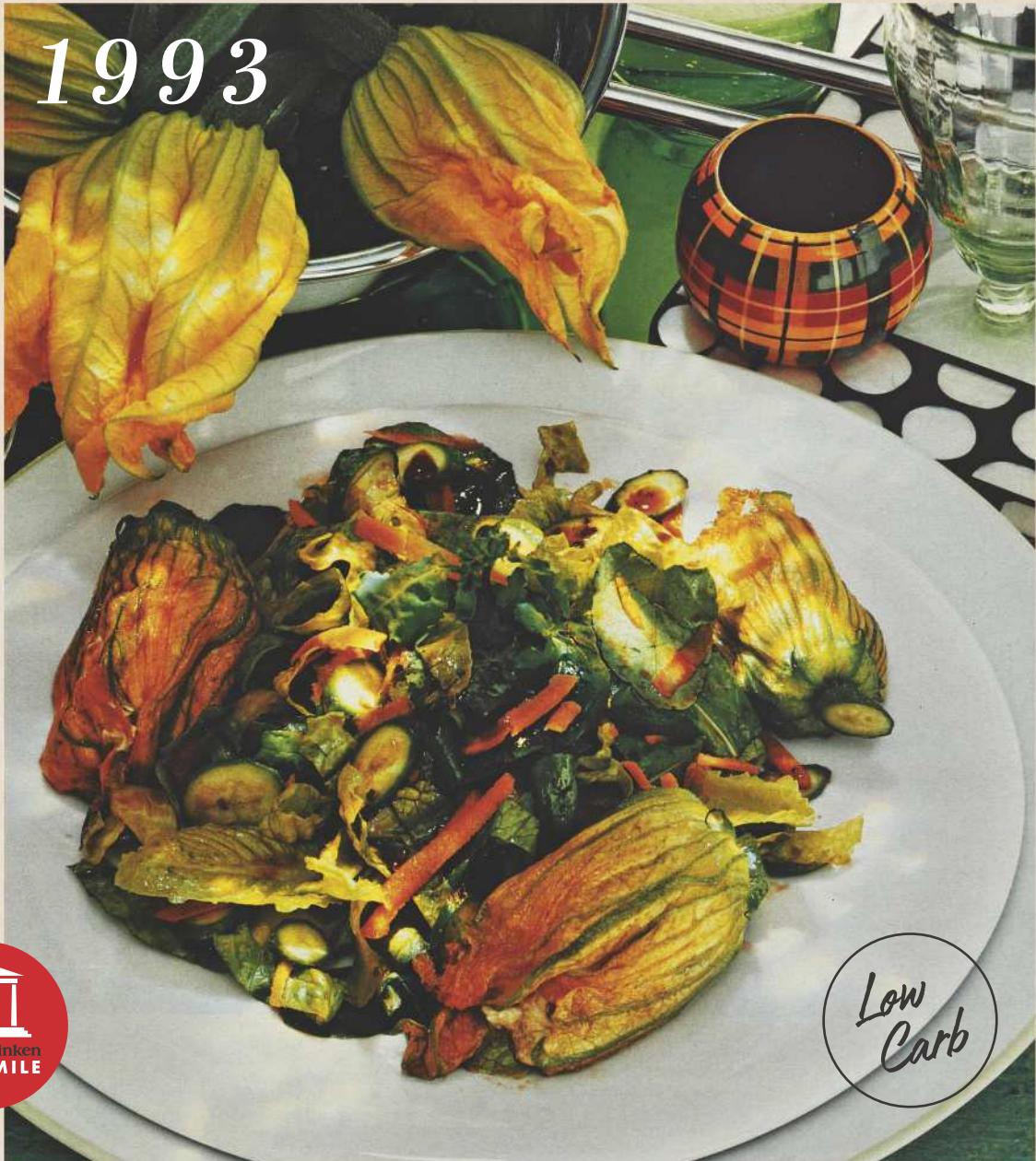
**1.** Die Sahne mit der Crème fraîche, 125 ml Wasser und dem Senf verrühren und in einer breiten Pfanne bei kleiner Hitze ca. 5–10 Minuten cremig einkochen lassen, dabei ab und zu mit dem Schneebesen durchrühren.

**2.** Tomaten putzen und waschen. Stielansatz mit einem kleinen Messer keilförmig entfernen, die Haut auf der runden Seite leicht über Kreuz einritzen. Tomaten in kochendem Wasser ca. 40 Sekunden blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken, häuten, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob hacken. Mit Salz, etwas Zucker und Pfeffer würzen, in die Senfsauce geben und kurz unterröhren. Senfsauce mit Haferschnitten und Grünkohl (siehe Rezepte links und oben) servieren

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

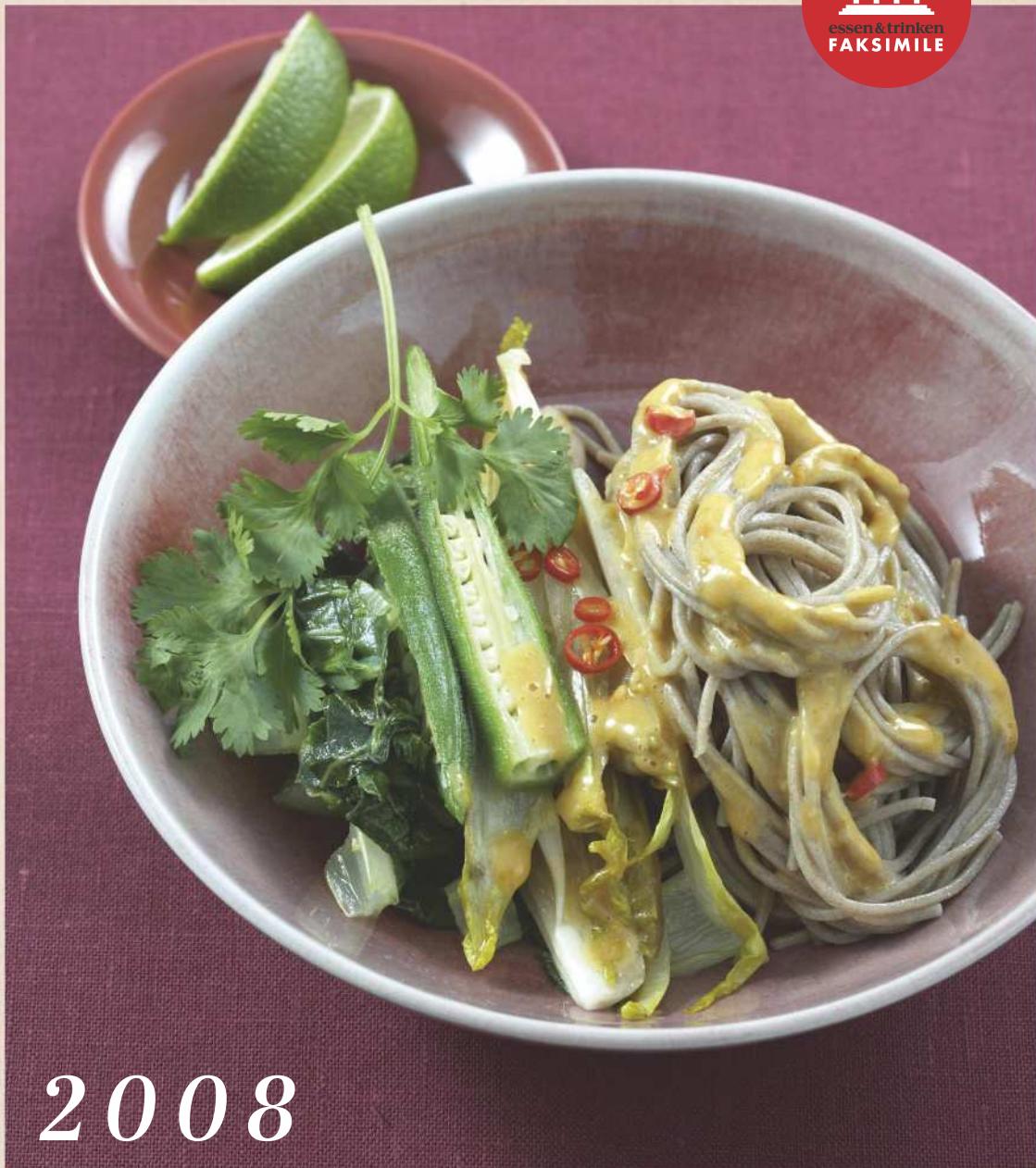
PRO PORTION 2 g E, 30 g F, 7 g KH = 310 kcal (1295 kJ)

1993



## Blattsalate mit gefüllten Zucchiniblüten

Brunnenkresse, Rauke, Römersalat und eine Vinaigrette mit Kürbiskernöl bilden das perfekte Begleitquartett. **Rezept Seite 31**



2008

## Soba-Nudeln mit Okra

Perfektes Zusammenspiel: Sanddornmark verleiht der pikanten Erdnusssoße eine säuerlich-fruchtige Note, die auch dem Gemüse schmeichelt. **Rezepte Seite 31**

2016



Vegan



## Portobello-Burger mit Linsenfrikadelle

Nichts ist, wie es scheint: Bei unserem veganen Burger schlüpft der Riesen-champignon in die Brötchenrolle, Linsen ersetzen das Hack. **Rezept rechts**



Foto Seite 28

## Blattsalate mit gefüllten Zucchiniblüten

\*\* MITTELSCHWER, LOW CARB, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Bund Brunnenkresse
  - 100 g Rauke
  - 1 Römersalat (ca. 300 g)
  - 100 g Möhren
  - 6 El Kürbiskernöl
  - 1 El Aceto balsamico
  - 1 Tl Birnendicksaft (Reformhaus oder Bio-Laden)
  - Salz • Pfeffer
  - 50 g Pinienkerne
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
  - Saft und fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
  - 8 Zucchiniblüten ohne Fruchtsatz
  - 2 El Sonnenblumenkernöl
- Außerdem: evtl. Mineralwasser mit Kohlensäure, Einwegspritzbeutel

**1.** Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern, Brunnenkresseblätter von den Stielen abzupfen. Rauke und Römersalat putzen, waschen und trocken schleudern. Rauke in mundgerechte Stücke zupfen, Römersalat in Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Für die Vinaigrette 4 El Kürbiskernöl, Aceto Balsamico, Birnendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren.

**2.** Für die Füllung Frischkäse mit 1 El Zitronensaft glatt verrühren. Eventuell etwas Mineralwasser mit Kohlensäure untermischen, damit eine glatte, geschmeidige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Zucchini-blüten vorsichtig öffnen, die Stempel herausdrehen. Frischkäse-Mischung in den Spritzbeutel füllen, die Spitze knapp abschneiden. Frischkäse-Mischung in die Blüten spritzen, Blüten-spitzen vorsichtig zusammendrehen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Blüten darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute braten und mit restlichem Zitronensaft beträufeln.

**3.** Salate und Möhren mit der Vinaigrette mischen und mit den Zucchiniblüten anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 47 g F, 5 g KH = 504 kcal (2112 kJ)



Foto Seite 29

## Soba-Nudeln mit Okra und Paksoi

\* EINFACH, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Limette
  - 20 g Erdnussbutter
  - 3 El gesüßtes Sanddornmark (Reformhaus)
  - 3 El Sweet-Chili-Sauce
  - 2 El Sojasauce
  - 10 Stiele Koriandergrün
  - Salz • Pfeffer
- 400 g Paksoi (ersatzweise Mangold)
  - 1 kleine rote Chilischote
  - 1 Chicorée (ca. 250 g)
  - 8 Okraschoten
  - 3–4 El Olivenöl
  - 200 g Soba-Nudeln
- Außerdem: Wok

**1.** Für die Sauce Limette heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben, Saft auspressen (ergibt 3 El). Erdnussbutter mit

Sanddornmark, Sweet-Chili-Sauce, Sojasauce, 2 El Limettensaft und den Blättern von 8 Stielen Koriandergrün in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Paksoi waschen und putzen. Stiele vom Blattgrün trennen, der Länge nach in Streifen schneiden. Aus den Blättern den Strunk herausschneiden. Strunke und Blätter in Streifen schneiden. Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Chicorée waschen, putzen, Strunk keilförmig aus dem Chicorée schneiden. Chicorée der Länge nach vierteln. Okras waschen, in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in ein Sieb geben, abschrecken und gut abtropfen lassen. Stiele von den Schoten abschneiden.

**3.** Öl im Wok (oder in einer beschichteten Pfanne) erhitzen, Paksoi-Stiele und -Strunke darin bei milder Hitze 1 Minute braten. Paksoi-Blätter, Chiliringe, Chicoree und Okras zugeben und 1 Minute mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Limettenschale und restlichen Limettensaft untermischen.

**4.** Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Nudeln mit dem Gemüse und der Sauce mischen und auf vorgewärmte Teller geben. Mit dem restlichen Koriandergrün bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 12 g F, 51 g KH = 374 kcal (1567 kJ)



Foto links

## Portobello-Burger mit Linsenfrikadelle

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

### FRIKADELLEN

- 150 g rote Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- ½ Tl Kreuzkümmelsaat
- ½ Tl Koriandersaat
- 60 g Schalotten
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 6 El Olivenöl
- 60 g blütenzarte Haferflocken
- Salz • Pfeffer
- Piment d'Eslette (ersatzweise Cayenne-pfeffer)

### KETCHUP

- 2 rote Paprikaschoten
  - ½ Tl Currysüppchen
  - Salz
- BURGER**
- 1 kleiner Bund Rauke
  - 2 große geriffelte Tomaten
  - 4 Radieschen
  - 1 rote Zwiebel
  - 1 Radicchio
  - 8 Portobello-Pilze (mindestens 10 cm Ø)
  - 10 El Olivenöl
  - 1 Tl helle Sesamsaat

**1.** Für die Frikadellen Linsen in Gemüsebrühe bei milder Hitze ca. 15 Minuten kochen, bis die Linsen die Flüssigkeit vollständig aufgenommen haben. Inzwischen Kreuzkümmel und Koriander im Mörser fein mahlen. Schalotten in feine Würfel, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. 1 El Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Schalotten darin leicht braun dünsten. Linsen mit Schalotten, Schnittlauch und Haferflocken in einer großen Schüssel mit einem Holzlöffel vermischen dabei mit Salz, Pfeffer, Piment d'Eslette, Kreuzkümmel und Koriander kräftig abschmecken. Masse 20 Minuten quellen lassen.

**2.** Für den Ketchup Paprika putzen, waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Paprikaviertel mit der Hautseite

# essen & trinken

## SPEZIAL

**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

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**REDAKTIONSLITUNG** ARABELLE STIEG

**PHOTO DIRECTOR** MONIQUE DRESSEL

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

**REDAKTION** INKEN BABERG, JÜRGEN BUNGERER,  
BENEDIKT ERNST, BIRGIT HAMM,  
CLAUDIA MUIR, MARIANNE ZUNNER

**REZEPTE** KATJA BAUM, JÜRGEN BUNGERER,  
ACHIM ELLMER, ESSEN & TRINKEN KÜCHE,  
ANNE HAUPT, MARION HEIDEGGER,  
HEGE MARIE KÖSTER, ADAM KORR,  
KAY-HENNER MENGE, MICHAELA PFEIFFER,  
MARCEL STUT, SUSANNE WALTER,  
PIA WESTERMANN, MICHAEL WOLKEN

**FOTOS** JORMA GOTZWALD, MATTHIAS HAUPT,  
JULIA HOERSCH, ULRICK HOLSTEN,  
ISTOCKPHOTO, KROGER-GROSS FOTOGRAFIE,  
ALI SALEHI YAVANI, WOLFGANG SCHARDT,  
MONIKA SCHUERLE, THORSTEN SUEDFELS,  
STEFAN THURMANN

**BLUEBERRY FOOD STUDIO** FOODSTYLING: TOBIAS HAAS,  
Foto: DENISE GORENC, TOBIAS PANKRATH,  
STYLING: AYLENE RUSCHKE

**STYLING** ANNE BECKWILM, ISABEL DE LA FUENTE,  
MARIA GROSSMANN, KATRIN HEINATZ,  
KATJA RAHTJEN, DÖRTHE SCHENK,  
GERD SOMMERLADE, KRISZTINA ZOMBORI

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**LAYOUT** ULRIKE DARWISCH, 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 MEINKOHN, TEL. 040/37 03-27 17

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER),  
ALEXANDER VON SCHWERIN

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

**DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES** ANDREAS JASTRU

**HANDELSAUFGLAGE** 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** RENATE ZASTROW

**KOMMUNIKATION/PR** UTA ROBKKE

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

**VERANTWORTLICH FÜR** CHEFKOCH GMBH

**WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE** CHRISTINE NIELAND (LTG.),  
BERENICE EULENBURG,  
SEBASTIAN KÄGERER, JENNY KIEFER,  
INA LASARZIK, CHRISTINA LIERSCH,  
MARIA MARNITZ, JUDITH OTTERSBACK

**VERANTWORTLICH FÜR DEN**  
**REDAKTIONELEN INHALT** JAN SPIELHAGEN  
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

**COPYRIGHT © 2002: ESSEN & TRINKEN ISSN 2190-558X**

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

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87,  
97082 WÜRZBURG

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe

## HERSTELLER

**DIBBERN**  
www.dibbern-onlineshop.de

**REICHENBACH**  
www.porzellanmanufaktur.net

**ROBBE & BERKING**  
www.robbeberking.de

nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem heißen Backofen grill 15–20 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus dem Backofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken und ausdampfen lassen. Anschließend Paprika häuten, grob in Stücke schneiden und im Blitzhacker mit Currypulver und  $\frac{1}{2}$  TL Salz sehr fein pürieren. Ketchup beiseitestellen.

**3.** Für den Burger Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Tomaten putzen, waschen, Stielansätze keilförmig entfernen. Tomaten in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Radicchio putzen, waschen und in 8 gleich große Spalten schneiden. Von den Pilzen die Stiele abschneiden. Pilze auf der Oberfläche mit je 1 EL Öl einreiben und mit den Lamellen nach oben nebeneinander auf ein Backblech legen. Pilze im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 12 Minuten backen, nach 6 Minuten wenden.

**4.** Aus der Linsenmasse mit leicht angefeuchteten Händen 4 gleich große Frikadellen formen. Restliches Öl (5 EL) in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Frikadellen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4–5 Minuten braten.

**5.** Pilze aus dem Backofen nehmen, Linsenfrikadellen in einer ofenfesten Form im ausgeschalteten Backofen warm halten.

**6.** Für die Burger restliches Öl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen, Radicchio darin anbraten. 4 Pilze mit den Lamellen nach oben auf Tellern verteilen. Mit je 1–2 EL Ketchup, Radicchio, 1 Frikadelle, Tomaten, Rauke, Radieschen und Zwiebeln belegen. Je 1–2 EL Ketchup darübergeben und die restlichen Pilze als Deckel daraufsetzen. Burger mit Sesam bestreuen. Restlichen Ketchup dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden**

**PRO PORTION** 20 g E, 43 g F, 31 g KH = 629 kcal (2632 kJ)

**Haben Sie's erkannt?  
Der Riesenchampignon  
sieht – im Ofen  
gebacken und mit  
Sesam bestreut – einem  
Brötchen ähnlich.  
Unser Burger-Bluff aus  
dem Jahr 2016!**

# MÄNNER KOCHEN ANDERS



**BEEF!**  
MÄNNER KOCHEN ANDERS

DIP, DIP, HURRA!  
**Saucen mit Chili, Bier,  
Whiskey – das knallt**

**In 9 Würsten um die Welt**  
VON ENGLAND BIS ASIEN,  
VOM PUB-BRÜTZLER  
BIS ZUM BANGKOK-BRATER!

**Halleluja, ein  
Lammkarree!**  
Ostern für Männer:  
Wir servieren ein  
himmlisches Menü  
mit Koteletts

Asche-Aging: So bleibt  
Fleisch nicht nur besonders  
saftig – es schmeckt auch  
extra röchig

DER FLEISCHPAPST  
SPRICHRT!  
**Lucki Maurer über  
Genuss, Rinderzucht  
und Rock 'n' Roll**

## IHR SEID REIF!

Grillen ohne Grenzen: Wir gönnen uns in Asche gereifte  
Steaks – und dazu Rollbraten, Filet und Haxe vom Kalb

JETZT DIE NEUE BEEF! BESTELLEN UNTER  
[WWW.BEEF.DE](http://WWW.BEEF.DE)

# Feines mit Fleisch

DER FOKUS LIEGT AUF RIND UND HUHN,  
KALB IST GEFRAGT, FILET SOWIESO –  
UND ALS KOCHWEIN DARF'S  
GERN EIN BAROLO SEIN ODER  
EIN ELSÄSSER RIESLING



- *Coq au Riesling (2/1979)*
- *Schmorbraten in Barolo (3/1989)*
- *Rinderfilet im Blätterteig (1/2005)*
- *Poularde in Thymian-Wermut-Sahne (3/1988)*
- *Kalbsbuletten in Steinpilzsauce (1/2015)*
  - *Filetgulasch Stroganoff (3/1977)*
- *Zitronenhuhn von Gregor von Rezzori (9/1977)*
  - *Bœuf bourguignon (4/2012)*
  - *Gefüllte Kalbsbrust (10/2002)*
- *Wiener Schnitzel mit Gurkensalat (3/2015)*



## Coq au Riesling

Unsere 1979er-Version des französischen Klassikers Coq au vin wird in Elsässer Tradition in Riesling gekocht, in bestem Elsässer. Der taugt natürlich nicht nur als Kochwein, sondern glänzt auch im Glas als Begleiter: frisch, elegant und leicht fruchtig. **Rezepte Seite 40**



## Schmorbraten in Barolo

Das waren Zeiten! Ein Tag liegt das Rumpsteak in einer Marinade aus Sellerie, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen im edlen italienischen Rotwein. Dann schmort es für zweieinhalb Stunden im Ofen. Dass Bandnudeln passen, ist nur eine Randnotiz. **Rezept Seite 40**





## Rinderfilet im Blätterteig

Dezentes Upgrade: Das Filetsteak trägt Blätterteig à la Wellington, unter der Hülle statt Pilz-Duxelles oder Gänseleber aber eine Kalbsfarce auf frischer Spinatmatte. Ein Braten für größere Runden und besondere Anlässe. Mit Schwarze-Trüffel-Sauce.  
**Rezepte Seite 44**





## Poularde in Thymian-Wermut-Sahne

Das zarte Hähnchen in geschmeidiger Sahnesauce basiert auf dem Originalrezept für „Das schnellste Huhn der Welt“ vom Januar 1975. Was damals als schnell galt, war übrigens ungeahnt Low Carb: Nur 4 g Kohlenhydrate pro Portion stecken im saftigen Fleisch mit samtiger Sauce. **Rezept Seite 44**



## Kalbsbuletten in Steinpilzsauce

Ein »e&t«-Klassiker, den unser einstiger Küchenchef Rudolf Steiner erfunden hat – hier in einer schlankeren Version, kräuterfrisch und mit Morcheln. **Rezept Seite 46**

Rezept und Foodstyling: Achim Ellmer; Foto: Thorsten Suedfels; Styling: Krisztina Zombori





Foto Seite 35 und Titel

## Coq au Riesling

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Pouarde (1,3 kg)
  - 1 Bund Frühlingszwiebeln (mit dicken Köpfen)
  - 200 g Bundmöhren
  - Salz • weißer Pfeffer
  - 3 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - 3 Lorbeerblätter
  - 3 Zweige Thymian
  - 250 ml Riesling (z.B. Elsässer)
  - 150 g rosa Champignons
  - 20 g Butterschmalz
- Außerdem: großer, flacher Bräter

**1.** Pouarde zerteilen. Dazu mit einem scharfen Messer die Bruststücke herausschneiden, Ober- und Unterkeulen auslösen und Flügel und Rückenstücke zerteilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, Köpfe vierteln und das helle Grün in Scheiben schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden.

**2.** Pouardenteile rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen, flachen Bräter nicht zu stark erhitzen. Keulen, Flügel und Rückenstücke darin auf der Hautseite 10 Minuten bei mittlerer Hitze langsam bräunen, nach 5 Minuten Bruststücke in den Bräter geben und an den Rand legen. Pouardenteile wenden und von der anderen Seite 5 Minuten anbraten, Lorbeer und Thymian zugeben.

**3.** Bratsatz mit 100 ml Riesling ablöschen und Pouarde 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Schalotten und Knoblauch in den Bratfond geben, darin wenden und weitere 10 Minuten offen schmoren. Möhren und Frühlingszwiebelköpfe untermischen, 100 ml Riesling dazugießen und offen 10 Minuten garen.

**4.** Inzwischen Champignons putzen, größere Pilze halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin kurz scharf anbraten. Frühlingszwiebelscheiben untermischen, mit restlichem Riesling (150 ml) ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Pouarde in den Bräter geben.

**5.** Pouarde im Bräter ohne Deckel im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Umluft 210 Grad) auf der 2. Schiene von unten 7–10 Minuten knusprig überbräunen. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden**PRO PORTION** 57 g E, 39 g F, 7 g KH = 632 kcal (2643 kJ)

Foto Seite 36

## Schmorbraten in Barolo

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 100 g Möhren
- 100 g Staudensellerie
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 2 Stiele Thymian
- 1,3 kg Rindfleisch (aus der Schulter)
- 1 Flasche Barolo (ital. Rotwein)
- 50 g durchwachsener Speck
- 50 g getrocknete Tomaten in Olivenöl (Pomodori secci)
- 2 Sardellenfilets
- 30 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 400 ml Rinderfond
- 2–3 EL Speisestärke
- 2–3 EL glatte Petersilie

**1.** Am Vortag Möhren schälen. Staudensellerie putzen und waschen. Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

**2.** Vorbereitetes Gemüse mit Lorbeer, Pfefferkörnern, Thymian und dem Fleisch in einen großen Gefrierbeutel geben, Wein zugeben und den Beutel fest verschließen. Fleisch 24 Stunden marinieren lassen. Beutel dabei ab und zu wenden.

**3.** Am Tag danach Fleisch aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen, abgedeckt beiseitestellen. Marinade durch ein Sieb gießen und dabei auffangen. Gemüse abtropfen lassen. Speck, Tomaten und Sardellenfilets getrennt in feine Würfel schneiden.

**4.** Butter und Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum anbraten und herausnehmen. Speck in den Topf geben und im Bratfett ausbraten. Abgetropftes Gemüse, Tomaten und Sardellen zugeben und andünsten.

**5.** Fleisch mit ausgetretenem Fleischsaft in einen Topf geben. Marinade und Rinderfond zugießen und 1-mal aufkochen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 3–3:30 Stunden zugedeckt schmoren. Fleisch aus dem Bräter nehmen und im ausgeschalteten Ofen warm halten.

**6.**  $\frac{1}{3}$  vom Gemüse aus dem Bräter beiseitestellen. Restliches Gemüse mit dem Fond durch ein feines Sieb drücken. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse wieder zugeben, in der Sauce erhitzen. Sauce mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden.

**7.** Fleisch aufschneiden, mit etwas Sauce und fein gehackter Petersilie auf Tellern anrichten und servieren. Restliche Sauce separat dazu servieren. Dazu passen breite Bandnudeln und zur Begleitung natürlich ein Barolo.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Marinierzeit 24 Stunden plus Garzeit ca. 3:30 Stunden**PRO PORTION** 46 g E, 21 g F, 12 g KH = 467 kcal (1959 kJ)



## Filetgulasch Stroganoff

Kleine Spalten: Die erst in Scheiben, dann in Streifen geschnittenen Rinderfilets werden kurz scharf angebraten, sodass sie saftig bleiben, und traditionell in säuerlich-sahniger Senfsauce serviert. **Rezepte Seite 46**



## Zitronenhuhn von Gregor von Rezzori

1977 besuchte »e&t« den Schriftsteller für die Serie „Mann am Herd“ in seiner Küche. Wir haben das Originalrezept des „charismatischen Sudelkochs“ neu in Szene gesetzt. Sein Geheimnis: Zitronensaft, Zitronenschale, Zitronenmelisse. Der Rest ist Brühe, Wein und Sahne. **Rezept Seite 47**





2012



## Bœuf bourguignon

Kein Burgunder-Bœuf ohne Begleitung: Das Rind schmort im Rotwein seiner Vollendung entgegen. Kartoffeln, Speck und Pilze stoßen später dazu – und selbstverständlich die Zwiebeln. **Rezepte Seite 47**



Foto Seite 37

## Rinderfilet im Blätterteig

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

Für 8 Portionen

### **FARCE UND „SPINATMATTE“**

- 400 g Kalbfleisch (a. d. Keule)
- 400 ml Schlagsahne • Salz
- Cayennepfeffer
- 250 g Blattspinat
- 300 g rosa Champignons
- 1 Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Kerbel
- 3 Stiele Thymian
- 2 Ei Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Pfeffer
- 1 TI Trüffelöl

### **FILET UND SAUCE**

- 800 g Rinderfilet (aus dem Mittelstück)
- Salz • Pfeffer
- 2 Ei Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 250 g Suppengrün (geputzt, klein gewürfelt)

- 2 Stiele Thymian
  - 1 Lorbeerblatt
  - 400 ml Rotwein
  - 200 ml Portwein
  - 400 ml Kalbsfond
  - 1 TI Zucker
  - 1 TI Speisestärke
  - 450 g TK-Blätterteig (aufgetaut)
  - 2 Eigelb (KI. M)
  - 2 Ei Schlagsahne
  - 25 g schwarze Trüffel (Dose; z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
  - 100 ml Trüffelsaft (z.B. Wintertrüffel-Jus von Plantin; über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de) oder im Feinkosthandel)
- Außerdem: etwas Mehl zum Bearbeiten

**1.** Für die Farce Kalbfleisch von Fett und Sehnen befreien, in Würfel schneiden und 15 Minuten einfrieren. Fleisch im Blitzhacker in 3 Portionen mit jeweils 100 ml Sahne fein pürieren und jeweils sofort kalt stellen. Masse durch ein feines Sieb streichen und wieder kalt stellen.

**2.** Masse in 2 Portionen mit restlicher Sahne (100 ml) zu einer cremig-glänzenden Farce pürieren, kräftig mit Salz und Cayenne würzen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen. (Testen Sie die Farce auf Geschmack und Konsistenz: Mit einem Teelöffel etwas Farce abstechen, in heißem Wasser kurz unterm Siedepunkt gar ziehen lassen, probieren. Eventuell nachwürzen und erneut kalt stellen.)

**3.** Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 15 Sekunden blanchieren, abschrecken und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Ein sauberes Küchentuch auf die Arbeitsfläche legen. Die Spinatblätter einzeln herausnehmen, leicht abtropfen lassen und nebeneinander überlappend auf das Küchentuch zu einer länglichen „Spinatmatte“ legen. Ein weiteres Küchentuch darüberlegen, gut andrücken und den Spinat trocken tupfen. Kalt stellen.

**4.** Pilze putzen und sehr fein hacken. Petersilien-, Kerbel- und Thymianblätter von den Stielen abzupfen und getrennt fein hacken. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Pilze darin anbraten, und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie zugeben, Pilze in ein Sieb geben, abtropfen und vollständig abkühlen lassen. Pilze, Kerbel und Thymian mit der Kalbsfarce mischen, mit Trüffelöl würzen und kalt stellen.

**5.** Für das Filet Fleisch salzen, pfeffern. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Rinderfilet darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum anbraten, herausnehmen und vollständig abkühlen lassen. Gemüse und Kräuter in derselben Pfanne ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Mit Rotwein ablöschen, mit Portwein und Kalbsfond aufgießen. Offen auf ¼ einkochen lassen und durch ein sehr feines Sieb gießen (ergibt 500 ml). Zucker im Topf hell-

braun karamellisieren, Fond zugießen, auf ca. 300 ml einkochen. Mit in wenig kaltem Wasser gelöster Stärke binden. Beiseitestellen.

**6.** Die Farce am besten mit einer Palette auf die Spinatmatte streichen. Fleisch trocken tupfen, auf die untere Längsseite legen. Spinatmatte, Farce und Fleisch mithilfe des Küchentuchs wie eine Roulade einrollen, Enden gut andrücken. Kalt stellen.

**7.** Blätterteigplatten aufeinanderlegen und auf der bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 45 x 35 cm ausrollen. Eigelbe mit Sahne verquirlen, mit der Hälfte davon die Teigränder bestreichen. Vorbereitete Fleischrolle auf die untere Längsseite legen, im Blätterteig einrollen und mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Seitliche Teigenden fest zusammendrücken. Teighülle mit restlicher Eigelbmischung bestreichen. Auf dem Backblech 30 Minuten kalt stellen.

**8.** Vorbereitetes Teig-Fleisch-Paket im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 35–40 Minuten knusprig braun backen. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

**9.** Trüffel fein hacken. Sauce aufkochen, Trüffelsaft und gehackte Trüffel zugeben und warm stellen. Filet Wellington in 8 Scheiben schneiden (am besten mit einem elektrischen Sägemesser) und mit der Sauce servieren. Dazu passen z.B. grüne Bohnen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 3 Stunden plus Kühlzeiten

**PRO PORTION** 40 g E, 41 g F, 29 g KH = 680 kcal (2850 kJ)

**„In der Teighülle bleibt das Filet wunderbar saftig, das Zusammenspiel mit Kalbsfarce und Trüffelsauce sorgt für opulenten Geschmack.“**

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 38

## Poularde in Thymian-Wermut-Sahne

**\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| • 1 Poularde (2 kg)            | • 30 g Butter oder Margarine                 |
| • Salz                         | • 200 ml trockener Wermut (z.B. Noilly Prat) |
| • Pfeffer                      | • 100 ml Geflügelfond                        |
| • 1 Ei edelsüßes Paprikapulver | • 1 Fleischtomate (350 g)                    |
| • 1 Knoblauchzehe (püriert)    | • 150 ml Schlagsahne                         |
| • 1 Bund Thymian               |  |

**1.** Von der Poularde zuerst die Keulen abschneiden. Dann mit einem scharfen Messer die Brust bis auf den Knochen durchschneiden. Brustknochen mit der Küchenschere durchschneiden. Beide Brusthälfte mit der Küchenschere so vom Rückenknochen schneiden, dass die Flügel dranbleiben.

**2.** Fleisch herhaft mit Salz und Pfeffer würzen und mit Paprikapulver und Knoblauch einreiben. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen, einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Thymianstiele zusammenbinden.

## Gefüllte Kalbsbrust

Mit raffinierter Semmelfüllung über Stunden im Ofen gegart ist so eine Kalbsbrust mit weich gedünsteten Möhren traditionsbewussten Fleischessern eine Herzensangelegenheit.

**Rezept Seite 47**



3. Butter (oder Margarine) im Bräter zerlassen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Thymianblättchen und -stiele zugeben. Wermut und Geflügelfond angießen.
4. Poularde im Bräter im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 5 Minuten braten.
5. Inzwischen Tomate kreuzweise einritzen, in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen. Fruchtfleisch würfeln, zur Poularde in den Bräter geben. Poularde 30 Minuten weiterbraten, dabei ab und zu mit Bratfond beschöpfen.
6. Ofentemperatur auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) erhöhen. Sahne zugießen, Poularde weitere 10 Minuten bräunen.
7. Thymianstiele aus dem Bräter entfernen, restliche Blättchen auf das Fleisch streuen. Poularde im Bräter servieren. Dazu passt lauwarmes, krosses Baguette und ein frischer Kräutersalat.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus Garzeit 50–55 Minuten

**PRO PORTION** 85 g E, 40 g F, 4 g KH = 784 kcal (3276 kJ)



Foto Seite 39

## Kalbsbuletten in Steinpilzsauce

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN

Für 8 Portionen

### SAUCE

- 15 g getrocknete Steinpilze
- 10 g getrocknete Morcheln
- 50 g Schalotten
- 40 g Butter
- 500 ml Kalbsfond
- 400 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 1–2 TL Speisestärke
- ½ Salatgurke
- 1 kleines Bund Kerbel
- 1 kleines Bund Dill
- 100 g Crème fraîche

### BULETTEN

- 1 Bund krause Petersilie
- 100 g Zwiebeln
- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 8 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 kg Kalbshackfleisch
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 TL getrockneter Estragon
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

1. Für die Sauce Steinpilze und Morcheln in 300 ml lauwarmem Wasser einweichen. Schalotten fein würfeln. Pilze in ein Sieb geben, gut ausdrücken, dabei das Wasser auffangen. Pilze grob schneiden. Butter in einem Bräter erhitzen. Schalotten und Pilze darin glasig dünsten. Mit Pilzwasser, Fond und Sahne auffüllen. Sauce aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze 30 Minuten einkochen lassen. Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit leicht binden.

2. Für die Buletten Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten, vom Herd nehmen und die Petersilie zugeben. Brötchen sehr gut ausdrücken.

3. Kalbshack in einer großen Schüssel mit Brötchen, Zwiebel-Petersilien-Mischung, Eiern, Estragon und Paprikapulver mischen, herhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse mit feuchten Händen 16 kleine Buletten formen, auf einem Backblech nebeneinander verteilen. Mit Klarsichtfolie abdecken, kalt stellen.

4. Für die Sauce Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Kerbelblätter und Dillspitzen von den dickeren Stielen abzupfen, grob zerzupfen und in kaltes Wasser legen. Sauce aufkochen, Crème fraîche einrühren.

5. Für die Buletten 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. 8 Buletten darin auf beiden Seiten braun anbraten und auf ein Backblech legen. Pfanne auswischen, restliches Öl (3 EL) darin erhitzen, restliche Buletten anbraten und auf dem Backblech verteilen. Buletten im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 10–15 Minuten bei 160 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten garen.

6. Kräuter in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Buletten aus dem Backofen nehmen, im Bräter in der Sauce verteilen und 15 Minuten ziehen lassen. Gurken über den Buletten und in der Sauce verteilen. Mit den Kräutern bestreuen und servieren. Dazu passen Ofenkartoffeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit ca. 45 Minuten

**PRO PORTION** 30 g E, 40 g F, 8 g KH = 513 kcal (2150 kJ)

**Tipp** Wenn Sie die Hackmasse roh nicht abschmecken möchten, braten Sie als Test eine ganz kleine Menge davon in einer Pfanne in wenig Öl und probieren Sie sie dann.



Foto Seite 41

## Filetgulasch Stroganoff

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4–6 Portionen

- |   |  |
|---|--|
| • 250 ml Crème fraîche<br>(ersatzweise saure Sahne) | • 2–3 EL neutrales Öl<br>(z.B. Maiskeimöl)   |
| • 250 ml Schlagsahne                                | • Pfeffer                                    |
| • 500 g Zwiebeln                                    | • Salz                                       |
| • 500 g braune Champignons                          | • 1 TL Zitronensenf (ersatzweise Dijon-Senf) |
| • 50 g Butter                                       | • 1 TL Senfpulver                            |
| • 1 Knoblauchzehe                                   |  |
| • 750 g Rinderfilet                                 |  |

1. Crème fraîche und Schlagsahne in einer Schale glatt rühren und beiseitestellen. Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und vierteln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch fein hacken und zugeben und die Champignons darin 20–25 Minuten schmoren.

2. Inzwischen Rinderfilet erst in ca. 1 cm breite Scheiben, dann in Streifen schneiden. Öl in einer weiteren Pfanne stark erhitzen, das Filet darin in 3 Portionen je 3 Minuten scharf anbraten, mit Pfeffer würzen und zur Zwiebel-Champignon-Mischung geben. Dabei erst untermischen, wenn die letzte Portion Fleisch gebraten ist. Sahne-Mischung nach und nach zugießen, mit Salz, Senf und Senfpulver würzen und 1-mal aufkochen lassen.

3. Filetgulasch Stroganoff servieren. Dazu passen Röstkartoffeln oder Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten

**PRO PORTION** 29 g E, 34 g F, 12 g KH = 484 kcal (2027 kJ)



Foto Seite 42

## Zitronenhuhn von Gregor von Rezzori

\* EINFACH, KALORIENARM, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 4 Hühnerkeulen (à 250 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Butter (20 g)
- 200 ml Geflügelbrühe
- 200 ml Weißwein
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise brauner Zucker
- 6 EL Schlagsahne
- 1–2 Stiele Zitronenmelisse

**1.** Hühnerkeulen salzen und pfeffern. Butter in einem Bräter zerlassen und die Keulen darin rundum anbraten. Keulen herausnehmen, in eine flache ofenfeste Form legen und mit Brühe und Weißwein übergießen. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Zitrone in Scheiben schneiden und zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Umluft 200 Grad) 20–30 Minuten braten. Sud mit braunem Zucker und Sahne abschmecken. Mit grob abgezupfen Zitronenmelisseblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 40 Minuten

**PRO PORTION** 35 g E, 25 g F, 2 g KH = 397 kcal (1662 kJ)

„Die knusprig braunen, separat gebratenen Speckscheiben ergeben einen schönen Kontrast zum weich geschmorten Bœuf.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 43

## Bœuf bourguignon

\* EINFACH, GUT VORZUBEKREITEN, KALORIENARM

Für 8 Portionen

- 2 kg Rindfleisch (am Stück, aus der Schulter; beim Metzer vorbestellen)
- 600 g Zwiebeln
- 400 g Bundmöhren
- 400 g Schalotten
- 60 g Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Rotwein
- 2 frische Lorbeerblätter
- 500 ml Rinderfond
- 800 g kleine festkochende Bio-Kartoffeln (z.B. Linda)
- 80 g Speckscheiben
- 400 g braune Champignons
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 30 g Butter
- 2 EL Speisestärke

**1.** Rindfleisch in ca. 80 g schwere Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in 4–5 cm dicke Stücke schneiden. Schalotten pellen.

**2.** 20 g Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze in ca. 4 Portionen nacheinander 2 Minuten rundum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch herausnehmen und in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen. 20 g Butterschmalz im selben Topf erhitzen. Zwiebeln darin 2 Minuten braten. Tomatenmark unter Rühren 30 Sekunden mitrösten. Mit 150 ml Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Restlichen Wein (150 ml) zugeben und erneut stark einkochen. Fleisch und Lorbeerblätter zugeben, mit abgetropfem Bratensaft, Fond und 400 ml kaltem Wasser auffüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten in 1:45 Stunden zugedeckt garen. Möhren und Schalotten zugeben und offen weitere 45–60 Minuten garen.

**3.** Inzwischen die Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 18 Minuten leicht bissfest garen. Kartoffeln in ein Sieb gießen, ausdampfen lassen und noch warm pellen. Speck in feine Streifen schneiden und in einer großen beschichteten Pfanne ca. 1 Minute braten und herausnehmen. Champignons putzen, Stiele entfernen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

**4.** Restliches Butterschmalz (20 g) in der Speck-Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in 4–5 Minuten rundum goldbraun braten. Die Hälfte der Butter (15 g) in einer weiteren beschichteten Pfanne zerlassen. Champignons darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter (15 g) und den Speck zugeben, unterschwenken und mit etwas Petersilie bestreuen.

**5.** Bœuf bei starker Hitze 1-mal aufkochen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, zum Bœuf geben und 2–3 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen. Bœuf bourguignon und Kartoffeln in vorgewärmte tiefe Teller geben. Mit Speck, Champignons und restlicher Petersilie anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Garzeit ca. 2:45 Stunden

**PRO PORTION** 16 g E, 18 g F, 30 g KH = 360 kcal (1512 kJ)



Foto Seite 45

## Gefüllte Kalbsbrust

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6–8 Portionen

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 60 g getrocknete Apfelringe
- 120 g altpackene Brötchen
- 350 g Zwiebeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- 6 Stiele Majoran
- 90 g Butter
- 2 Eier (KI. M)
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1,5 kg Kalbsbrust (küchenfertig; beim Metzger vorbestellen und eine Tasche zum Füllen hineinschneiden lassen)
- 3 EL Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 3 Lorbeerblätter
- 200 ml Weißwein
- 400 ml Kalbsfond
- 1 Bund Möhren
- 1 TL Zucker
- 100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- 1 EL glatte Petersilie (fein gehackt)

Außerdem: Küchengarn

**1.** Steinpilze in 300 ml lauwarmem Wasser einweichen. Die Apfelringe in feine Stücke schneiden, Brötchen grob würfeln, 150 g Zwiebeln fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Majoranblätter von 4 Stielen abzupfen und grob hacken.

**2.** 60 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Herausnehmen und in einer großen Schüssel mit Brötchen, Petersilie und Majoran mischen. Steinpilze gut ausdrücken und grob hacken, Pilzwasser beiseitestellen. Steinpilze mit den Apfelstücken in einer Pfanne mit 20 g Butter andünsten. Steinpilzmischung mit den Eiern unter die Brötchenmasse heben und nur leicht durchkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**3.** Die Kalbsbrust innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, die Tasche mit der Brötchenmasse füllen, dabei etwas Platz lassen, da die Masse sich beim Garen ausdehnt. Tasche sorgfältig mit Küchengarn zunähen.

**4.** Restliche Zwiebeln (200 g) in feine Streifen schneiden. Öl im Bräter erhitzen, Kalbsbrust darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten hellbraun anbraten und herausnehmen. Zwiebeln im selben Bräter hellbraun braten. Lorbeer und restliche Majoranstiele zugeben, mit Wein ablöschen, Pilzwasser durch ein sehr feines Sieb zugießen. Kalbsbrust mit der Fettseite nach oben in den Bräter legen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 3 Stunden garen. Dabei nach und nach den Kalbsfond zugießen.

**5.** Möhren putzen, schälen und erst längs, dann quer halbieren. Restliche Butter (10 g) in einer breiten Pfanne zerlassen. Möhren darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, mit Zucker bestreuen, Mineralwasser angießen und die Möhren in 6–8 Minuten weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie zugeben.

**6.** Kalbsbrust aus dem Ofen nehmen, Möhren zugeben. Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce in einer Schüssel anrichten.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 4 Stunden

**PRO PORTION** (bei 8) 42 g E, 29 g F, 19 g KH = 529 kcal (2218 kJ)

„So schneidet man selbst die Tasche in die Kalbsbrust: Von der dickeren schmalen Seite mit einem langen spitzen Messer tief ins Fleisch schneiden, dabei rundum 4 cm Rand lassen.“

»e&t«-Profi-Tipp

Foto rechts

## Wiener Schnitzel

### \* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 4 Kalbschnitzel (von der Oberschale; à 150 g)
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 El geschlagene Sahne
- 50 g Mehl
- 150 g Semmelbrösel
- Salz

- 250 g Butterschmalz
  - 1 Bio-Zitrone
- Außerdem: großer Gefrierbeutel, Platiereisen (ersatzweise schwerer Stieltopf), Küchenthermometer

**1.** Fleisch nacheinander in einem großen Gefrierbeutel ca. 5 mm dünn plattieren.

**2.** Eier und geschlagene Sahne in einer Schale mit der Gabel verquirlen.

**3.** Mehl und Semmelbrösel in je 1 Schale geben. Schnitzel rundum leicht mit Salz würzen und nacheinander kurz in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

**4.** Schnitzel durch die Eiersahne ziehen und sofort in den Semmelbröseln wenden. Brösel nur leicht andrücken, nicht anpressen! Schnitzel sofort in einer großen Pfanne in reichlich heißem Butterschmalz (170 Grad; Thermometer benutzen!) auf jeder Seite ca. 3 Minuten unter gelegentlichem Schwenken goldgelb ausbacken.

**5.** Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.

**6.** Schnitzel mit Petersilienkartoffeln, Gurkensalat (siehe folgendes Rezept) und Zitronenspalten servieren.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E 21 g F, 32 g KH = 472 kcal (1977 kJ)

## Gurkensalat

### \* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Salatgurke
- Salz
- 150 g saure Sahne
- 50 g Joghurt (3,5% Fett)
- 2–3 El Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- 4 Stiele Dill
- Pfeffer

**1.** Gurke waschen, streifig schälen und in 2–3 mm dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel leicht mit Salz würzen und 10 Minuten ziehen lassen. Saure Sahne, Joghurt, Essig und Zucker verrühren. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, fein schneiden und unter die Sauce rühren.

**2.** Gurkenflüssigkeit abgießen, Gurken leicht ausdrücken, mit der Sauce verrühren und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Wiener Schnitzel (siehe vorheriges Rezept) servieren.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

**PRO PORTION** 2 g E, 7 g F, 5 g KH = 100 kcal (414 kJ)

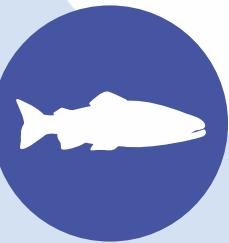
## Wiener Schnitzel

Dünn geklopft, sanft gewellt und knusprig ausgebacken muss der Kalbschnitzel-Klassiker sein. Damit die Panierung besonders saftig wird, kommt geschlagene Sahne zum Einsatz. Und zur Begleitung wird traditionell ein Gurkensalat mit Sahnesauce serviert. **Rezepte links**



# Klassiker mit Fisch

HUMMER, STEINBUTT, KABELJAU  
ABER AUCH LACHS UND ZANDER SIND  
PREZIOSEN, DIE BEWAHRT SEIN  
MÖCHTEN. HEUTE GÖNNEN WIR UNS  
SEAFOOD MIT RESPEKT



- *Lachs im Miso-Sud (10/2021)*
- *Zander-Terrine mit Lachskern (2/1992)*
- *Zander in Senfschaum auf Kartoffel-Gurken-Gemüse (5/2015)*
- *Steinbuttkotelett mit feiner Sauce und Gremolata (6/2016)*
- *Gegrillter Hummer mit Tomaten-Vinaigrette (12/1996)*
- *Kräuter-Kabeljau mit Kohlrabi-Romanesco-Gemüse,  
gebratenen Artischocken und Gremolata (3/2019)*
- *Saibling mit Spargel-Morchsel-Ragout (5/2018)*

## Lachs im Miso-Sud

Perfektes Umfeld: Kombu-Alge gibt Umami, Miso erweitert den Geschmack, und Shimeji-Buchenpilze schmücken den feinen Sud. Der auf der Haut gebratene Lachs muss nur noch kurz darin ziehen. Mit frittiertem Krupuk und Radieschen süßsauer – asiatisch elegant. **Rezept Seite 55**

## Zander-Terrine mit Lachskern

Unser Schmuckstück aus sechs Zutaten: Spinatumbüllter Lachs ruht in der Mitte einer Farce aus püriertem Zanderfilet, Sahne, etwas Zitrone und Schnittlauch. Den Rest erledigen der Ofen und der Kühlschrank über Nacht. **Rezept Seite 55**





## Zander in Senfschaum auf Kartoffel-Gurken-Gemüse

Die neue Leichtigkeit: Kartoffeln und Gurken als leichtes Gemüse arrangiert mit gebackenem Zander, Zitronen-Gewürzsalz und Senfschaum – einfach erhebend. **Rezept Seite 56**

## Steinbuttkotelett mit feiner Sauce und Gremolata

Die Königsdisziplin: Als Kotelett an der Gräte gegart werden die Steinbuttfilets besonders saftig. Dezent begleitet mit einer klassischen Velouté und lombardischer Kräuterwürze. **Rezept Seite 56**





Foto Seite 51

## Lachs im Miso-Sud

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 8 Kleine getrocknete Krupuk-Chips zum Frittieren
  - 3 El heller Reisessig
  - 4 Tl Mirin (japanischer Reiswein)
  - 1 El geröstetes Sesamöl
  - 1 El helle Sojasauce
  - 1 El helle Sesamsaat (geröstet)
  - 40 g Radieschen (8 Stück)
  - 15 g frischer Ingwer
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - 400 ml Gemüsefond
  - 1 Stück Kombu-Alge (8 g)
  - ½ Tl Speisestärke
  - 30 g helle Miso-Paste (z.B. Reis-Miso-Paste von Schwarzwald-MISO; [www.schwarzwald-miso.de](http://www.schwarzwald-miso.de))
  - Salz
  - Zucker
  - 40 g braune Buchenpilze (Shimeji)
  - 4 Lachsfilets (à 100 g; aus der Mitte; Küchenfertig, mit Haut, ohne Gräten)
  - Pfeffer
  - 1 Beet Daikon-Kresse
- Außerdem: 400 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Frittieren, Küchenthermometer

1. Zum Frittieren Öl in einem breiten Topf oder einer breiten Pfanne auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Krupuk darin in 2–3 Portionen 1–2 Minuten knusprig frittieren (bis sie aufploppen, eventuell 1-mal wenden). Mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Für die Radieschen Reisessig, Mirin, Sesamöl, Sojasauce und Sesam verrühren. Radieschen putzen, waschen und anschließend in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Radieschen in die Marinade legen und 30 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen für den Miso-Sud Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch fein würfeln. 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin 30 Sekunden glasig dünsten. Mit Gemüsefond auffüllen. Kombu-Blatt feucht abwischen, in den Gemüsefond geben und langsam bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen.
4. Kombu-Blatt entfernen, Fond aufkochen und mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke nur ganz leicht binden. Miso-Paste einrühren und den Fond mit wenig Salz und Zucker abschmecken. Pilze putzen, von den dicken Wurzeln schneiden, in den heißen Fond legen und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Inzwischen Lachsfiles auf den Fleischseiten mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl (1 El) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachsfiles darin bei mittlerer bis starker Hitze auf der Hautseite 4–5 Minuten braten. Filets wenden, Pfanne von der Herdplatte nehmen und die Filets 1 Minute ziehen lassen.
6. Kresse vom Beet schneiden. Miso-Sud erwärmen. Mit Pilzen und Lachsfiles anrichten. Radieschen darin verteilen und mit Kresse und Krupuk servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Ziehzeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** 45 g E, 44 g F, 20 g KH = 679 kcal (2841 kJ)



Foto Seite 52

## Zander-Terrine mit Lachskern

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 10–12 Scheiben

- 600 g Zanderfilet
  - 2 El Zitronensaft
  - Salz
  - 500 ml Schlagsahne
  - weißer Pfeffer
  - 100 g Winterspinat
  - 250 g Lachsfilet
  - 2 El Schnittlauchröllchen
  - 1 El Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Bearbeiten
- Außerdem: Terrinenform (1 l Inhalt), Pergamentpapier, Blattsalate zum Garnieren

1. Am Vortag Zanderfilet putzen, alle Gräten entfernen. Filet in Würfel schneiden und mit 1 ½ El Zitronensaft und Salz würzen. 10 Minuten ziehen lassen, sorgfältig trocken tupfen, anschließend im Mixer pürieren, dabei die Sahne zugießen. Farce mit Salz und Pfeffer würzen und sehr kalt stellen (im unteren Teil des Kühlschranks).
2. Inzwischen den Spinat waschen. Zuerst mit kochendem Salzwasser begießen, dann abschrecken. Die Stiele abschneiden, die Blätter zwischen Küchentüchern ausbreiten und trocken pressen. Die größeren Blätter auf die Länge der Terrinenform und 10 cm Breite auslegen. Restliche Blätter fein hacken. Lachsfilet putzen und in 4 Streifen von halber Formlänge schneiden. Mit Salz und restlichem Zitronensaft (½ El) würzen, je 2 Lachsstreifen aneinanderlegen und in den Spinat einrollen.
3. Backofen auf 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Gehackten Spinat und Schnittlauch mit dem Spatel unter die Farce mischen. Form mit beidseitig geöltem Pergamentpapier auslegen und überlappen lassen.
4. Die Hälfte der Farce in die Form füllen, Lachsrolle in die Mitte drücken. Restliche Farce darübergeben und glatt streichen. Form auf die Arbeitsfläche stoßen, damit die Luftblasen entweichen. Papier über der Terrine zusammenklappen und die Form mit dem Deckel (oder mit Alufolie mit Abzugsloch) verschließen.
5. Terrine in die Saftpflanze auf die 2. Schiene von unten stellen, ca. 2,5 l kochendes Wasser zugießen und im vorgeheizten Backofen 35 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.
6. Am Tag danach Terrine vorsichtig aus der Form heben und auf eine (nach Belieben mit Wildkräutern garnierte) Platte setzen, das Papier entfernen. Terrine mit einem sehr scharfen Messer in Scheiben schneiden und mit Blattsalaten servieren. Dazu passt Tomatenmayonnaise (siehe Rezept Seite 56).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Kühlzeit über Nacht  
**PRO SCHEIBE** (bei 12) 15 g E, 18 g F, 1 g KH = 232 kcal (971 kJ)

# Tomaten-Mayonnaise

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 16 Portionen

- 2 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- 1 El Zitronensaft
- 200 ml Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 200 g Crème fraîche
- 4 geschälte Tomaten (a. d. Dose)
- Cayennepfeffer
- 1 Beet Kresse

**1.** Eigelbe mit 1 Prise Salz und Zitronensaft in einem Rührbecher cremig aufschlagen. Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit den Quirlen des Handrührers unterschlagen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.

**2.** Crème fraîche unterrühren. Tomaten durch ein Sieb streichen und unterrühren. Mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Kresse vom Beet schneiden, die Tomaten-Mayonnaise damit garnieren und zur Zander-Terrine mit Lachskern (siehe Rezept Seite 55) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 20 g F, 1 g KH = 190 kcal (797 kJ)



Foto Seite 53

## Zander in Senfschaum auf Kartoffel-Gurken-Gemüse

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### GEMÜSE

- 700 g mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 4 schlanke Frühlingszwiebeln
- 2 Salatgurken (à 500 g)
- 2 El Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 50 g durchwachsener Speck (in dünnen Scheiben)
- 1 Kopfsalatherz (ca. 100 g)
- Salz

### ZANDER

- 2 gestrichene Tl Anissaat
- 2 Tl Fleur de sel

- 1 gestrichener Tl Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 1 gehäuerter Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 4 Zanderfilets (à 150 g; mit Haut)

### SENFSCHAUM

- 100 ml Weißwein
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 2 gestrichene El mittelscharfer Senf
- 3 El Schlagsahne
- Salz • Zucker

**1.** Für das Gemüse Kartoffeln schälen, dann längs vierteln und in kaltes Wasser legen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Gurken schälen und längs halbieren. Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen, in einen Rührbecher geben und pürieren. Gurken in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Speck quer in 5 mm breite Streifen schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern. Blätter ohne die grobe Mittelrippe quer in fingerbreite Streifen schneiden.

**2.** Für den Zander Anissaat im Mörser nicht zu fein zerstoßen und mit Fleur de sel, Piment d'Espelette und Zitronenschale mischen. Kartoffeln zugeschaut aufkochen, mit Salz würzen und 20 Minuten kochen lassen.

**3.** Inzwischen für das Gemüse Öl in einem breiten Topf erhitzen, Speck darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Frühlingszwiebeln und Gurkenscheiben untermischen, weitere

2 Minuten dünsten und leicht mit Salz würzen. Gurkenpüree durchröhren, die Hälfte zum Gemüse geben und unterrühren. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten dünsten.

**4.** Für den Fisch Filets trocken tupfen, die Fleischseite mit etwas Gewürzsalz würzen. Auf der gewürzten Seite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen.

**5.** Für den Senfschaum Wein, Eigelbe und Senf in einer Sauteuse (oder einem kleinen Topf) unter Rühren bis kurz vor dem Kochen erhitzen und bei mildester Hitze warm halten.

**6.** Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit den Salatstreifen unter das Gurkengemüse heben, eventuell weiteres Gurkenpüree) zugeben. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte warm stellen. Fisch häuten und mit Gewürzsalz würzen. Sahne zum Senfschaum geben, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und mit dem Stabmixer aufschäumen.

**7.** Zander auf dem Gurkengemüse mit dem Senfschaum anrichten. Restliches Gewürzsalz und Senfschaum separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit 35 Minuten

**PRO PORTION** 37 g E, 15 g F, 28 g KH = 439 kcal (1842 kJ)



Foto Seite 54

## Steinbuttkotelett mit feiner Sauce und Gremolata

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 1 l Fischfond
- 250 ml Schlagsahne
- Salz
- 1–2 Tl Zitronensaft
- Cayennepfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie
- ½ Bio-Zitrone
- grobes Meersalz
- 150 g Pfifferlinge
- 350–400 g neue Kartoffeln
- 3–4 El Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 30 g Butter
- 2 Steinbuttkoteletts (à 250 g; beim Fischhändler vorbestellen)
- Pfeffer
- 100 g kleine Strauchtomaten

**1.** Fischfond mit Sahne unter Rühren aufkochen und auf 400–500 ml einkochen lassen. Mit Salz, Zitronensaft und etwas Cayenne abschmecken. Sauce beiseitestellen.

**2.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronenschale mit Petersilie und etwas grobem Meersalz würzen. Gremolata beiseitestellen.

**3.** Pilze sorgfältig putzen, größere halbieren oder vierteln. Kartoffeln sorgfältig waschen, trocken tupfen und längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden. 2 El Öl und Butter in einem Bräter erhitzen. Steinbuttkoteletts auf den Fleischseiten mit Salz und Pfeffer würzen, im Bräter auf beiden Seiten knusprig anbraten und herausnehmen. Kartoffeln im Bräter nebeneinander verteilen, auf beiden Seiten kurz anbraten. Koteletts auf die Kartoffelscheiben legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen.

**4.** Inzwischen restliches Öl (1–2 El) in einer Pfanne erhitzen, Pilze kurz darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



## Gegrillter Hummer mit Tomaten-Vinaigrette

King Krustentier im Original: Zum gegrillten Hummer wird eine warme Vinaigrette mit Kirschtomaten und Kapern gereicht und ein feines Kartoffelpüree mit Safran gewürzt.

**Rezept Seite 58**

1996

Pilze und geputzte und gewaschene Tomaten nach 5 Minuten auf den Kartoffeln und dem Fisch im Bräter verteilen und mitgaren.

**5.** Sauce erwärmen und mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Kartoffeln, Pilze, Tomaten und Koteletts auf Tellern anrichten. Mit Gremolata bestreuen und mit der Sauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 40 g E, 41 g F, 28 g KH = 670 kcal (2812 kJ)

**Tipp** Bei der Sauce handelt es sich um eine Velouté, eine weiße Grundsauce auf Fischfondbasis. Sie lässt sich gut einfrieren.



Foto Seite 57

## Gegrillter Hummer mit Tomaten-Vinaigrette

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen (durchgepresst)
- 600 ml Fischfond
- 2 Döschen Safranpulver (à 0,1 g) • Salz
- 10 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- 2 Hummer (à 700 g; ersetztweise 2 gekochte Hummer; beim Fischhändler bestellen)
- 250 g Kirschtomaten
- 50 g Schalotten (fein gewürfelt)
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 20 g Kapern
- 3 EL Orangensaft
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL glatte Petersilie (fein gehackt)
- Außerdem: Kartoffelpresse

**1.** Kartoffeln schälen und mit Knoblauch, Fischfond, Safran und Salz weich kochen. Abgießen, den Fond dabei auffangen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, mit 4 EL Öl und 300 ml Kochfond glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Inzwischen die Hummer kochen und auslösen (siehe Profi-Tipp). Dabei das Schwanz- und das Scherenfleisch in der Schale lassen. Fleisch aus den Gelenken klein schneiden.

**3.** Tomaten kreuzweise einritzen, in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten und vierteln. Schalotten in 5 EL Öl andünsten. Tomaten, Orangenschale, Kapern, Orangen- und Zitronensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 3 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen. Petersilie und das Fleisch aus den Gelenken zugeben und unterrühren.

**4.** Hummerschwänze (mit der Schnittfläche nach unten) und Scheren in der Schale im restlichen Öl (1 EL) bei starker Hitze in einer Grillpfanne etwa 5 Minuten grillen. Mit dem Kartoffelpüree und der Tomaten-Vinaigrette anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 29 g E, 28 g F, 38 g KH = 524 kcal (2192 kJ)

**„Scheren mit den Gelenken vom Rumpf drehen. Hummer zwischen Kopf und Rumpf mit großem Messer längs einstechen und halbieren.“**

»e&t«-Profi-Tipp



Foto rechts

## Kräuter-Kabeljau

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM

Für 8 Portionen

- 1 weiße Zwiebel (50 g)
- 2 große Bund glatte Petersilie (100 g)
- 1 Bund Dill (ca. 15 Stiele)
- 1 Bio-Limette
- 80 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 TL Koriandersaat
- 1 Seite Kabeljafilet mit Haut (800–900 g; beim Fischhändler vorbestellen)

**1.** Für die Kräutermischung Zwiebel fein würfeln. Petersilie und Dill mit den Stielen sehr fein hacken. Limette waschen und trocken reiben. Von der Limetten die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Alles mit dem Olivenöl gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutermischung abdecken und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

**2.** Koriander im Mörser fein mahlen. Fischfilet auf der Hautseite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Fischfilet mit Koriandersaat bestreuen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutermischung gleichmäßig darauf verteilen, leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten garen. Auf einer vorgewärmten Platte oder auf dem Backblech sofort servieren. Kohlrabi-Romanesco-Gemüse (siehe folgendes Rezept) und Gebratene Artischocken (siehe folgendes Rezept) separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Ziehzeit mindestens 1 Stunde

**PRO PORTION** 16 g E, 10 g F, 1 g KH = 168 kcal (705 kJ)

## Kohlrabi-Romanesco-Gemüse

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 3 Kohlrabi (ca. 1,2 kg)
- 1 Romanesco (ca. 1 kg)
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1–2 EL Zitronensaft

**1.** Kohlrabi schälen, vierteln und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Romanesco putzen, waschen, in großen Röschen vom Stiel schneiden. Dicken Stiel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**2.** In einen großen flachen Topf ca. 1 cm hoch Wasser einfüllen. Butter, je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und kurz aufkochen lassen. Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15–20 Minuten garen. Mit Zitronensaft beträufeln und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

**3.** Gemüse in einer großen vorgewärmten Schale mit den Artischocken (siehe Rezept Seite 60) anrichten und zum Kräuter-Kabeljau (siehe vorheriges Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 4 g E, 2 g F, 6 g KH = 78 kcal (328 kJ)

## Kräuter-Kabeljau mit Kohlrabi, Romanesco und Artischocken

Frische Seite aufgezogen: Petersilie, Dill und Zwiebel in Olivenöl – mit Limette spritzig abgeschmeckt – würzen den Seefisch. Ein Hingucker für die größere Runde. Mit drei Gemüsebeilagen, aber auch schön zu Pasta!

**Rezept links**



## Gebratene Artischocken

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 8 Portionen

- 1 Zitrone
- 12 kleine Artischocken
- 6 El Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen (angedrückt)
- Salz • Pfeffer

**1.** Aus der Zitrone den Saft auspressen und in 1 l kaltes Wasser geben. Artischocken putzen. Dazu die äußeren harten Blätter entfernen. Obere Artischockendrittel abschneiden, Stiele auf 3–5 cm kürzen und bis zum Boden schälen. Artischocken längs halbieren oder vierteln, eventuell das Heu herauskratzen. Artischocken jeweils sofort in das Zitronenwasser legen (siehe Profi-Tipp).

**2.** Artischocken abgießen und auf einem Küchenhandtuch trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Artischocken darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten, dabei die Artischocken mehrmals wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Artischocken in einer großen vorgewärmten Schale mit Kohlrabi-Romanesco-Gemüse (siehe vorheriges Rezept) anrichten und zu Kräuter-Kabeljau (siehe Rezept Seite 58) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 2 g E, 7 g F, 3 g KH = 109 kcal (459 kJ)

## Gremolata

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 8 Portionen

- 20 g Mandelstifte
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Dill
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

**1.** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Mandeln fein hacken.

**2.** Petersilie und Dill mit den Stielen sehr fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronenschale mit Petersilie, Dill, Mandeln, 2–3 Prisen Salz und etwas Pfeffer mischen und in eine kleine Schale füllen.

**3.** Zu den Artischocken, dem Kohlrabi-Romanesco-Gemüse und dem Kräuter-Kabeljau servieren (siehe vorherige Rezepte).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 1 g F, 0 g KH = 16 kcal (69 kJ)



Foto rechts

## Saibling mit Spargel-Morchsel-Ragout

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### SPARDEL RAGOUT UND SAIBLING

- 60 g Schalotten
- 120 g festkochende Kartoffeln
- 30 g Butter
- 80 ml weißer Portwein
- 400 ml Gemüsefond
- 200 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 500 g grüner Spargel
- 80 g kleine frische Morchseln
- 4 Saiblingfilets (ohne Haut; à 140 g)

**1.** Für das Spargel-Morchsel-Ragout die Schalotten in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. 10 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Fond und Sahne auffüllen, Kartoffeln zugeben und offen bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Mit dem Stabmixer sehr fein pürieren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Sauce abgedeckt warm stellen.

**2.** Inzwischen Spargel waschen und abtropfen lassen. Spargelenden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargelstangen schräg in 2–3 cm dicke Stücke schneiden. Morchseln putzen, mehrmals in kaltem Wasser waschen (um vorhandenen Sand zu entfernen), im Sieb abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

**3.** Für den Gewürzreis Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser gut waschen und abtropfen lassen. Reis in 500 ml leicht gesalzenem Wasser bei milder Hitze 15–20 Minuten zugedeckt kochen, bis der Reis das Wasser vollständig aufgenommen hat und gar ist.

**4.** Inzwischen Schalotten fein würfeln. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotten darin mit Kreuzkümmel, Zimt und Kurkuma bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten glasig dünsten und abgedeckt beiseitestellen. Schalotten unter den fertig gegarten Reis heben und abgedeckt warm stellen.

**5.** Für das Spargel-Morchsel-Ragout Sauce kurz aufkochen lassen, Spargel und Morchseln zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze (darf nur ganz leicht kochen) offen 8–10 Minuten garen.

**6.** Saiblingfilets halbieren, rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl mit der restlichen Butter (20 g) in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Fischfilets darin auf der Fleischseite 2–3 Minuten braten, wenden und weitere 2 Minuten fertig braten.

**7.** Gewürzreis in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Spargel-Morchsel-Ragout und Fischfilets darum verteilen. Mit abgezupften Kerbelblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 37 g E, 35 g F, 59 g KH = 739 kcal (3096 kJ)

**„Artischocken vorab putzen,  
bis zum Gebrauch in  
Zitronenwasser aufbewahren  
und erst kurz vor dem  
Servieren frisch braten.“**

»e&t«-Profi-Tipp

## Saibling mit Spargel-Morchsel-Ragout

Er kommt aus dem Süßwasser und liegt auf der knusprigen Haut: butterig gebratener Saibling mit grünem Spargel und frischen Morcheln in sahniger Sauce. Mit Kurkuma-Gewürzreis. **Rezept links**





- Vietnam: *Banh bao* (10/2016)
- Marokko: *Lamm-Tajine* (9/2016)
- Spanien: *Paella* (5/2017)
- Japan: *Donabe* (8/2016)
- China: *Wok-Pfanne mit Rind* (3/2017)
- Frankreich: *Cassoulet* (12/2016)
- Italien: *Geschmortes Kaninchen* (4/2017)
- Mexiko: *Tortillas* 7/2017

VIETNAM

## Banh bao

Die Hefeteig-Klöße enthalten fein gehacktes Schweinefleisch, Schnittknoblauch und Wachtelei. Eine schnell gerührte Sauce aus Limettensaft, Chili und Fischsauce liefert raffinierte Würze.

Rezept Seite 66





## MAROKKO

### Lamm-Tajine

Würziges Schmorgericht mit Möhren, Kichererbsen, Auberginen und Datteln. Kardamom, Senfkörner, Zimt und Kreuzkümmel schwimmen im Aromabad. Minze und Dill geben Frische.

**Rezept Seite 66**

SPANIEN

## Paella

Farbenfroh, sommerlich und zum Teilen mit guten Freunden. Bei dieser Paella garen Muscheln, Garnelen und Hähnchen einträglich auf goldgelbem Safran-Reis. **Rezept Seite 70**





Foto Seite 63

## Vietnam: Banh bao

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

Für 12 Stück

### TEIG

- 400 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 ½ TL Trockenhefe
- 20 g Zucker
- 2–3 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Backpulver

### FÜLLUNG

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Stiele Schnittknoblauch (ersatzweise Schnittlauch)
- 500 g Schweinefilet
- 2 TL Fischsauce (Asia-Laden)
- 1 TI Austernsauce (Asia-Laden)

### • 3 Tropfen Sesamöl

- Salz
- 25 g Glasnudeln
- 12 Wachteleier

### SAUCE

- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Rohrzucker
- 4 EL Limettensaft
- 12 Blätter Thai-Basilikum
- Außerdem: Rollholz, 1 Dämpfkorb (mindestens 22 cm Ø) oder Dämpfeinsatz

**1.** Für den Teig Mehl, Hefe und Zucker mischen. Mit 2 EL Öl und 250 ml Wasser mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen und dünn mit Öl einpinseln. In der Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

**2.** Für die Füllung Zwiebel fein würfeln. Knoblauch pressen. Schnittknoblauch in feine Röllchen schneiden. Fleisch erst in feine Scheiben, dann in feine Würfel schneiden (oder hacken). Fleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Schnittknoblauch, Fisch-, Austernsauce, Sesamöl und etwas Salz in einer großen Schüssel mischen und abgedeckt kalt stellen.

**3.** Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, in kaltem Wasser auskühlen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Nudeln zu 12 Häufchen formen. Wachteleier 3 Minuten kochen. In kaltem Wasser auskühlen lassen und pellen.

**4.** Teig mit Backpulver bestäuben und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kräftig kneten. Teig in 12 gleich große Stücke teilen, jeweils zu Kugeln formen, anschließend zu Kreisen (13 cm Ø) ausrollen. Die Fleischmasse zu 12 Kugeln formen. Je 1 Kugel mittig auf je 1 Teigkreis setzen. Jeweils 1 Ei und 1 Nudelpäckchen daraufgeben und leicht flach drücken. Teigränder nach oben klappen und mit einer leichten Drehbewegung verschließen.

**5.** Dämpfkorb (oder Dämpfeinsatz) mit Backpapier (10 x 10 cm) auslegen. Papier mit einer Gabel mehrmals einstechen. Je 3 Teigpäckchen mit Abstand zueinander und zum Korbrand in den Dämpfkorb setzen und mit einem Deckel verschließen. Den Boden eines breiten Topfs (oder eines Woks) ca. 3 cm hoch mit Wasser bedecken und aufkochen. Dämpfkorb hineinsetzen, dabei sollte das Wasser den Dämpfkorboden (oder -einsatz) nicht berühren. Teigpäckchen 20 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen. Restliche Banh bao ebenso dämpfen.

**6.** Für die Sauce Knoblauch und Chili fein hacken und mit Fischsauce, Zucker, Limettensaft und 100 ml Wasser unter Rühren ganz leicht erwärmen, bis der Zucker gelöst ist. Sauce in einem Schälchen abkühlen lassen.

**7.** Banh bao mit Thai-Basilikum garnieren und mit Sauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gehzeit 2 Stunden

**PRO STÜCK** 14 g E, 4 g F, 32 g KH = 228 kcal (959 kJ)



Foto Seite 64

## Marokko: Lamm-Tajine

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

- 1 Lammschulter (1,7 kg; mit Knochen)
- 6 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter • Salz
- 1 TI Koriandersaat
- 1 TI Sesamsaat
- 3 Kardamomkapseln
- 2 Sternanis
- ½ TI Pfefferkörner
- 1 TI Kreuzkümmelsaat
- 1 TI edelsüßes Paprikapulver
- 1 Zimtstange (10 cm Länge)
- 2 Döschen Safranfäden (à 0,1 g)
- 150 g rote Zwiebeln
- 30 g Butter
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 250 g Möhren
- 1 Aubergine (250 g)
- 100 g Datteln (mit Kern)
- ½ Salzzitrone
- 50 g geschälte Mandelkerne
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Dill
- 1–2 EL Zitronensaft
- Außerdem: Tajine (ersatzweise Bräter mit Deckel)

**1.** Sehnen und Fettreste vom Fleisch entfernen, Knochen auslösen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Abschnitte und Knochen (ca. 1 kg) darin 10 Minuten hellbraun braten. Zwiebel vierteln, 1 Knoblauchzehe halbieren und mit Lorbeer zugeben, 5 Minuten mitbraten. Mit 1 l Wasser auffüllen, mit Salz würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze offen 30 Minuten kochen lassen. Fond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen (ergibt ca. 700 ml Lammfond).

**2.** Lammfleisch in 4 cm große Stücke schneiden. Koriander, Sesam, Kardamom, Sternanis, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver im Mörser fein zerstoßen. Zimtstange in Stücke brechen. Fleisch mit Safran, Gewürzmischung und Zimt mischen.

**3.** Rote Zwiebeln vierteln, restliche Knoblauchzehen halbieren. Butter und 3 EL Öl in der Tajine erhitzen. Fleisch in 2 Portionen darin anbraten, jeweils die Hälfte der Zwiebeln und vom Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Erste Fleischportion wieder in die Tajine geben, mit Salz würzen, 350 ml Lammfond zugießen und aufkochen (restlichen Lammfond eventuell einfrieren). Hitze reduzieren, Tajine mit dem Deckel verschließen und bei milder Hitze 1:10–1:20 Stunden schmoren.

**4.** Kichererbsen abgießen und abspülen. Möhren putzen, schälen, längs vierteln und quer halbieren. Auberginen waschen, putzen, längs vierteln und in 2 cm große Würfel schneiden. Datteln halbieren, entkernen und grob scheiden. Salzzitrone grob in Würfel schneiden. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne



JAPAN

## Nabe mit Kabeljau

Ein prall gefüllter Donabe, wie der Keramiktopf mit Deckel in Japan heißt. Basis ist Dashi, ein Fischfond aus Algen und Bonito-Flocken – Rote und Gelbe Bete, Pak choi, Pilze und Tofu tauchen gern darin ein. **Rezept Seite 70**





## CHINA

### Wok-Pfanne mit Rind

Paprika, Frühlingszwiebeln, Erbsen und Fleisch braten nur kurz mit, damit sie knackig bleiben. Zum Schluss bekommen alle Zutaten einen Aufguss aus Soja- und Austernsauce sowie Sherry und Hühnerfond. **Rezept Seite 73**

**FRANKREICH**

## Cassoulet mit Gänsekeulen

Ein Klassiker der französischen Familienküche, grandios umgesetzt mit Cannellini-Bohnen und Möhren, getoppt mit einer Semmelbröselkruste.

Rezept Seite 73



ohne Fett hellbraun rösten. Kichererbsen, Möhren, Auberginen, Datteln, Zitrone und Mandeln in einer Schüssel mit dem restlichen Öl (2 El) und etwas Salz mischen.

**5.** Nach 1 Stunde Garzeit Gemüsemischung in der Tajine verteilen und mitschmoren. Minz- und Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Tajine auf den Tisch stellen, Deckel öffnen und Zitronensaft und Kräuter darüber verteilen. Dazu passen Joghurt und Fladenbrot oder Couscous.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 43 g E, 39 g F, 34 g KH = 687 kcal (2879 kJ)



Foto Seite 65

## Spanien: Paella

\*\* MITTELSCHWER

Für ca. 6 Personen

- 250 g Venusmuscheln (Vongole)
- 12 Hähnchenunterschenkel (Drumsticks)
- Salz
- Pfeffer
- 8–12 Riesengarnelen (mit Schale, ohne Kopf)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Möhre (150 g)
- 1 Stange Staudensellerie
- 1,5 l Hühnerfond
- 250 g Rote und Gelbe Bete (Safran)
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 4 El Olivenöl
- 2 El Tomatenmark
- 500 g Paella-Reis (z. B. die Sorte „Bomba“ über [www.reishunger.de](http://www.reishunger.de))
- 1 Handvoll glatte Petersilienblätter
- 1 Bio-Zitrone
- Außerdem: Paellera (Paella-Pfanne, ca. 60 cm Ø)

**1.** Muscheln in reichlich kaltem Wasser 30 Minuten wässern. Erst kurz vorm Gebrauch in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen, dabei geöffnete und beschädigte Muscheln entfernen.

**2.** Backofen auf 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein leicht gefettetes Backblech (oder in eine feuerfeste Form) geben. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen.

**3.** Inzwischen Knoblauch fein würfeln. Möhre putzen, schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, entfädeln und fein würfeln. Hühnerfond mit 1–2 TL Salz, Safran und Paprikapulver in einem Topf aufkochen. Öl in einer Paella-Pfanne erhitzen. Knoblauch, Möhren und Sellerie 1–2 Minuten darin anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Reis zugeben und 2 Minuten unter Rühren braten. Mit dem heißen Fond angießen.

**4.** Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, dabei den Bratsaft auffangen. Keulen und Bratsaft auf dem Reis verteilen. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen. Nach 10 Minuten Garnelen und Muscheln auf dem Reis verteilen.

**5.** Kurz vor dem Servieren Petersilienblätter grob hacken. Zitrone in Spalten schneiden. Paella aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie garnieren und mit Zitronenspalten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 41 g E, 24 g F, 68 g KH = 670 kcal (2803 kJ)



Foto Seite 70

## Japan: Donabe

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

- 400 g Rote und Gelbe Bete
  - Salz
  - 10 g Kombu-Algen
  - 15 g Bonito-Flocken
  - 60 g Abura-age (frittierter Tofu in Scheiben)
  - 100 g Udon-Nudeln (japanische Weizennudeln)
  - 1 El Sonnenblumenöl
  - 80 g Shiitake-Pilze
  - 100 g Buna-shimeji-Pilze (Buchenrasling; oder Samthauben; [www.pilzgarten.de](http://www.pilzgarten.de))
  - 2 Frühlingszwiebeln
  - 600 g Chinakohl
  - 300 g Pak choi
  - 400 g Kabeljaufilet (mit Haut)
  - 120 ml Sake
  - 2 El Usukuchi shouju (helle japanische Sojasauce)
  - 60 g Saikyo miso (helle Miso-Paste)
- Außerdem: Donabe (ersatzweise Kasserolle; 28 cm Ø), eventuell Gaskocher

**1.** Bete in Salzwasser zugedeckt ca. 50 Minuten garen, ausdampfen lassen und noch warm pellen.

**2.** Für den Dashi (Fischsud) Algen mit 1,2 l Wasser in einem Topf aufkochen und durch ein Sieb in einen Topf gießen. Bonito-Flocken zugeben, bis zum Siedepunkt erhitzten und bei milder Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb gießen und in einem Topf auffangen.

**3.** Tofu in kochendes Wasser geben, 1–2 Minuten ziehen lassen, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und vierteln. Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung garen, abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit dem Öl mischen.

**4.** Pilze putzen. Von den Shiitake die Stiele entfernen, Köpfe halbieren. Von den Buna shimeji die Enden abschneiden (um sie zu trennen). Frühlingszwiebeln putzen, das Grüne in sehr feine Ringe schneiden, das Weiße längs vierteln.

**5.** Bete in 3–4 cm lange und 2 cm dicke Stücke schneiden. Chinakohl putzen, ca. 8 cm von dem unteren weißen Strunk abschneiden, Strunk in feine Streifen schneiden. Restlichen Chinakohl vierteln, Viertel quer in je 3 gleich große Stücke schneiden. Pak choi putzen, Blätter von den Stielen abschneiden. Stiele eventuell klein schneiden. Fisch in 4 gleich große Stücke schneiden.

**6.** Dashi mit Sake, Sojasauce und Miso-Paste in einer Schüssel verrühren. Dashi in dem Donabe (oder der Kasserolle) zugedeckt 1-mal aufkochen. Nudeln zugeben, Chinakohlstrunk, das Weiße der Frühlingszwiebeln und Pak-choi-Stiele in den Donabe geben und zugedeckt auf kleiner Gasflamme 4–5 Minuten (Kasserolle auf dem Herd bei milder Hitze 10–15 Minuten) garen. Restlichen Chinakohl und Fisch in den Donabe geben, zugedeckt auf mittlerer Flamme 3 Minuten (Herd mittlere Hitze 4 Minuten) garen. Pilze, Tofu, Bete und Pak-choi-Blätter zugeben und 2 Minuten (Herd 3 Minuten) garen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Garzeit 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 31 g E, 7 g F, 34 g KH = 358 kcal (1498 kJ)

**Zutaten-Info** Die asiatischen Zutaten bekommen Sie im Asia- oder Japan-Laden. Wer keinen in der Nähe hat, geht ins Netz: z. B. [www.japan-feinkost.de](http://www.japan-feinkost.de) oder [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de)

## MEXIKO

### Tortillas

Auf der schnell gemachten Tortilla liegen Tomaten, rote Zwiebeln, Chili und Korianderblätter. Noch ein Klacks Schmand dazu und etwas Limette, zuklappen, abbeißen und in die Ferne schweifen. **Rezept Seite 74**





ITALIEN

## Geschmortes Kaninchen

Ein Rundum-sorglos-Gericht für alle,  
die es gemütlich lieben. Fleisch, Artischocken,  
Tomaten und Oliven garen im Tontopf  
quasi von allein. **Rezept Seite 74**



Foto Seite 68

## China: Wok-Pfanne mit Rind

\* EINFACH, KALORIENARM

Für 4 Portionen

- 2 EL Sojasauce
- 75 ml Sherry (medium)
- 1½ TL Kartoffelstärke
- Pfeffer
- 350 g Rumpsteak
- 300 g rote Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 rote Pfefferschoten
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriandergrün
- 150 ml Hühnerfond
- 7 EL Austernsauce (Asia-Laden)
- Zucker
- 6 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 100 g TK-Erbsen (aufgetaut)

**1.** Sojasauce, 50 ml Sherry und Kartoffelstärke verrühren, kräftig mit Pfeffer würzen. Fleisch quer zur Faser in 1 cm dünne Scheiben schneiden, in die Sauce geben und 15 Minuten darin marinieren.

**2.** Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Pfefferschoten putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein hacken. Zwiebeln in Spalten schneiden. Knoblauch fein würfeln. Koriandergrün mit den zarten Stielen grob schneiden.

**3.** Fleisch im Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Hühnerfond, Austernsauce, restlichen Sherry (25 ml) und 1 Prise Zucker zur Marinade geben und gut verrühren.

**4.** 3 EL Öl im heißen Wok sehr stark erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise rundum zügig scharf anbraten, aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.

**5.** Restliches Öl (3 EL) im Wok erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin kurz anbraten. Paprika, Frühlingszwiebeln und Zwiebeln zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten braten. Die Saucen-Mischung zugeben, leicht einkochen lassen. Fleisch, ¾ vom Koriandergrün, Pfefferschoten und Erbsen zugeben und 2–3 Minuten garen lassen. Mit Pfeffer abschmecken, mit dem restlichen Koriandergrün bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 25 g E, 19 g F, 22 g KH = 389 kcal (1628 kJ)



Foto Seite 69

## Frankreich: Cassoulet mit Gänsekeulen

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

- 4 Gänsekeulen (à 400 g)
  - 500 g Schweinebauch
  - Salz
  - 80 g durchwachsener Speck (am Stück)
  - 300 g Zwiebeln
  - 2 Stangen Staudensellerie (120 g)
  - 400 g Möhren
  - 170 g Cabanossi
  - 1 Dose geschälte Tomaten (400 g Füllmenge)
  - 1 Dose Cannellini-Bohnen (800 g Füllmenge)
  - 30 g Gänseeschmalz
  - Pfeffer
  - Zucker
  - 10 Stiele Thymian
  - 3 Zweige Rosmarin
  - 200 g Semmelbrösel
- Außerdem: Cassole (ersatzweise feuerfeste Keramikform, 16 cm Ø)

**1.** Gänsekeulen am Gelenk durchtrennen. Gänsekeulen und Schweinebauch mit Salz rundum würzen. Gänsekeulen, Schweinebauch, Speck und 500 ml Wasser in einen Bräter geben und mit Deckel im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 1:30 Stunden garen.

**2.** Inzwischen Zwiebeln fein würfeln. Sellerie putzen, entfädeln und in 6 cm lange Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, längs vierteln und in 5 cm lange Stücke schneiden. Cabanossi in 4 cm lange Stücke schneiden. Tomaten noch in der Dose mit einer Küchenschere klein schneiden. Bohnen in ein Sieb gießen und kalt abspülen, bis das Wasser klar ist, anschließend gut abtropfen lassen.

**3.** Fleisch aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. 600 ml Fleischsud abmessen und beiseitestellen. Vom Speck den Knorpel entfernen, Speck in kleine Würfel schneiden. Schweinebauch quer in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden.

**4.** Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei starker Hitze goldgelb braten. Möhren und Sellerie zugeben und 6 Minuten mitgaren. Tomaten, Bohnen und 500 ml Fleischsud zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Thymianblättchen von den Stielen, Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen, fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Gänsekeulen, Schweinebauch, Cabanossi und Speck mit dem Gemüse in die Cassole (oder eine feuerfeste Form) geben und offen im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten garen.

**6.** Restlichen Fleischsud mit den Semmelbröseln in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Cassoulet gleichmäßig verteilen. Für weitere 15–18 Minuten im Backofen garen, bis die Kruste knusprig und goldbraun überbacken ist.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunden plus Garzeiten 2 Stunden

**PRO PORTION** 107 g E, 106 g F, 72 g KH = 1693 kcal (7096 kJ)



Foto Seite 71

## Mexiko: Tortillas

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 6 Tortillas

- 20 g Butter
  - 110 g Maismehl (Masa Harina; z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
  - Fleur de sel
  - 2 Tomaten (à 80 g)
  - 1 rote Zwiebel (80 g)
  - 3–4 Stiele Koriandergrün
  - 1 Limette
  - ½ rote Chilischote
  - 6 TL Schmand
- Außerdem: Comal (Tortilla-Presse, 20 cm Ø; ersatzweise beschichtete Pfanne, 20 cm Ø)

**1.** 200 ml Wasser auf ca. 70 Grad erhitzen. Butter darin zerlassen. Maismehl, Fleur de sel und das Butterwasser mit dem Rücken eines Holzlöffels rasch zu einem Teig verkneten. Mit den Händen zu einer Teigrolle formen.

**2.** Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig herausschneiden und Tomaten in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Limette vierteln. Chili in feine Streifen schneiden.

**3.** Teig in 6 gleich große Portionen teilen und jeweils zu Kugeln formen. Kugeln nacheinander in der Tortilla-Presse zu dünnen Tortillas pressen oder mit den Händen zu Fladen (20 cm Ø) drücken. Teigfladen jeweils zwischen 2 Blatt Backpapier legen, damit sie nicht aneinanderkleben. Comal (oder Pfanne) auf dem Herd bei mittlerer Hitze vorheizen.

**4.** Tortillas nacheinander vorsichtig vom Backpapier lösen. Jeweils im heißen Comal (oder Pfanne) von jeder Seite 1–2 Minuten backen. Fertige Tortillas bis zum Servieren am besten in einem feuchten Küchentuch übereinanderstapeln, um sie warm und weich zu halten.

**5.** Tomaten mit etwas Fleur de sel würzen und Tortillas damit belegen. Zwiebeln, Koriander und Chili darauf verteilen. Schmand verrühren. Jeweils 1 TL Schmand auf die Tortillas geben. Mit Limettenspalten zum Beträufeln servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde**PRO STÜCK** 2 g E, 5 g F, 14 g KH = 120 kcal (500 kJ)

„Am besten schmecken  
Tortillas, wenn man  
sie in der Mitte faltet und  
mit den Händen isst.“

»e&amp;t«-Profi-Tipp



Foto Seite 72

## Italien: Geschmortes Kaninchen

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

- 200 g Staudensellerie
  - 1 EL Zitronensaft
  - 3 Artischocken (à 300 g)
  - 100 g Pancetta am Stück (ital. Bauchspeck; ersatzweise durchwachsener Speck)
  - 4 Kaninchenkeulen (à 250 g)
  - Fleur de sel
  - schwarzer Pfeffer
  - 6–7 EL Olivenöl
  - 150 g Schalotten
  - 4 Knoblauchzehen
  - 3 Zweige Rosmarin
  - 1 rote Pfefferschote
  - 100 ml Weißwein
  - 150 ml Geflügelfond
  - 150 g Kirschtomaten
  - 80 g gute schwarze Oliven (z.B. Snocciolate von „Ardoino“, über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de); mit oder ohne Stein)
  - 30 g geschälte Mandelkerne
  - 30 g Pinienkerne
  - 3 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: Tontopf (28 cm Ø), Spiraltopfuntersetzer aus Metall

**1.** Den Tontopf (falls unglasiert) mit dem Deckel komplett 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. (Das Einweichen ist wichtig, da der Tontopf durch die Hitze im Ofen sonst platzen kann.) Sellerie putzen, entfädeln und in dicke Stifte schneiden. Zitronensaft mit 300 ml Wasser mischen. Das obere Drittel der Artischocken abschneiden. Die äußeren harten Blätter großzügig entfernen. Den Stiel kürzen. Mit einem scharfen Messer die dunkelgrünen Teile rund um den Boden entfernen und den Stiel schälen. Artischocken längs vierteln und das Heu mit einem Teelöffel auskratzen. Artischocken sofort ins Zitronenwasser legen. Pancetta in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**2.** Kaninchenkeulen mit Fleur de sel und Pfeffer rundum würzen. Tontopf trocken reiben. Zwischen Topf und Herdplatte einen Spiraltopfuntersetzer legen (sonst kann der Tontopf zerbrechen). 4 EL Olivenöl im Tontopf bei kleiner Hitze erhitzen. Kaninchenkeulen, Schalotten, Knoblauchzehen, Pancetta, Rosmarin und Pfefferschote darin sanft anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit 150 ml Geflügelfond auffüllen. Tomaten und Oliven zugeben, kurz erwärmen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 1:10–1:20 Stunden zugedeckt schmoren.

**3.** Artischocken abtropfen lassen und trocken tupfen. Restliches Olivenöl (2–3 EL) in einer Pfanne erhitzen. Artischocken und Staudensellerie darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Nach 30 Minuten zu den Kaninchenteilen geben. Mandeln und Pinienkerne darüberstreuen und mitgaren. 20 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und zu Ende garen.

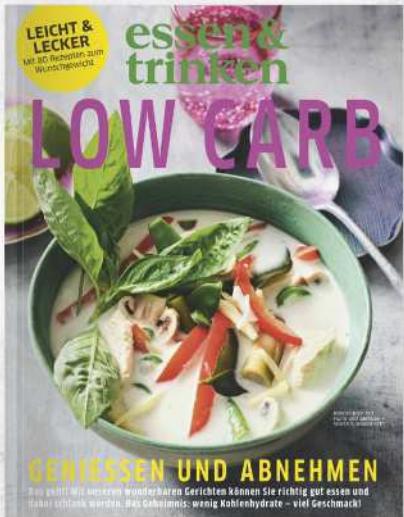
**4.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Das geschmortete Kaninchen mit Fleur de sel und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und mit Ciabatta servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit 1:20 Stunden**PRO PORTION** 56 g E, 38 g F, 10 g KH = 653 kcal (2736 kJ)

Zum Nachbestellen

# Besonders. Vorzüglich. Außergewöhnlich.

In unseren Sonderausgaben »essen & trinken« SPEZIAL finden Sie immer eine tolle Rezeptauswahl zu Ihren Lieblingsthemen.



1/2022

Genießen und abnehmen

8,50 € – Art.-Nr. 067883



7/2021

Pizza, Pasta, Saltimbocca

8,50 € – Art.-Nr. 067880



6/2021

Für Gäste kochen

8,50 € – Art.-Nr. 067879

Weitere  
Ausgaben  
im Shop

**Ja,** ich möchte »essen & trinken« SPEZIAL bestellen.



[www.esSEN-und-trinken.de/sonderhefte](http://www.esSEN-und-trinken.de/sonderhefte)



Tel. 02501/801 4379

Bitte Art.-Nr. angeben



# Klare Suppen

EINE KRÄFTIGE BRÜHE  
AUS FLEISCH UND KNOCHEN WAR  
SCHON IMMER HEISS BEGEHRT.  
HEUTE LÖFFELN WIR AUCH GERN  
DIE GEMÜSEVARIANTE



- *Gemüsefond (2/2017) und Gemüsesuppe mit Pistou (9/2017)*
  - *Consommé und Consommé mit Kräuterflädle (5/2016)*
- *Hühnerfond und Hühnersuppe mit Leberknödeln (2/2011)*

## Gemüsefond

Wurzelgemüse, Fenchel und Zwiebeln sorgen fürs Aroma, Tomaten für eine schöne Farbe, Lorbeer, Pfeffer und Koriander für extra Würze. Suppenglück geht auch ohne Fleisch!

**Rezept Seite 78**





Foto Seite 77

## Grundrezept Gemüsefond

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2,5 Liter

- 350 g Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 100 g Pastinaken
- 1 Fenchelknolle (400 g)
- 160 g Lauch
- 1 Zwiebel
- 50 g Champignons
- 250 g Tomaten
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 TL Koriandersaat
- 2 TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- Salz

**1.** Möhren, Sellerie und Pastinaken putzen, schälen und grob schneiden. Fenchel und Lauch putzen, grob schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren. Champignons putzen, Tomaten waschen und vierteln.

**2.** Öl in einem Topf nicht zu stark erhitzen. Möhren, Sellerie, Pastinaken, Fenchel, Lauch und Zwiebeln darin 5 Minuten hell andünsten. Champignons und Tomaten zugeben. Mit 3 l Wasser auffüllen. Koriander, Pfeffer, Lorbeer und Salz zugeben, aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 1:15 Stunden leise kochen lassen, dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Fond auf der ausgeschalteten Herdplatte 30 Minuten ziehen und abkühlen lassen. Durch ein feines Sieb in einen anderen Topf passieren, mit wenig Salz abschmecken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Garzeit 2 Stunden

**PRO 100 ML** 0 g E, 1 g F, 0 g KH = 11 kcal (47 kJ)

**Tipp** Wenn er noch weiterverwendet und dabei weiter eingekocht wird, Fond nur sparsam salzen und lieber nachwürzen.

„Beim Gemüseputzen Abschnitte und Blätter aufheben und einfrieren. Wenn genug zusammengekommen ist, wird daraus eine Brühe gekocht.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto rechts

## Gemüsesuppe mit Pistou

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SUPPE

- 150 g Dinkel
- Salz
- 1 Blumenkohl (ca. 400 g)
- 300 g Möhren
- 1 kleiner Fenchelknolle (ca. 250 g)
- 150 g grüne Bohnen
- 2 Maiskolben (ca. 450 g)
- 400 g Mangold
- 300 g Kohlrabi
- 200 g Staudensellerie
- 5 Frühlingszwiebeln
- 6 Tomaten (à ca. 80 g)

### PISTOU

- 5 El Olivenöl
- 1 l Gemüsefond (siehe Grundrezept links)
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 1 Bund Basilikum (ca. 100 g)
- 15 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 30 g Gruyère
- 30 g Pinienkerne
- Meersalz
- 80 ml Olivenöl

**1.** Dinkel in leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten weich garen. Beiseitestellen.

**2.** Blumenkohl putzen, Strunk und Blätter entfernen. Kohl in ca. 3 cm große Röschen schneiden und waschen. Möhren putzen, schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen. Fenchel in 3 cm große Stücke schneiden. Bohnen putzen, waschen und quer halbieren. Maiskörner mit dem Messer von den Kolben schneiden. Mangold waschen und gut trocken tupfen. Aus den Blättern die Stiele keilförmig herausschneiden. Stiele in 1 cm breite Stücke, Blätter in 2 cm große Stücke schneiden. Kohlrabi schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Staudensellerie putzen und entfädeln, anschließend in 2 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in 3 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen, halbieren und Stielansätze entfernen. Tomaten in 2 cm große Würfel schneiden.

**3.** Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse bis auf die Tomaten hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 8 Minuten andünsten. Mit Salz würzen und mit Gemüsefond auffüllen. Tomaten zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 15–20 Minuten garen.

**4.** Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Beide Käse fein reiben. Basilikum, geriebenen Käse, Pinienkerne, 1 Prise Salz und Olivenöl im Mixer fein pürieren.

**5.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und mit dem gekochten Dinkel in den Eintopf geben. Gut verrühren. Gemüsesuppe auf tiefe Teller verteilen und mit je 1 El Pistou servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 21 g E, 39 g F, 54 g KH = 696 kcal (3002 kJ)

## Gemüsesuppe mit Pistou

Alles, was die Saison hergibt: In der Originalversion heißt diese bunte Köstlichkeit „End of Summer“-Suppe“. Neben reichlich Gemüse schwimmt auch kerniger Dinkel darin. Verfeinert wird mit einer Art Pesto.

**Rezept links**





## Grundrezept Hühnerfond

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM

Für 6 Liter

- 1 Zwiebel
  - 4 Gewürznelken
  - 1 Bouquet garni (Kräutersträußchen, z.B. aus Thymian, Petersilie und Lorbeerblatt)
  - 1 Suppenhuhn (2,5 kg; Freiland, möglichst in Bio-Qualität)
  - 1 El schwarze Pfefferkörner
  - 5 Wacholderbeeren
  - Salz
  - 1 Bund Suppengrün
- Außerdem: großer Topf (mindestens 12 l Inhalt), Mulltuch

**1.** Am Vortag Zwiebel halbieren und auf den Schnittseiten in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Zwiebeln mit Nelken, Bouquet garni, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, 2 El Salz und dem Suppenhuhn in einen ausreichend großen Topf geben und mit 9 Litern kaltem Wasser auffüllen. Langsam aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und 4–5 Stunden mit halb aufgelegtem Deckel knapp über dem Siedepunkt leise kochen lassen. Die dabei aufsteigenden Trübstoffe zwischendurch immer wieder mit einer Schaumkelle abschöpfen. Suppengrün putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. 1 Stunde vor dem Ende der Garzeit zugeben und mitkochen.

**2.** Zwiebeln, Gemüse und Gewürze mit der Schaumkelle so weit wie möglich entfernen. Fond mit Huhn abkühlen lassen, anschließend über Nacht kalt stellen.

**3.** Am Tag danach mit einer Kelle das Fett auf der Oberfläche des Fonds vorsichtig entfernen und den Fond mit dem Huhn 1-mal aufkochen. Das Huhn entfernen und wegwerfen (siehe Tipp), den Fond durch ein mit einem nassen Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen anderen Topf gießen. Nochmals kurz aufkochen, mit Salz abschmecken und nach Belieben weiterverwenden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit 4–5 Stunden plus

Kühlzeit über Nacht

**PRO 500 ML** 2 g E, 1 g F, 1 g KH = 19 kcal (80 kJ)

**Tipp** Beim Entfetten dürfen ruhig ein paar Fettaugen zurückbleiben, das hebt den Geschmack. Und: Haben Sie keine Bedenken, das Huhn wegzwerfen, es ist komplett ausgekocht.

Foto rechts

## Hühnersuppe mit Leberknödelen

\* EINFACH, KALORIENARM, LOW CARB, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- ½ trockenes Milchbrötchen (ca. 20 g)
  - 80 g Zwiebeln
  - 2 El Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - 2 Stiele glatte Petersilie
  - ½ Tl getrockneter Majoran
  - 150 g Geflügelleber
  - 150 g gemischtes Hackfleisch
  - 1 Ei (Kl. M)
  - 2 El Semmelbrösel
  - Salz • Pfeffer
  - 100 g TK-Erbsen
  - 1 Bund Schnittlauch
  - 1 l Hühnerfond (siehe Grundrezept links)
  - 1 Lorbeerblatt
- Außerdem: Fleischwolf

**1.** Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin bei kleiner Hitze 5–6 Minuten glasig dünsten. Petersilienblätter abzupfen und mit dem Majoran 1 Minute vor dem Ende der Garzeit zu den Zwiebeln geben. Abkühlen lassen.

**2.** Brötchen abtropfen lassen und mit den Händen sehr gründlich ausdrücken. Leber in kleine Stücke schneiden. Zwiebelschichtung, Brötchen, Hackfleisch und Leber durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen. Ei und Semmelbrösel sorgfältig untermischen, Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** In einem Topf etwas Salzwasser aufkochen. Die Erbsen darin 1 Minute blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Hühnerfond erhitzen.

**4.** In einem weiteren Topf reichlich Salzwasser mit dem Lorbeerblatt aufkochen. Dann die Hitze reduzieren, damit das Wasser nur noch knapp siedet. Aus der Lebermasse mithilfe von 2 angefeuchteten Esslöffeln Nocken formen, in das siedende Wasser gleiten lassen und 6–8 Minuten ziehen lassen.

**5.** Erbsen und Schnittlauch auf vorgewärmede Suppenteller oder Suppentassen verteilen. Leberknödel mit einer Schaumkelle herausheben und daraufgeben. Mit Hühnerfond aufgießen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 15 g F, 13 g KH = 273 kcal (1144 kJ)

„Achten Sie beim Kauf des Huhns auf Qualität. Denn nur aus einem guten Grundprodukt wird später auch eine gute Suppe.“

>e&t<-Küchenchef Achim Ellmer



## Hühnersuppe mit Leberknödeln

Wir bereiten den Knödelklassiker aus der Alpenküche mit Geflügelleber zu – und servieren ihn folgerichtig in Hühnerbrühe statt in Rinderbrühe. Da bleibt nichts übrig!  
**Rezept links**



## Grundrezept Consommé

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

Für 3 Liter

### BRÜHE

- 500 g Rinderknochen
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 kg Rinderbrust (am Knochen)
- 1 kg Rinderbeinscheiben
- Salz
- 150 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- das Weiße von 1 Stange Lauch
- 6 Eiweiß (KI. M) • Salz
- 1 kg mageres Rinderhackfleisch (aus der Wade oder Hesse)
- Außerdem: großer Topf, Mulltuch

### ZUM KLÄREN

- 150 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- das Weiße von 1 Stange Lauch
- 6 Eiweiß (KI. M) • Salz
- 1 kg mageres Rinderhackfleisch (aus der Wade oder Hesse)

(angedrückt)

**1.** Am Vortag für die Brühe Rinderknochen 2–3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Knochen in einem großen Topf in ca. 6 l kaltem Wasser 1-mal aufkochen. Zwiebel ungeschält quer halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne so lange braten, bis sie kräftig gebräunt sind. Sobald das Wasser kocht, Zwiebeln, Rinderbrust und Beinscheiben zugeben, leicht mit Salz würzen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 4 Stunden leicht kochen, dabei gelegentlich die Trübstoffe von der Oberfläche mit einer Schaumkelle abschöpfen.

**2.** Möhren schälen. Sellerie putzen, schälen, waschen und grob schneiden. Lauch waschen und grob schneiden. 30 Minuten vor dem Ende der Garzeit Möhren, Sellerie, Lauch, Petersilie, Lorbeer und Pfeffer in die Brühe geben. Fleisch herausnehmen. Brühe durch ein mit einem nassen Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen weiteren Topf gießen (ergibt ca. 4 l). Fleisch wieder zugeben und über Nacht in der Brühe abkühlen lassen.

**3.** Am Tag danach zum Klären der Brühe Möhren schälen. Sellerie putzen, schälen und waschen. Lauch waschen. Alles in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel Eiweiß mit etwas Salz leicht aufschlagen. Hackfleisch und Gemüsewürfel untermischen.

**4.** Brühe entfetten, Brust- und Beinfleisch entfernen. Klärfleisch in die Brühe geben und sorgfältig verrühren. Brühe langsam erhitzen, dabei mehrmals am Topfboden entlangröhren (damit das Eiweiß nicht ansetzt). Sobald die Brühe zu kochen beginnt, ohne Rühren 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Topf von der Herdplatte ziehen (an der Oberfläche der Brühe hat sich jetzt ein fester Fleischkuchen gebildet). Ein kleines Loch in die Mitte des Fleischkuchens stechen, damit die Hitze entweichen und die Trübstoffe aufsteigen können. Consommé auf der ausgeschalteten Herdplatte mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

**5.** Consommé mit der Schöpfkelle durch ein mit einem nassen Mulltuch ausgelegtes feines Sieb in einen anderen Topf gießen und bei starker Hitze auf ca. 3 l einkochen lassen, eventuell mit Salz würzen. Fleischkuchen entsorgen (er ist vollständig ausgekocht).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Garzeit 5 Stunden plus Kühlzeit über Nacht plus Ziehzeit 1 Stunde

**PRO 100 ML** 1 g E, 1 g F, 0 g KH = 13 kcal (58 kJ)

Foto rechts

## Consommé mit Kräuterflädle

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM**

Für 4 Portionen

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| • 6 Stiele Dill              | • Salz                                   |
| • 2 Stiele glatte Petersilie | • 2 Eier (KI. M)                         |
| • 8 Halme Schnittlauch       | • 20 g Butterschmalz                     |
| • 200 ml Milch               | • 1 l Consommé (siehe Grundrezept links) |
| • 100 g Mehl                 |  |

**1.** Dillspitzen und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Milch, Dill, Petersilie und Schnittlauch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mehl, 1 TL Salz, Kräutermilch und Eier in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Teig 20 Minuten ruhen lassen.

**2.** Eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit wenig Butterschmalz auspinseln.  $\frac{1}{4}$  des Teigs hineingeben und 1–2 Minuten backen. Pfannkuchen wenden und weitere 1–2 Minuten backen. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise 3 weitere Pfannkuchen zubereiten.

**3.** Kurz vor dem Servieren Consommé erhitzen. Pfannkuchen aufrollen, in dünne Scheiben (Flädle) schneiden und in der Consommé erwärmen. Auf vorgewärmte Suppenteller verteilen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 12 g F, 21 g KH = 239 kcal (1000 kJ)

**„Bei einer Consommé lohnt es sich, mehr zu machen. Ein Teil der Brühe kann dann auf die Hälfte eingekocht und eingefroren werden. So hat man immer einen feinen Rinderfond im Haus.“**

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

## Brühe in Vollendung

**Die Luxusversion einer Brühe**, meist vom Rind, heißt Consommé. Stundenlanges Kochen und Abschöpfen von Fett und Eiweiß macht sie golden und klar.

**Der ungetrübte Genuss** wird durch Klären erreicht. Dazu wird Klärfleisch mit möglichst viel Bindegewebe sowie Eiweiß zur Suppe gegeben. Beides bindet die Trübstoffe in der Suppe. Faustregel: Das Verhältnis von Klärkleisch zu Brühe ist etwa 1:5, bei einer Consommé double 2:5.

**Was übrig bleibt** sind Fleischkuchen (vom Klärkleisch), Eiweiß und Fette, die sich beim Kochen der Brühe an der Oberfläche sammeln. Der Fleischkuchen ist vollständig ausgekocht, kann also getrost entsorgt werden.

## Consommé mit Kräuterflädle

Aromatisch und goldgelb die Brühe, wunderbar flauzig die Pfannkuchenstreifen. Dill und Petersilie im Teig geben Farbe und noch mehr Würze. Ein echter Familienliebling!

**Rezept links**



## Negroni

Hart, aber herzlich: Der italienische Evergreen ist nie aus der Mode gekommen.

**Rezepte Seite 86**



## Benghazi Fizz

Wermut und Gin bringen die Kräuternoten, Ginger Ale den würzigen Punch.

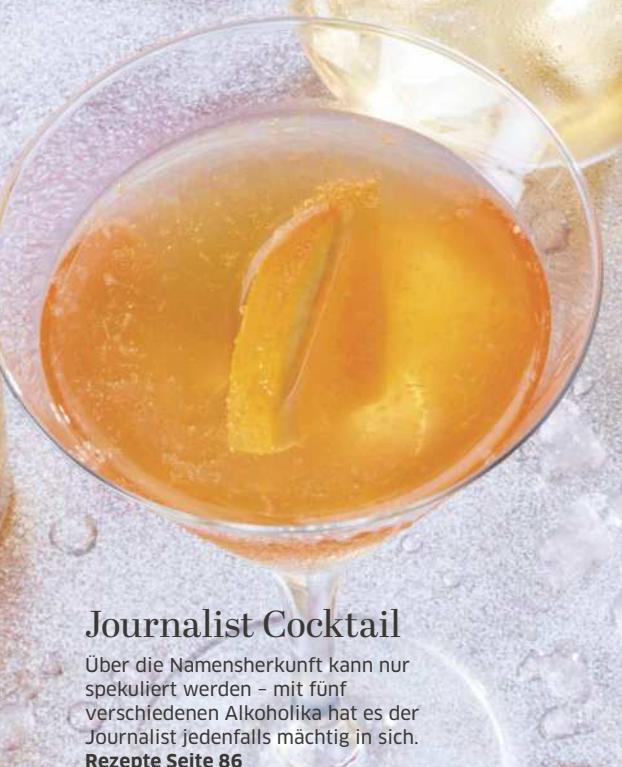
**Rezepte Seite 86**



## Frozen Strawberry Daiquiri

You're as cold as ice: Ein fruchtig-frostiges Vergnügen auf Basis von Erdbeeren und weißem Rum.

**Rezepte Seite 86**



## Journalist Cocktail

Über die Namensherkunft kann nur spekuliert werden – mit fünf verschiedenen Alkoholika hat es der Journalist jedenfalls mächtig in sich.

**Rezepte Seite 86**

# Ein Hoch auf uns



FEIERN KONNTEN WIR SCHON  
IMMER GUT, UND EIN GEPFLEGTER  
DRINK GEHÖRT NATÜRLICH DAZU.  
MIT UNSEREN COCKTAIL-  
KLASSIKERN KANN DIE PARTY  
BEGINNEN!

## Southern Comfort Cocktail

Feine Aromen von Karamell und Trockenfrüchten ergänzen die eleganten Reifenoxyten im Champagner perfekt. **Rezept Seite 86**

## Vodka Gimlet

Keep it simple: Wodka und Limette harmonieren so gut, dass weiteres Beiwerk nur stören würde. **Rezepte Seite 86**



Foto Seite 85

## Southern Comfort Cocktail

\* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiswürfel
- 2 cl Southern Comfort
- 2 Spritzer Angostura Bitter
- Champagner zum Auffüllen (ca. 80 ml; ersatzweise Sekt)
- 1 Streifen Bio-Orangenschale

**1.** Shaker mit Eiswürfeln füllen, Southern Comfort und Angostura zugeben und ca. 10 Sekunden kräftig shaken. Durch ein Sieb in ein vorgekühltes Sektglas gießen und mit Champagner auffüllen. Orangenschale über den Glasrand hängen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 10 g KH = 114 kcal (480 kJ)

Foto Seite 84

## Negroni

\* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiswürfel
- 2 cl roter Wermut
- 2 cl Campari
- 1 cl Gin
- ½ Bio-Orangenscheibe

**1.** Eiswürfel in ein Tumbler-Glas geben. Wermut, Campari und Gin zugießen und ca. 20 Sekunden rühren. Mit der Orangenscheibe garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 5 g KH = 107 kcal (448 kJ)

Foto Seite 85

## Vodka Gimlet

\* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiswürfel
- 4 cl Wodka
- 2 cl Lime Juice Cordial
- (z.B. von Desmond's)
- 2–3 Bio-Limettenpalten

**1.** Glas mit Eiswürfeln füllen. Wodka und Lime Juice Cordial hineingießen. Limettenpalten über dem Drink auspressen, mit ins Glas geben, umrühren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 10 g KH = 137 kcal (577 kJ)

Foto Seite 84

## Frozen Strawberry Daiquiri

\* EINFACH

Für 1 Glas

- 4 cl weißer Rum
- 1 El Triple Sec (Orangenlikör; z.B. Cointreau)
- 1 El Lime Juice Cordial (z.B. von Desmond's)
- 75 g TK-Erdbeeren
- 200 g Crushed Ice
- 1 frische Erdbeere

**1.** Rum, Triple Sec, Lime Juice Cordial, TK-Erdbeeren und 200 ml zerstoßenes Eis im Mixer cremig pürieren. In ein Glas füllen und mit der frischen Erdbeere garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten**PRO GLAS** 1 g E, 0 g F, 11 g KH = 165 kcal (693 kJ)

Foto Seite 84

## Benghazi Fizz

\* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiswürfel
- 2 cl Gin
- 2 cl roter Wermut
- 1 TI Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 Bio-Zitronenscheibe
- Ginger Ale zum Auffüllen (ca. 100 ml)

**1.** Longdrink-Glas mit Eiswürfeln füllen. Gin, Wermut, Zitronensaft und Zitronenscheibe hineingeben und mit Ginger Ale auffüllen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 12 g KH = 121 kcal (508 kJ)

Foto Seite 84

## Journalist Cocktail

\* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiswürfel
- 2 Spritzer Angostura Bitter
- 4 cl Gin
- 2 cl roter Wermut
- 2 cl weißer Wermut
- 1–2 TI Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1–2 TI Triple Sec (Orangenlikör; z.B. Cointreau)
- ¼ Bio-Orangenscheibe

**1.** Eiswürfel in einen Shaker geben. Angostura, Gin, roten und weißen Wermut, Zitronensaft und Triple Sec zugießen und ca. 10 Sekunden kräftig shaken. Durch ein Sieb in Martini-Glas gießen und mit der Orangenscheibe garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 6 g KH = 169 kcal (710 kJ)



# Drei legendäre Partys

JAPANISCHES FLEISCH-FONDUE IN  
DEN 70ERN. SCHWARZE, ROTE  
UND SELBST GRÜNE BOHNEN IM  
BUNDESTAGSWAHLKAMPF 1980.  
UND EINE KARNEVALSFEIER  
RHEINLÄNDISCHER DIMENSION  
ZUR WENDE

---

---

- *Sukiyaki-Party (10/1975)*
- *Wahlparty (9/1980)*
- *Faschingsparty (2/1990)*

## Sukiyaki-Party



### Spielregeln für den feinsten und geselligsten Eintopf der Welt

Alle Zutaten für Sukiyaki (sprich Skijaki) stehen auf dem gedeckten Tisch.

Die genauen Mengenangaben finden Sie auf Seite 160. Sobald die Gäste da sind, zünden Sie das Rechaud an. Nach etwa 10 Minuten können Sie zu Tisch bitten. Jetzt beginnt das Kochen.

1 Das Stück Nierenfett nehmen und den glühheißen Topfboden damit gründlich einfetten. Fett wieder aus dem Topf entfernen.

2 Topfboden mit den hauchdünnten Fleischscheiben bedecken. Sobald sie grau werden, wenden. Das dauert jeweils knapp eine halbe Minute. Fertige Fleischscheiben zur Seite legen. Weiter so mit dem übrigen Fleisch. Topfboden zwischendurch neu fetten.

3 Auf die letzten Fleischscheiben einen Löffel Zucker streuen. Zucker schmelzen lassen.

4 Die vorbereitete und vorgewärmte Brühe drei bis vier Finger hoch über das Fleisch gießen.

5 Sobald die Brühe kocht, Gemüse - von jeder Sorte etwas — und eine Portion Glasnudeln in den Topf tun. Aufkochen lassen und höchstens zwei bis drei Minuten garen.

6 Inzwischen hat sich jeder am Tisch das rohe Ei im Schälchen verquirlt. Nun tut man sich ein wenig von dem heißen Fleisch und Gemüse dazu, wendet beides in dem Ei und isst es, zusammen mit Reis. Inzwischen kommt die nächste Portion Gemüse in die Brühe. Zum Schluss gibt es für jeden eine Tasse der würzigen Brühe.

... und Roastbeef in dünnen Scheiben.

Zubehör:  
schwarzes Geschirr: Fa. Alteco,  
Hohenschäfflarn; Rechaud:  
Fa. Le Creuset, Frankreich;  
Sukiyaki-Panne: ges. bei Anna's  
Galerie; Glasschalen: ges. bei  
Rosenthal-Studio; Stäbchen u.  
Sakegläser: ges. bei Tee-Maass,  
alte Hamburg, Erste u. Körbe:  
Fa. Lambert, Düsseldorf



# essen & trinken

Kochen mit Käse! Dann Käse ist mehr als Aufschmacke



Nach dem Käse kann man das ABC moderner Ernährung

• Ei Fest Oliven: Kochen mit den heißen überbackenen Oliven  
• Ei Fest Oliven: Kochen mit den heißen überbackenen Oliven

Einer von uns: Vier Jahre nach Eröffnung der ersten McDonald's Filiale in Deutschland kontert »e&t« mit eigenem Cheeseburger

10/1975



Noch sind die Zutaten roh — mit dem Kochen wird erst begonnen, wenn alle am Tisch sitzen. Das genaue Rezept steht auf Seite 160. ▶

# Raffiniert, nicht billig, anspruchsvoll: Sukiyaki-Party



*Sukiyaki (sprich Skijaki) ist ein japanisches Gästeessen und sicher einer der feinsten Eintöpfe, die es gibt. Hauchdünne Roastbeefscheiben, feinste Gemüse, Brühe, Soja-Sauce und Reiswein sind die wichtigsten Zutaten. Wie es bei solchen Traditionsgerichten üblich ist, gibt es so viele Sukiyaki-Rezepte wie japanische Hausfrauen. Wir behaupten also nicht, daß unser Sukiyaki-Rezept auf der nächsten Seite das einzige wahre ist und geben auch gleich ein paar Varianten an.*



Fotos Seite 88/89 und links

## Sukiyaki-Party

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- |  |   |
|--|---|
| • 5 g japanische Trockenpilze (z.B. Shiitake)      | • Salz  |
| • 100 g Glasnudeln                                 | • Pfeffer   |
| • 125 g Spinat                                     | • 500 g Rumpsteak (in hauchdünnen Scheiben; siehe Vorbereitungstipp)  |
| • 125 g Weißkohl                                   | • ca. 30 g Nierenfett (ersatzweise Rinderfett; beim Metzger vorbestellen; oder z.B. über <a href="http://www.bonebrox.de">www.bonebrox.de</a> ) |
| • 125 g Champignons                                | • 2–3 Stiele glatte Petersilie  |
| • 1–2 TL Zitronensaft                              | • 4 frische Eier  |
| • 2–3 junge Lauchstangen                           | • 1 TL Zucker (10 g)  |
| • 2 Zwiebeln (ca. 100 g)                           | Außerdem: Sukiyaki-Topf oder Fondue-Topf mit Rechaud  |
| • 1 Dose Bambussprossen (ca. 200 g Abtropfgewicht) |   |
| • 250 g Langkornreis                               |   |
| • 125 ml salzarme Sojasauce                        |   |
| • 125 ml Hühnerbrühe                               |   |
| • 125 ml Reiswein (ersatzweise Sherry)             |   |

1. Zur Vorbereitung: Trockenpilze gut abbrausen und ca. 30 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Danach im Sieb abtropfen lassen.
2. Glasnudeln mit heißem Wasser abspülen und im Sieb abtropfen lassen.
3. Spinat waschen und verlesen. Grobe Stengel entfernen.
4. Kohl putzen und in feine Streifen schneiden.
5. Lauch putzen, gründlich waschen und in 2–3 cm lange, schräge Stücke schneiden. In einem Topf bei milder bis mittlerer Hitze kurz blanchieren.
6. Zwiebeln in hauchdünne Scheiben schneiden.
7. Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden, Zitronensaft zugeben und mischen.
8. Bambussprossen in Sieb abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
9. Glasnudeln, abgetropfte Pilze und Gemüse nebeneinander auf einer Platte anrichten. Spinatblätter zu Sträußen zusammenfassen, Zwiebeln und Champignons schuppenförmig anrichten.
10. Reis sorgfältig waschen. 500 ml ungesalzenes Wasser aufkochen und den Reis darin bei milder Hitze ca. 18 Minuten ausquellen lassen. Kurz vor Beginn des Essens Reis auf 4 Schalen verteilen.
11. Inzwischen für die Brühe Sojasauce, Hühnerbrühe und Reiswein in einem Topf erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

12. Rumpsteak-Scheiben schuppenförmig auf einer Platte anrichten, Nierenfett in die Mitte legen. Platte nach Belieben mit Petersilie garnieren. Mit Folie abdecken und bis zum Gebrauch kalt stellen.

13. Eier in 4 Schalen geben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 46 g E, 18 g F, 80 g KH = 723 kcal (3030 kJ)

**Vorbereitungstipp** Rumpsteak kurz anfrieren lassen, sodass es sich gut in hauchfeine, 1–2 mm dünne Scheiben schneiden lässt. Fleisch am besten mit einem sehr scharfen Messer oder einer Aufschnittmaschine schneiden.

**Zutatentipp** Gemüse nach Belieben durch andere Sorten ersetzen, z.B. hauchdünn geschnittene Möhrenscheiben, grob geraspelte Selleriekolle, Bohnensprossen, Wasserkastanien (Dose) oder blanchierte Blumenkohlröschen. Oder Tofuwürfel.

**Zubereitungstipp** Das Gemüse nicht länger als 2–3 Minuten kochen lassen. Pilze und Gemüse nachlegen, wenn die erste Portion aus dem Topf genommen wurde. Falls nicht alles Fleisch auf einmal angebraten wurde, Fleisch in die Brühe nachlegen. Feuer klein halten, damit die Brühe nicht verkocht.

**Zubereitung** Alle Zutaten für Sukiyaki (sprich Schukijaki) auf den Tisch stellen. Sobald die Gäste da sind, Rechaud anzünden. Nach etwa 10 Minuten kann die Zubereitung am Tisch beginnen:

1. Nierenfett in den glühend heißen Topf geben, Topfboden gut damit fetten und das Nierenfettstück wieder entfernen.
2. Topfboden mit Rumpsteak-Scheiben bedecken, ca. 30 Sekunden garen (bis sie grau sind) und wenden. Fleisch herausnehmen und beiseitelegen. Restliches Fleisch ebenso garen. Topfboden zwischendurch erneut mit Nierenfett fetten.
3. Auf die letzten Fleischscheiben 1 TL Zucker streuen und schmelzen lassen.
4. Fleisch im Topf 3–4 Finger breit mit der warmen Brühe begießen.
5. Sobald die Brühe kocht, etwas Gemüse von jeder Sorte und 1 Portion Glasnudeln in den Topf geben. Aufkochen lassen und 2–3 Minuten garen.
6. Inzwischen rohes Ei jeweils im Schälchen verquirlen, etwas heißes Fleisch und Gemüse zugeben, im Ei wenden und zum Reis essen.
7. Nächste Gemüseportion in die Brühe geben, eventuell Fleisch nachlegen. Nach dem Essen zum Abschluss die würzige Brühe auf 4 Tassen verteilen und servieren.

Lindemann, Arrangement: Nina Lindemann

**essen & trinken**

Wahlparty 22 Party-Tips

Aktuell: Wahlparty • Speziell: Schwäbische Birnenorte • Rationell: Schmorgerüken • Sensational: Kalbsfilet mit Trauben und Mandeln

Wildgerichte: festliche Küche im Herbst

Wilde Zeit: Strauß will Kanzler werden, Schmidt bleibt im Amt, und »e&t« feiert schwarz-rot-goldene Gelage und fährt nach Paris

9/1980

essen & trinken  
FAKSIMILE

# Wahlparty'80

»essen & trinken« legt Wert auf die Feststellung, daß die hier und auf den folgenden Seiten für Ihre häusliche Wahlparty empfohlenen Speisen und Getränke überparteilich und frei von aktuellen Bezügen sind. Jede Ähnlichkeit mit Personen oder Programmen bundesdeutscher Politik ist rein zufällig, und Zutaten wie Weichkäse, grüner Pfeffer, rote Bohnen, Pfifferlinge etc. entbehren jeglicher Symbolik.

Die Redaktion.

hl '80 Wahl '80  
hl '80 Wahl '80  
hl '80  
hl '80  
hl '80  
hl '80 Wahl '80



Eine Wahlnacht ist lang,  
und die Gastgeber  
sind ebenso gespannt auf  
die Ergebnisse wie  
die Gäste. Darum stellen  
sie alle Speisen am  
Anfang des Abends auf  
ein Buffet, und jeder  
bedient sich, wenn  
er Hunger hat und seine  
Nerven es zulassen.



essen & trinken 9/80 47 ▶

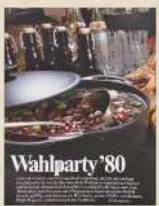


Foto Seite 92/93

## Schwarz-rote Bohnensuppe

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
KALORIENARM

Für 16–20 Portionen

- 500 g schwarze Bohnen
- 50 g Butterschmalz
- 2 l Rinderbrühe
- 2 kg Roastbeef-Knochen (beim Metzger vorbestellen)
- 2 Bund Suppengrün
- 250 g Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Bund Thymian (ersatzweise 2 TL getrockneter Thymian)
- 2 Dosen Kidneybohnen (à 400 g Füllmenge)
- 1 kg Lauch (ersatzweise Frühlingszwiebeln)
- schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)

1. Am Vortag schwarze Bohnen über Nacht in einem Topf in 2 l kaltem Wasser einweichen.
2. Am Tag danach Bohnen im Einweichwasser aufkochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Schmalz im Topf zerlassen, Bohnen zugeben und gut umrühren. Brühe erhitzen, zu den Bohnen in den Topf gießen und abgedeckt ca. 1:30 Stunden bei milder Hitze kochen lassen, bis die Bohnen weich, aber nicht zerfallen sind, bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
4. Inzwischen Roastbeef-Knochen in einem großen Topf mit 3 l kaltem Wasser langsam aufkochen, zwischendurch hin und wieder abschäumen.
5. Suppengrün putzen und mit den Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. Sobald kein Schaum mehr aufsteigt, Suppengrün, Zwiebeln und Petersilie in den Topf geben, erneut abschäumen. Etwas Salz, Lorbeerblätter und Thymian zugeben. Ca. 2 Stunden bei milder Hitze leise kochen lassen.
6. Brühe durch ein feines Sieb in einen großen Topf abgießen, eventuell Fett abschöpfen. Brühe, wenn nötig, mit Wasser auf 2,5 l auffüllen.
7. Kidneybohnen im Sieb abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. In die Brühe geben und 15 Minuten bei milder darin garen. Kidneybohnen zugeben. Schwarze Bohnen erst kurz vor dem Servieren in die Suppe geben, weil sie stark färben. Bohnensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit 2:15 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

**PRO PORTION** (bei 18) ca. 12 g E, 1 g F, 30 g KH = 197 kcal (822 kJ)



Foto Seite 93

## Croustade jurassienne

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 16–20 Portionen

- 1 kg Champignons
- 50 g Butter
- Salz • weißer Pfeffer (a. d. Mühle)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bund glatte Petersilie
- 900 g TK-Blätterteig (2–3 Pk.)
- 500 g Emmentaler
- 500 g gekochter Schinken (in 5 mm dicken Scheiben)
- 12 Eier (Kl. M)
- 500 ml Schlagsahne
- Außerdem: 2 Springformen (à 26 cm Ø)

1. Champignons putzen, eventuell kurz waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Pilze darin bei starker Hitze schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Ab und zu umrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch pressen oder fein hacken, zu den Pilzen geben. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und zugeben. Alles gut miteinander vermischen und abkühlen lassen.

2. Blätterteigplatten nebeneinanderlegen und auftauen lassen (dauert etwa 20 Minuten).

3. Inzwischen Käse grob raspeln, Schinken würfeln. Eier und Sahne verquirlen, leicht salzen und kräftig pfeffern. Springformen mit kaltem Wasser ausspülen. 8 Blätterteigplatten einzeln der Länge nach etwas ausrollen. Rand der beiden Springformen leicht überstehend damit auslegen. Teig dabei etwa 2 cm über den Boden der Form ziehen und mit etwas Wasser bepinseln. 4 Teigplatten so ausrollen, dass sie den Boden der Springformen bedecken, in die Formen legen und gut andrücken (damit die Eiersahne später nicht ausläuft). Aus den restlichen Teigplatten passend zur Form 8 große Blätter ausschneiden.

4. Pilze, Käse und Schinken mischen. Die Hälfte der Mischung in eine Springform füllen. Überstehende Teigränder nach innen über die Füllung klappen und leicht andrücken. Die Hälfte der Eiersahne langsam in die Form gießen. 4 Teigblätter darauflegen und mit etwas Eiersahne bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180) auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten goldbraun backen. Die zweite Croustade ebenso zubereiten und backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit 1:40 Stunden

**PRO PORTION** (bei 18) ca. 21 g E, 40 g F, 19 g KH = 550 kcal (2304 kJ)



Foto Seite 93

## Bohnensalat mit Pfifferlingen und Tomaten

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 16–20 Portionen

- |   |   |
|---|---|
| • 1 kg Brechbohnen                      | • 125 ml Olivenöl                                       |
| • Salz                                  | • 100 g Zwiebeln  |
| • 500 g Pfifferlinge                    | • 1 kg kleine reife Tomaten (ersatzweise Kirschtomaten) |
| • 50 g Butter                           | • 1 Bund glatte Petersilie                              |
| • schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)       |   |
| • 5 El Weissessig plus evtl. etwas mehr |   |

1. Bohnen waschen, putzen und 1-mal durchbrechen. In reichlich kochendem Salzwasser je nach Dicke 8–10 Minuten knapp garen (sie sollten noch etwas Biss haben). Bohnen in einen Durchschlag abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Pfifferlinge putzen, eventuell kurz waschen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Pfifferlinge darin schmoren, bis die Pilzflüssigkeit verdampft ist. Pfifferlinge mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
3. Essig und Öl in einer großen Schüssel verrühren, nach Belieben mit etwas zusätzlichem Essig kräftig abschmecken. Zwiebeln fein würfeln, in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Warme Bohnen zugeben, mit der Sauce verrühren und mindestens 30 Minuten ziehen lassen, ab und zu umrühren.
4. Pfifferlinge unterheben. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden, Tomaten vierteln oder sechsteln (Kirschtomaten halbieren) und kurz vor dem Servieren unter den Salat heben. Petersilie abzupfen, fein hacken und über den Salat streuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Marinierzeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** (bei 18) ca. 2 g E, 8 g F, 5 g KH =  
106 kcal (445 kJ)



Foto Seite 93

## Currygulasch

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, LOW CARB

Für 16–20 Portionen

- |   |  |
|---|--|
| • 2,5 kg magerer Schweinenacken                             | • 500–750 ml Rinderbrühe                             |
| • 1 kg Zwiebeln   | • 8 Knoblauchzehen                                   |
| • 4 El neutrales Öl (z.B. Sesam- oder Rapsöl)               | • Salz   |
| • 60 g mildes Currypulver (z. B. „Mumbai“ von Ingo Holland) | • 2 Dosen Mangos in Spalten (à 250 g Abtropfgewicht) |

1. Schweinenacken in 3 cm große Würfel schneiden, dabei Fettkanten und Knochen entfernen. 500 g Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Öl in einem breiten, schweren Topf stark erhitzen und das Fleisch darin portionweise scharf anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen, Zwiebelstreifen in den Topf geben und kurz darin glasig dünsten.
2. Topf vom Herd nehmen, Fleisch wieder in den Topf geben, mit Currypulver bestreuen und gut mischen. Fleisch kurz bei sehr milder Hitze schmoren (siehe Profi-Tipp).
3. Brühe in einem Topf erhitzen. Knoblauch pressen und zum Fleisch geben. Mit 500 ml heißer Brühe auffüllen, mit Salz würzen und 1 Stunde bei milder Hitze zugedeckt kochen lassen.
4. Restliche Zwiebeln (500 g) in grobe Ringe schneiden, in den Topf geben und unterrühren. Currygulasch offen weitere 30 Minuten bei milder Hitze kochen lassen, eventuell Brühe zugießen.
5. Mangospalten im Sieb abtropfen lassen, Sirup dabei auffangen. Mangos vorsichtig unterheben, sodass sie nicht zerfallen. Sauce nach Belieben mit 4–5 El oder mehr Mangosirup aus dem Glas würzen, eventuell nachsalzen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit: 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** (bei 18) ca. 22 g E, 25 g F 9 g KH =  
367 kcal (1536 kJ)

„Damit Curry sein Aroma entfaltet und nicht verbrennt oder bitter wird, schmort das damit gewürzte Gulasch nur kurz bei milder Hitze. Und dass Pfeffer frisch gemahlen sein sollte, galt auch schon 1980.“

»e&t«-Profi-Tipp

# Bio-Schwein

Aus Abneigung gegen Kostümfeten alten Stils (Formel: 5 Cowboys auf 3 Carmens plus 1 Pascha)



40 essen & trinken 290

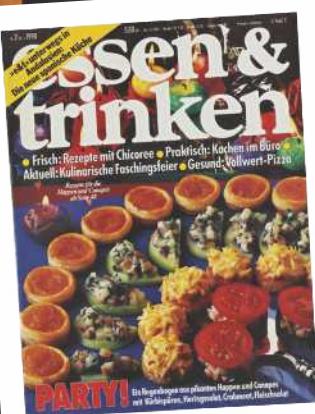
# blieb bis um 4

ersann »e&t«-Redakteurin Rosie Kolep die „Komm mit aufs Kalte Buffet“-Party. Ein Riesenerfolg!



Zum Kalten Buffet erschienen  
(von links nach rechts): Eisbecher,  
Fischdose, Butler, Spargel-  
Schinken-Röllchen, Kaltmamsell,  
Obstschale, Hummerplatte,  
Bio-Spanferkel, Fliegenpilz, Käsehäpp-  
chen und Champagnerflasche.

Fotos: Heino Bandtrob; Arrangement: Michaela von Hecht



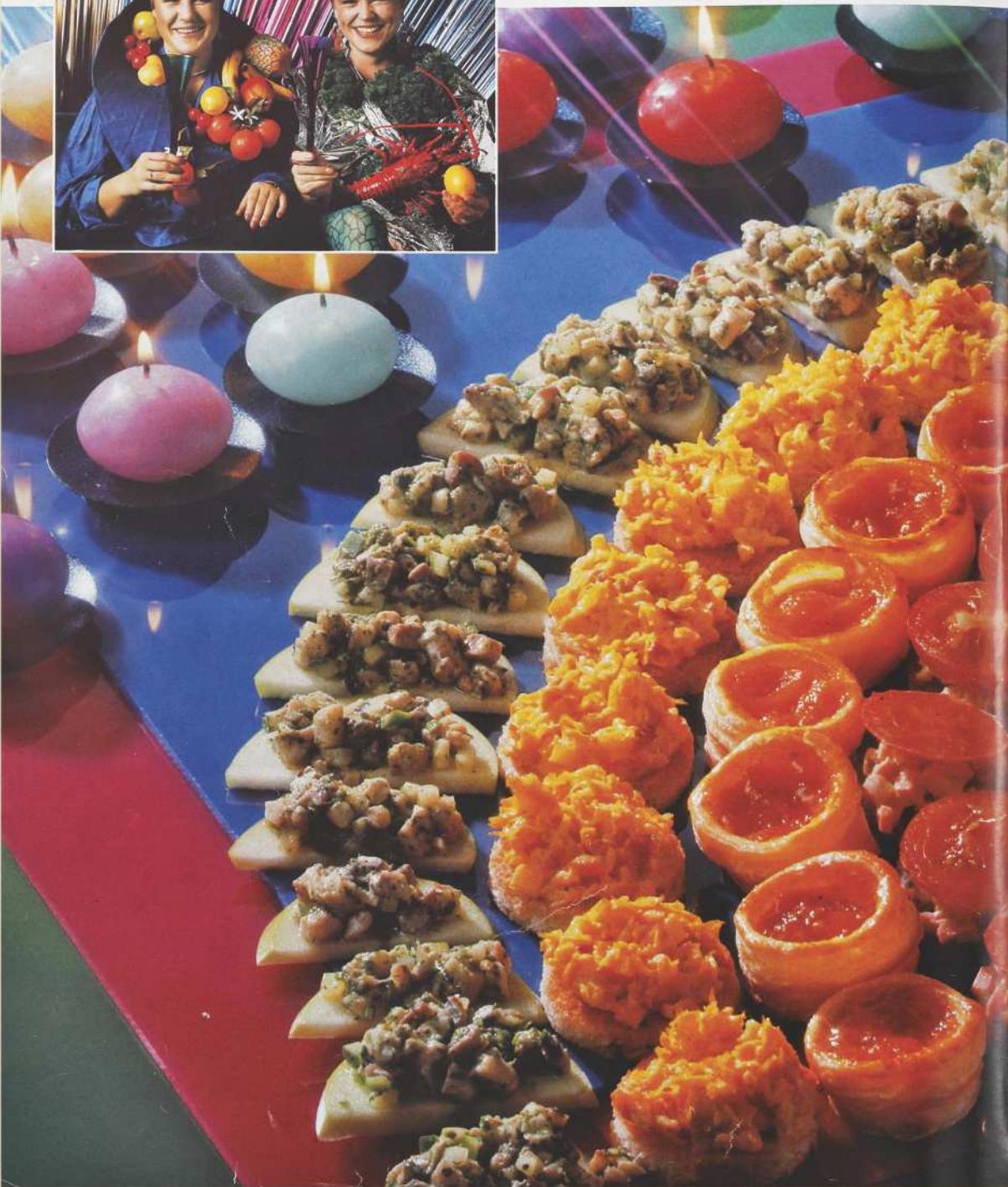
Jeder Jeck is(s)t anders:  
»e&t« serviert Karnevals-  
Fingerfood für 20 Gäste und  
testet Vollkornkost

2/1990



essen & trinken 2/90 41 ▶

# Kaltes Buffet ißt



# Kaltes Buffet



*Kernstück des Buffets ist  
ein kulinarischer Regenbogen aus  
Heringssalat auf Apfel-  
scheiben, Crabmeat-Croûtons mit  
Safran-Mayonnaise, Kürbis-  
Pastetchen aus Blätterteig, Fleischsalat  
mit Tomatenscheiben auf Schwarz-  
brot und Rote Bete mit Mandelmus.  
Rezepte Seite 48*

## Grundrezept für Mayonnaise

### \* EINFACH, VEGETARISCH

- 2 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- 1 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 150 ml neutrales Öl  
(z.B. Sonnenblumenöl)

**1.** Eigelbe mit 1 Prise Salz, Senf und Zitronensaft cremig rühren.

**2.** Unter ständigem Schlagen mit den Quirlen des Handrührer das Öl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unterschlagen. Mayonnaise kalt stellen. Passt zu Fleischsalat mit Tomatenscheiben (siehe Rezept unten) und Crabmeat-Canapés mit Safran-Mayonnaise (siehe Rezept rechts).

#### ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

**PRO PORTION** (bei 100 g) 3 g E, 79 g F, 0 g KH = 744 kcal (3118 kJ)



Foto Seite 98/99

## Crabmeat-Canapés mit Safran-Mayonnaise

### \* EINFACH, RAFFINIERT

Für 16–20 Portionen

- 1 Dose Crabmeat (Krebs(bein)fleisch; 120 g Abtropfgewicht; Feinkosthandel; siehe Profi-Tipp)
  - 1 gelbe Paprikaschote
  - 1 EL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
  - 1–2 EL Zitronensaft
  - ½ Knoblauchzehe
  - Salz
  - weißer Pfeffer (a. d. Mühle)
  - 1 Döschen gemahlener Safran, 0,1 g
  - ½ Grundrezept Mayonnaise (siehe Rezept links; ersatzweise 100 g Mayonnaise a. d. Glas)
  - 8 Scheiben Weizen-toastbrot
  - 60 g Butter oder Margarine
- Außerdem: runder Ausstecher (4 cm Ø)

**1.** Crabmeat abgießen, leicht ausdrücken und zerzupfen. Sorgfältig alle Chitin-Teile entfernen. Crabmeat grob hacken. Paprikaschote putzen, waschen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

**2.** Crabmeat und Paprikawürfel mischen. Mit Zitronenschale und -saft, durchgepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Safran in 1 EL warmem Wasser auflösen und unter die Mayonnaise rühren. Alles kalt stellen.

**3.** Aus dem Toastbrot je 4–5 Taler (à 4 cm Ø) ausstechen. Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen und die Taler darin bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4.** Kurz vorm Servieren Crabmeat und Safran-Mayonnaise mischen, auf den Toast-Tälern verteilen, bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

**PRO PORTION** (bei 18) ca. 2 g E, 7 g F, 5 g KH = 100 kcal (419 kJ)



Foto Seite 99

## Fleischsalat mit Tomatenscheiben

### \* EINFACH, SCHNELL

Für 16–20 Portionen

- 150 g gekochter Schinken (2 dicke Scheiben à ca. 5 mm)
  - 150 g Fleischwurst oder Mortadella (in ca. 5 mm dicken Scheiben)
  - 150 g Gewürzgurke
  - ½ Grundrezept Mayonnaise (siehe Rezept oben)
  - weißer Pfeffer (a. d. Mühle)
  - 6 kleine Tomaten
  - 4 große Scheiben Schwarzbrot (ca. 250 g)
- Außerdem: runder Ausstecher (4,5 cm Ø), Butter oder Margarine zum Bestreichen

**1.** Vom Schinken die Fettränder abschneiden. Schinken, Wurst und Gewürzgurke in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

**2.** Alles mit der Mayonnaise mischen und herhaft mit Pfeffer würzen. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden, Tomaten in Scheiben schneiden. Aus dem Schwarzbrot 16–20 Taler (à ca. 4,5 cm Ø) ausstechen und nach Belieben dünn mit Butter oder Margarine bestreichen. Mit Fleischsalat und je 1 Tomatenscheibe belegen. Bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

**PRO PORTION** (bei 18) ca. 4 g E, 9 g F, 5 g KH = 127 kcal (531 kJ)

**„In England und den USA schätzt man Crabmeat Salad aus saftigem Krebsbeinfleisch mit Mayonnaise und Sellerie und als Sandwich-Belag.“**

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 98/99

## Heringssalat auf Apfelscheiben

\* EINFACH, SCHNELL

Für 16–20 Portionen

- 4 Matjesfilets
- 2 Bismarckheringe
- 150 g Bio-Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- 8 Ei Öl (z.B. Sonnenblumenöl oder mildes Olivenöl)
- schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
- 2–3 grüne Apfel (z.B. Granny Smith)
- 4 Ei Zitronensaft

**1.** Matjes und Bismarckheringe in 5 mm große Würfel schneiden. Salatgurke waschen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Gurke in feine Würfel schneiden.

**2.** Zwiebel fein hacken. Petersilienblätter und Dillspitzen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

**3.** Vorbereitete Zutaten in einer Schüssel mit Öl mischen, mit Pfeffer herhaft würzen, mindestens 2 Stunden abgedeckt ziehen lassen. Äpfel heiß waschen, trocken reiben, halbieren und in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden, Kerngehäuse entfernen. Äpfel mit Zitronensaft beträufeln, den Salat darauf anrichten. Bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** (bei 18) ca 4 g E, 8 g F, 2 g KH = 104 kcal (438 kJ)



Foto Seite 98/99

## Kürbis-Pastetchen

\* EINFACH, GUT VORZUBEKREIEN, VEGETARISCH

Für 16–20 Portionen

- 2 Gläser eingelegter Kürbis (à 200 g Abtropfgewicht)
- 5 rote Chilischoten
- Salz • 6 Scheiben TK-Blätterteig (450 g)
- Mehl zum Bestäuben
- 1 Eigelb (KI. M)
- Außerdem: 2 runde Ausstecher (à 3,5 cm und 4,5 cm Ø)

**1.** Kürbis im Sieb abtropfen lassen, in einer Schüssel mit dem Stabmixer pürieren. Chilischoten putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und Chilischoten in sehr feine Würfel schneiden.

**2.** Kürbispüree und Chilis in einer Pfanne aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten zu einem dicken Mus einkochen. Mit Salz würzen und abkühlen lassen.

**3.** Inzwischen Blätterteigscheiben zum Auftauen nebeneinanderlegen.

**4.** Blätter leicht mit Mehl bestäuben, aus jedem Blatt 4 Kreise (à 4,5 cm Ø) sowie 4 Ringe (à 4,5 cm Außendurchmesser und 3,5 cm Innendurchmesser) ausschneiden. Ringe auf die Kreise legen, auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech setzen und 10 Minuten ruhen lassen.

**5.** Eigelb mit 1 Ei Wasser verrühren, Blätterteigringe damit bepinseln. Jeden Kreis mit ca. 1 gehäuften TL Kürbismus füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 175 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** (bei 18) ca. 2 g E, 7 g F, 10 g KH = 110 kcal (466 kJ)

**Tipp** Die ungefüllten Pastetchen lassen sich gut einfrieren und z.B. auch für Ragout fin verwenden.



Foto Seite 99

## Rote Bete mit Mandelmus

\* EINFACH, VEGAN

Für 16–20 Portionen

- 4 mittelgroße Rote Bete (ca. 650 g)
- 30 g Korinthen
- 100 g Mandeln (geschält; ersatzweise gemahlene Mandeln)
- Salz
- Pfeffer (a. d. Mühle)
- 2 Ei Zitronensaft
- 1–2 Ei Aceto balsamico
- Cayennepfeffer
- ½–1 TL gemahlener Ingwer

**1.** Rote Bete waschen, in Backpapier einwickeln und das Papier an den Seiten wie einen Bonbon fest zusammendrehen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 175 Grad) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten je nach Größe 45–60 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und aus dem Papier wickeln. Rote Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen!), halbieren, in Scheiben schneiden und vollständig abkühlen lassen.

**2.** Korinthen fein hacken. Geschälte Mandeln durch die Mandelmühle drehen. 24 Rote-Bete-Scheiben beiseitelegen, restliche Rote Bete pürieren und mit Korinthen und gemahlenden Mandeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Essig, Cayenne und Ingwer pikant würzen. 3 Minuten ziehen lassen, mit einem Esslöffel auf die Rote-Bete-Scheibchen setzen und rundum glätten. Bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:10 Stunden

**PRO PORTION** (bei 18) ca. 1 g E, 3 g F, 4 g KH = 51 kcal (213 kJ)

# Kaltes Buffet iBt Kaltes Buffet



44 essen & trinken 2/90

Blume aus bunten Blatt-  
salaten mit Hühnerbrust und  
Currysauce. Und um  
Mitternacht: Linsen-  
Tomaten-Suppe mit Fleisch-  
klößchen. Rezepte  
ab Seite 48



Foto links

## Linsen-Tomaten-Suppe mit Fleischklößchen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 16–20 Portionen

- 500 g durchwachsener Speck (am Stück)
- 1 kg braune Linsen
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Markknochen (beim Metzger vorbestellen)
- ¼ Schinkenknochen (ca. 400 g; beim Metzger vorbestellen)
- 4 Lorbeerblätter
- 3,5 l Gemüsebrühe
- 350 g Möhren
- 450 g Knollensellerie
- 2 Petersilienwurzeln
- 600 g Lauch
- 100 g Zwiebeln
- 2 El Öl
- 3 Scheiben Weizen-toastbrot
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier (Kl. M) • Salz
- 1–2 TL Sambal oelek (scharfe Chilipaste)
- 2 große Dosen Tomaten (à 800 g Füllmenge)
- 2 Bund glatte Petersilie

- 1.** Vom Speck die Schwarze entfernen. Speck würfeln, im Topf knusprig auslassen, herausnehmen und beiseitestellen.
- 2.** Linsen im Speckfett andünsten. Rosmarinnadeln abstreifen. Mark- und Schinkenknochen, Rosmarin und Lorbeer zu den Linsen geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, langsam aufkochen, dabei abschäumen.
- 3.** Markknochen nach 5 Minuten herausnehmen. Mark herausdrücken und beiseitestellen, Knochen wieder in den Topf geben. Alles offen bei milder Hitze 1:30 Stunden leise kochen lassen.
- 4.** Mark hacken. Möhren, Sellerie, Petersilienwurzeln schälen, fein würfeln. Lauch putzen, waschen, fein würfeln. Mark in einer großen Pfanne auslassen, Gemüsewürfel darin zugedeckt 7 Minuten dünsten.
- 5.** Für die Klößchen Zwiebeln fein würfeln. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin 5 Minuten glasig dünsten. Toast in Wasser einweichen, ausdrücken, zerzupfen. Zwiebeln und Brot mit Hack, Eiern, Salz und Sambal oelek in einer Schüssel gut verkneten.
- 6.** Mit nassen Händen ca. 3 cm große Klößchen formen, diese in leise kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen lassen.
- 7.** Tomaten in der Dosen mit der Schere grob zerschneiden, mit Saft zur Suppe geben, mit Salz abschmecken. Knochen herausnehmen. Gemüse und Fleischklößchen zugeben, in der Suppe erwärmen.
- 8.** Petersilie grob hacken, kurz vorm Servieren in die Suppe geben und mit Speck bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:30 Stunden

**PRO PORTION** (bei 18) ca. 24 g E, 16 g F, 28 g KH = 394 kcal (1653 kJ)

**Tipp** Die Klößchen kann man Tage vorher zubereiten und roh oder gegart einfrieren, Suppe und Gemüse am Vortag zubereiten, getrennt kühl stellen und am Tag der Party erhitzen und mischen.



Foto links

## Gemischter Salat mit Hähnchenbrust und Currysauce

\*\* MITTELSCHWER, LOW CARB, KALORIENARM

Für 16–20 Portionen

- 1 kg Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 250 ml trockener Sherry
- 1 El Honig
- ½ El Madras-Currypulver
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lollo rosso
- 1 Batavia-Salat
- ½ Kopf Frisee-Salat
- 1 Radicchio (ca. 200 g)
- 8 El Öl
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Schlagsahne
- 4 El Aceto balsamico

- 1.** Hähnchenbrustfilets nebeneinander in eine Auflaufform legen. Sherry mit Honig und Currypulver in einem Topf verrühren und leicht erwärmen, damit sich der Honig auflöst. Ingwer schälen, mit dem Knoblauch fein hacken und unterrühren.
- 2.** Marinade über das Fleisch gießen und zugedeckt 2 Stunden durchziehen lassen. Filets herausnehmen, Knoblauch- und Ingwerstückchen in die Marinade abstreifen. Fleisch trocken tupfen.
- 3.** Blattsalate putzen, waschen und trocken schleudern. Große Blätter etwas zerzupfen. Radicchio vierteln und den Strunk entfernen. Blätter lösen, waschen und trocken schleudern.
- 4.** 4 El Öl in einer großen Pfanne nicht zu stark erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin bei milder Hitze von jeder Seite 4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, mit einem Teller bedecken und ruhen lassen.
- 5.** Marinade in die Pfanne gießen, Sahne unterrühren. Offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten leicht cremig einkochen, mit Salz und 2 El Aceto balsamico abschmecken. Inzwischen die Salatblätter auf einer Platte wie eine Blume anrichten.
- 6.** Restlichen Essig (2 El) mit restlichem Öl (4 El) verrühren und über den Salatträufeln. Das Fleisch schräg in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden und zwischen den Salatblättern anrichten. Bratfond aus der Folie zur Currysauce geben. Sauce durch ein feines Sieb streichen und lauwarm zum Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Marinierzeit 2 Stunden

**PRO PORTION** (bei 18) ca. 13 g E, 9 g F, 3 g KH = 174 kcal (730 kJ)

# Fingerfood auf spanisch

UNSERE TAPAS-KLASSIKER  
ERSCHIENEN ZWISCHEN 1992 UND  
1999 IN »ESSEN & TRINKEN«.  
WIR HABEN SIE FÜR SIE NOCH  
EINMAL NEU IN SZENE GESETZT



## Dattelspieße

Datteln im Speckmantel bilden einen Süß-herhaft-Kontrast in Perfektion und gehen einfach immer. **Rezept Seite 110**



## Stockfischbällchen mit Mandelsauce

Das Knusprige muss ins Cremige:  
In würzige Mandelsauce getunkt  
kommen die ausgebackenen  
Fischbällchen erst richtig zum  
Strahlen. **Rezept Seite 110**



## Schinken-Tomaten-Brote

Bruschetta auf spanische Art: Saftige  
Tomatenwürfel mit reichlich Knoblauch und  
Olivenöl werden mit luftgetrocknetem  
Schinken auf geröstetem Brot zur Stulle de luxe.  
**Rezept Seite 110**



## Hackbällchen

Scharfe Chorizo, Paprika und Chili verleihen den Hackbällchen ein wenig Feuer, Tomatensauce mit Brandy sorgt für Komplexität.

**Rezept Seite 111**



## Kichererbsen mit Huhn und Seeteufel

Köstlicher Einblick in die typisch katalanische Tradition der „Mar i muntanya“-Küche: Seeteufel, Hähnchen und Venusmuscheln zusammen in einem Kichererbseintopf.

**Rezept Seite 112**





## Spinat-Tortilla mit Ziegenfrischkäse

Spinat und Ziegenkäse sind im Duett eine sichere Bank – vor allem, wenn sie von gestocktem Ei zusammengehalten und mit Pinienkernen getoppt werden.

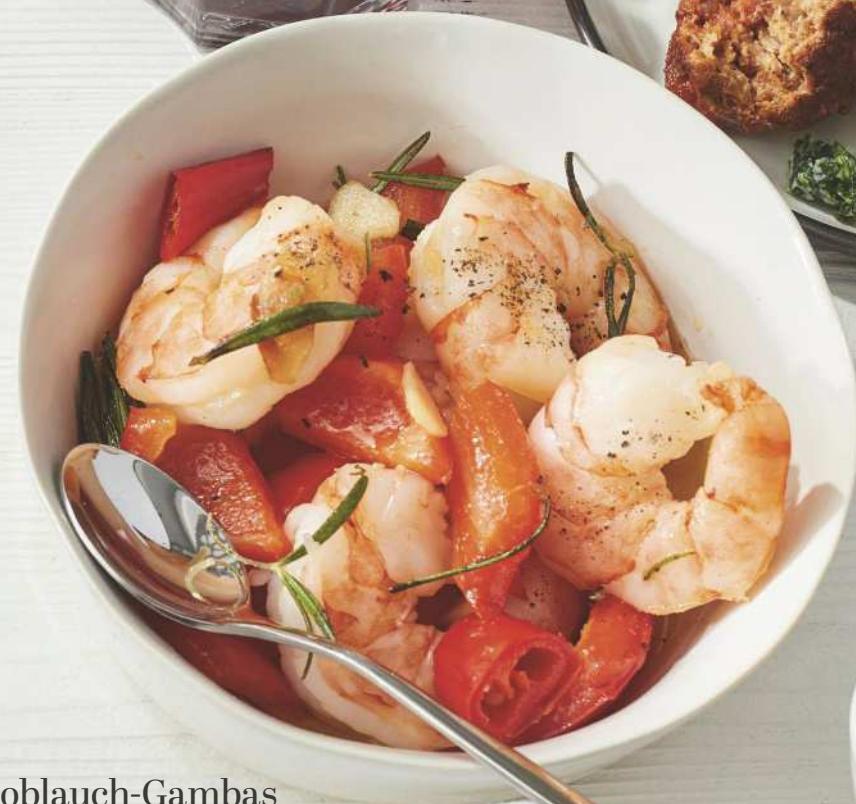
**Rezept Seite 111**



## Eingelegte Oliven

Oliven sind gut, eingelegte Oliven sind besser: Gut durchzogen mit Knoblauch und Gewürzen avancieren sie zur Delikatesse.

**Rezept Seite 111**



## Knoblauch-Gambas

So einfach, so gut: In pikantem Gewürzöl sanft im Ofen gegart werden Gambas zum Highlight am Tapas-Buffet. **Rezept Seite 112**



## Geschmortes Kaninchen mit Kichererbsen

Im Schmorfond aus Geflügelfond, Sherry und reichlich Gewürzen nehmen Kaninchenkeulen nicht nur einen wunderbaren Duft an – sie werden auch sensationell zart.  
Rezept Seite 113





## Spanische Mandeltorte

Wenig Aufwand, großer Effekt: Der Teig wird komplett im Mixer zubereitet. Verputzt ist die Tarte mindestens genauso schnell.

**Rezept Seite 113**



## Calamaretti in Weißwein

Ein leichter Weißweinschwips hat noch niemandem geschadet. Auch dem Tintenfisch nicht – hier sorgt er für milde Säure und ein feines Aroma. **Rezept Seite 113**





Foto Seite 105

## Stockfischbällchen mit Mandelsauce

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 10–12 Portionen (30 Stück)

### STOCKFISCHBÄLLCHEN

- 300 g Stockfischfilet
- 300 g Kartoffeln • Salz
- 1–2 Lorbeerblätter
- 20 g Butter
- 50 g Weißbrotwürfel
- $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie
- 2 Ei Crème fraîche
- 2 El Semmelbrösel
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Tl gemahlener Zimt • Pfeffer

### MANDELSAUCE

- 1 Scheibe Weißbrot
- 30 g geschälte Mandelkerne

- 30 g geschälte Haselnusskerne
  - 100 ml Geflügelfond
  - 30 ml Weißwein
  - 30 g brauner Zucker
  - 50 ml neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
  - Salz
  - Pfeffer
- Außerdem: Kartoffelpresse, Fleischwolf, 1 l Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl), Küchenthermometer, 30 Holzspieße zum Servieren

1. Am Vortag Stockfisch in mehrfach erneuertem Wasser mindestens 24 Stunden wässern.
2. Am Tag danach Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Salzwasser mit den Lorbeerblättern ca. 20 Minuten weich kochen. Kartoffeln abschütten, ausdampfen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Inzwischen das Stockfischfilet gut abtropfen lassen und grob würfeln.
3. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Weißbrotwürfel darin leicht anrösten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, grob hacken und zugeben.
4. Stockfisch, Brotwürfel und Petersilie durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Mit Kartoffeln, Crème fraîche, Semmelbröseln, Ei, Zimt und Pfeffer zu einer glatten Masse verkneten. Abgedeckt kalt stellen.
5. Für die Sauce das Brot würfeln, in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Mandeln und Haselnüsse in der Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und im Küchenmixer grob zerkleinern.
6. Brotwürfel, Fond, Wein und Zucker zu den Mandeln und Haselnüssen in den Mixer geben und fein pürieren. Öl langsam einfließen lassen und kurz weitermixen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Aus der Stockfischmasse 30 Kugeln formen. Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Stockfischbällchen darin portionsweise jeweils 2 Minuten frittieren und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf Holzspießchen stecken und mit der Mandelsauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Einweichzeit 24 Stunden

**PRO PORTION** (bei 12) 22 g E, 15 g F, 10 g KH = 271 kcal (1135 kJ)



Foto Seite 104

## Datteltrieb

\* EINFACH, SCHNELL

Für 5 Stück (à 4 Datteln)

- 20 Datteln (mit Kern)
  - 20 geschälte Mandelkerne
  - 10 Scheiben durchwachsener Speck (ca. 150 g)
- Außerdem: 5 Holzspieße, 250 ml Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl), Küchenthermometer

1. Datteln jeweils an einem Ende einritzen und die Kerne herauslösen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Jeweils 1 Mandel in 1 Dattel stecken.
2. Speckscheiben längs halbieren. Jeweils  $\frac{1}{2}$  Speckscheibe sehr straff um eine gefüllte Dattel wickeln und jeweils 4 Datteln auf einen Holzspieß stecken.
3. Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!) und die Datteltriebe darin pro Seite ca. 30 Sekunden frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO STÜCK** 1 g E, 9 g F, 8 g KH = 121 kcal (506 kJ)



Foto Seite 105

## Schinken-Tomaten-Brote

\* EINFACH, SCHNELL

Für 10 Stück

- 2 Tomaten (ca. 150 g)
  - 1 kleines Bund Basilikum
  - 1 Knoblauchzehe
  - 4 El Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
- 10 kleine Scheiben Weißbrot (z. B. italienisches Weißbrot)
  - 10 Scheiben luftgetrockneter spanischer Schinken (dünn geschnitten; ca. 100 g)

1. Tomaten auf der runden Seite kreuzweise einritzen, in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, häuten und vierteln. Das Innere entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden, Knoblauch fein hacken.

2. Tomatenwürfel in einer Schüssel mit 2 El Öl, Basilikum und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Brotscheiben im Backofen unter dem heißen Grill von beiden Seiten goldbraun rösten. Mit restlichem Öl (2 El) beträufeln, mit je 1 Scheibe Schinken belegen, Tomatenmischung darauf verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO STÜCK** 3 g E, 5 g F, 8 g KH = 90 kcal (376 kJ)



Foto Seite 106 und Titel

## Hackbällchen

\* EINFACH

Für 12 Stück

- 100 g scharfe Chorizo (spanische Knoblauchwurst)
- 350 g Beefsteakhack (mageres Rinderhackfleisch)
- 2 Eier (Kl. M.)
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 große grüne Chilischote
- 1 Zwiebel
- 8 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 400 g Tomaten
- 6 EL spanischer Brandy
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- Zucker

**1.** Chorizo fein würfeln. Mit Beefsteakhack, Eiern und Paprika-pulver in eine Schüssel geben. Chilischote putzen und waschen. Chilischote und Zwiebel fein hacken, zum Hack geben und alles gut verkneten (nicht salzen, weil die Wurst salzig ist).

**2.** Aus der Masse Hackbällchen (à 3 cm Ø) formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten rundum kräftig braten. Aus der Pfanne nehmen.

**3.** Inzwischen Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten häuten, das Innere entfernen und das Fruchtfleisch grob hacken. Brandy in die noch heiße Pfanne geben, Bratensatz damit lösen. Tomatenmark und Tomaten zugeben, mit Gemüsefond aufgießen und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Sauce dicklich einkochen lassen. Bällchen auf der Sauce anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden**PRO STÜCK** 9 g E, 10 g F, 2 g KH = 149 kcal (624 kJ)

Foto Seite 107 und Titel

## Spinat-Tortilla

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 10–12 Portionen

- 500 g Blattspinat
  - Salz
  - 2 Knoblauchzehen
  - 20 g Pinienkerne
  - 1 kleiner Ziegenfrischkäse (ca. 120 g)
  - 20 g Butter
  - 30 g Rosinen
  - fein abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
  - Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 6 Eier (Kl. M.)
  - 2 EL Olivenöl
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (18 cm Ø)

**1.** Spinat putzen, waschen, in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, im Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken.

**2.** Knoblauch sehr fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Ziegenkäse in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**3.** Butter in einer Pfanne zerlassen, Rosinen und Knoblauch darin kurz andünsten. Spinat, Pinienkerne und Zitronenschale zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abkühlen lassen, dann die Ziegenkäsewürfel unterheben.

**4.** Eier in einer Schüssel kurz verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in der ofenfesten Pfanne nicht zu stark erhitzen, Eier hineingeben und leicht stocken lassen. Spinatmasse gleichmäßig darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von oben 10 Minuten garen.

**5.** Pfanne herausnehmen, Tortilla am Rand vorsichtig lösen, auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht in die Pfanne stürzen. Weitere 5 Minuten im Ofen garen. Abkühlen lassen, in kleine Stücke schneiden und auf Holzspieße stecken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde**PRO PORTION** (bei 12) 7 g E, 9 g F, 2 g KH = 121 kcal (506 kJ)

Foto Seite 107

## Eingelegte Oliven

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 10–12 Portionen

- 600 g kleine grüne Oliven (mit Stein, in Öl; siehe Profi-Tipp)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL fein gehackte Rosmarin-nadeln
- 1 TL fein gehackte Majoranblätter
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1–2 TL edelsüßes Paprika-pulver
- 500 ml Olivenöl

**1.** Mindestens 3 Tage vorher Oliven in einem Sieb abtropfen lassen, mit einem scharfen Messer rundum einritzen. Knoblauch sehr fein hacken. Fenchelsaat im Mörser fein zerstoßen.

**2.** Alle Zutaten miteinander vermischen und mindestens 3 Tage zugedeckt marinieren lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Marinierzeit mindestens 3 Tage**PRO PORTION** (bei 12) 1 g E, 16 g F, 1 g KH = 147 kcal (617 kJ)

„Sind die eingekochten Oliven verspeist, eignet sich das aromatisierte Öl hervorragend zum Verfeinern von Pasta oder mediterranen Salaten.“

»e&amp;t«-Profi-Tipp



Foto Seite 106 und Titel

## Kichererbsen mit Huhn und Seeteufel

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

Für 12 Portionen

- 6 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel (250 g)
- 200 g Staudensellerie
- 400 g Tomaten
- 1 Glas Kichererbsen (600 g Füllmenge)
- 1 rote Pfefferschote
- 1 Bio-Orange
- Zucker
- 1 TL Tomatenmark
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 1 Stiel Thymian
- 1 kleiner Zweig Rosmarin

- 1 Dose geschälte Tomaten (800 g Füllmenge)
- Salz • Pfeffer
- 400 g Seeteufelfilet
- 800 g Hähnchenteile (Brust, Keule)
- 1 kg frische Venusmuscheln
- 8 EL Olivenöl
- 2 EL fein geschnittene glatte Petersilie
- 1 EL fein geschnittener Estragon
- Außerdem: 12 ofenfeste Schalen (z. B. Tonschalen), 3 Backbleche

**1.** Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. Sellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Kichererbsen in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Orange sehr dünn schälen, halbieren und den Saft auspressen.

**2.** 1 TL Zucker in einem Topf schmelzen. Knoblauch, Zwiebeln, Staudensellerie, Tomaten, Pfefferschotenwürfel darin karamellisieren lassen und mit dem Orangensaft ablöschen. Tomatenmark untermischen. Orangenschale, Lorbeer, Wacholder, Gewürznelken, Thymian, Rosmarin, geschälte Tomaten zugeben und mit 500 ml Wasser auffüllen. Kichererbsen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze 45 Minuten leise offen kochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Abkühlen lassen.

**3.** Seeteufelfilet und Geflügelfleisch in 2–3 cm große Würfel schneiden. Muscheln sehr gründlich wässern (dabei das Wasser öfter wechseln), beschädigte oder offene Muscheln wegwerfen, restliche Muscheln abtropfen lassen. Fisch und Geflügel portionsweise in je 2 EL Olivenöl rundum anbraten und auf 12 ofenfeste Schalen (z. B. Tonschalen) verteilen.

**4.** Kichererbsen-Tomaten-Gemüse bei milder Hitze aufkochen. Mit den Muscheln auf die Schalen verteilen. Schalen auf 3 Backbleche setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) übereinander 15 Minuten garen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Nach der Hälfte der Garzeit die Backbleche tauschen. Mit Petersilie und Estragon bestreuen, mit restlichem Olivenöl (4 EL) beträufeln und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 21 g E, 13 g F, 11 g KH = 246 kcal (1031 kJ)



Foto Seite 107 und Titel

## Knoblauch-Gambas

**\* EINFACH**

Für 10–12 Portionen

- 5 rote Chilischoten
  - 3 Knoblauchzehen
  - 1 rote Paprikaschote
  - 2 Zweige Rosmarin
  - 400 ml Olivenöl
  - 24 Garnelen (à 25 g; roh, ohne Kopf und Schale)
  - grobes Meersalz
  - ½ Bund glatte Petersilie
  - 3 Bio-Zitronen
- Außerdem: Küchenthermometer, ofenfeste Schale (z. B. Tonschale)

**1.** Chilischoten putzen, waschen und grob in Stücke schneiden. Knoblauch grob hacken. Paprikaschote putzen, waschen, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Rosmarinzweige halbieren.

**2.** Olivenöl in einem Topf mit Chili, Knoblauch, Paprika und Rosmarin auf ca. 150 Grad (Thermometer benutzen!) erhitzen. Garnelen mit Salz würzen und in einer ofenfesten Schale mit Gewürzöl begießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf dem Boden des Backofens 5–8 Minuten garen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und vierteln.

**3.** Gambas mit Petersilie und Zitronenvierteln servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** (bei 12) 1 g E, 16 g F, 1 g KH = 147 kcal (617 kJ)



**BENEDIKT ERNST** >e&t<-Redakteur

## DIE STUNDE DES SHERRYS

*Zugegebenermaßen ist Sherry ein bisschen aus der Mode gekommen – als Begleiter zu Tapas gibt es aber kaum etwas Besseres. Heller Manzanilla-Sherry wie der „Deliciosa“ von Valdespino passt mit seiner salzig-trockenen, leicht würzigen Art perfekt zu Tapas mit Gemüse oder Meeresfrüchten.*

*Der gereifte, körperreichere Amontillado-Sherry „Tío Diego“ aus demselben Haus wird mit zarten oxidativen Noten von Haselnüssen und Trockenfrüchten zum perfekten Begleiter für geschmortes Fleisch oder Hackbällchen.*

**Valdespino Manzanilla „Delicioso“ & Amontillado „Tío Diego“, 17,50 bzw. 19,95 Euro, über [www.vinos.de](http://www.vinos.de)**

# „Kichererbsen – in der Landessprache als „garbanzos“ bekannt – sind aus der spanischen Küche nicht wegzudenken. Sie sind sättigend und nehmen das Aroma von Olivenöl, Gewürzen und Knoblauch gut an.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 108

## Geschmortes Kaninchen mit Kichererbsen

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 10–12 Portionen

- 3 Kaninchenkeulen (800 g)
- Salz • Pfeffer
- 100 g Zwiebeln
- 250 g Tomaten
- 500 g Kichererbsen (Glas oder Dose)
- 4 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 4 Lorbeerblätter
- 3 Stiele Salbei
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g Füllmenge)
- 4 EL Sherry (siehe Kasten linke Seite)
- 100 ml Geflügelfond
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Bund glatte Petersilie

1. Von den Kaninchenkeulen die Unterschenkelknochen auslösen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zwiebeln fein würfeln. Tomaten auf der runden Seite kreuzweise einritzen in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Tomaten häuten und grob hacken. Kichererbsen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Öl in kleinem Bräter erhitzen. Kaninchenkeulen darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten, Zwiebeln, Tomaten, Kichererbsen, Lorbeer, Salbei und geschälte Tomaten zugeben. Mit Sherry und Fond ablöschen, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 50 Minuten schmoren.
4. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Kaninchenfleisch in Stücke schneiden. Fleisch und Kichererbsen auf eine ovale Platte geben, mit Petersilie bestreuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION (bei 12) 3 g E, 5 g F, 5 g KH = 124 kcal (518 kJ)



Foto Seite 109

## Calamaretti in Weißwein

\* EINFACH, SCHNELL

Für 12 Portionen

- 500 g kleine TK-Tintenfische
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL trockener Weißwein
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- Zucker

1. Tintenfische auftauen lassen und putzen. Dazu den Kopf mit den Innereien und dem Chitin-Teil aus dem Körper ziehen. Die Körper waschen und in 2 cm breite Ringe schneiden. Fangarme vom Kopf abschneiden.

2. Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.

3. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin 2 Minuten bei milder Hitze dünsten, Petersilie und Tintenfische zugeben und 1 Minute unter Rühren weiterdünsten. Wein, Essig, Frühlingszwiebeln und 3 EL Wasser zugeben. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen, etwas durchziehen lassen und lauwarm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 4 g F, 1 g KH = 62 kcal (261 kJ)



Foto Seite 109

## Spanische Mandeltorte

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 10–12 Stücke

- 120 g Butter
- 200 g Zucker
- 4–5 Tropfen Bittermandelaroma
- 2 Eier (Kl. M)
- 70 g geschälte gemahlene Mandeln
- 80 g Mehl
- $\frac{1}{2}$  TL Backpulver
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- Außerdem: Tarte-Form (22 cm Ø), Öl für die Form, Puderzucker zum Bestäuben

1. Butter zerlassen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Mit Zucker, Mandelaroma und Eiern im Küchenmixer (mit hohem, schmalen Mixaufsatz) kräftig durchmixen. Mandeln, Mehl, Backpulver und Zitronenschale zugeben und weitermixen, bis ein zähflüssiger Teig entstanden ist.

2. Tarte-Form mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von oben 20 Minuten backen. Auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und in der Form oder auf einer Platte servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Auskühlzeit

PRO STÜCK (bei 12) 3 g E, 13 g F, 24 g KH = 221 kcal (926 kJ)

# Süße Sachen



DESSERTS MAG JEDER, DOCH ES  
GIBT FAVORITEN UNTER DEN  
FAVORITEN. MOUSSE AU  
CHOCOLAT ETWA. ODER CRÈME  
BRÛLÉE. ODER GÖTTERSPEISE.  
NOCH MEHR ALL TIME FAVORITES  
SIND SCHNELL GEFUNDEN

- *Tiramisu mit Karamellsauce (5/2016)*
- „*Ich lass' dich nicht*“ (12/1985)
- *Schoko-Soufflés mit flüssigem Kern (12/2004)*
- *Zitrus-Götterspeise mit Vanillecreme (12/2009)*
- *Marmorierte Mousse au chocolat (9/1983)*
- *Espresso-Panna-cotta (9/2018)*
- *Weisse Schoko-Küchlein mit Holunderäpfeln (11/2015)*
- *Orangen-Crème-brûlée (12/2009)*
- *Joghurt-Mousse mit Sommerbeeren (8/2002)*
- *Joghurt-Limetten-Mousse (2/2015)*



## Tiramisu mit Karamellsauce

Der mit Espresso getränkte Löffelbiskuit bildet die Basis, obendrauf kommt Mascarponecreme, und statt Sahnehäubchen servieren wir Karamellsauce mit Fleur de sel dazu. **Rezepte Seite 120**

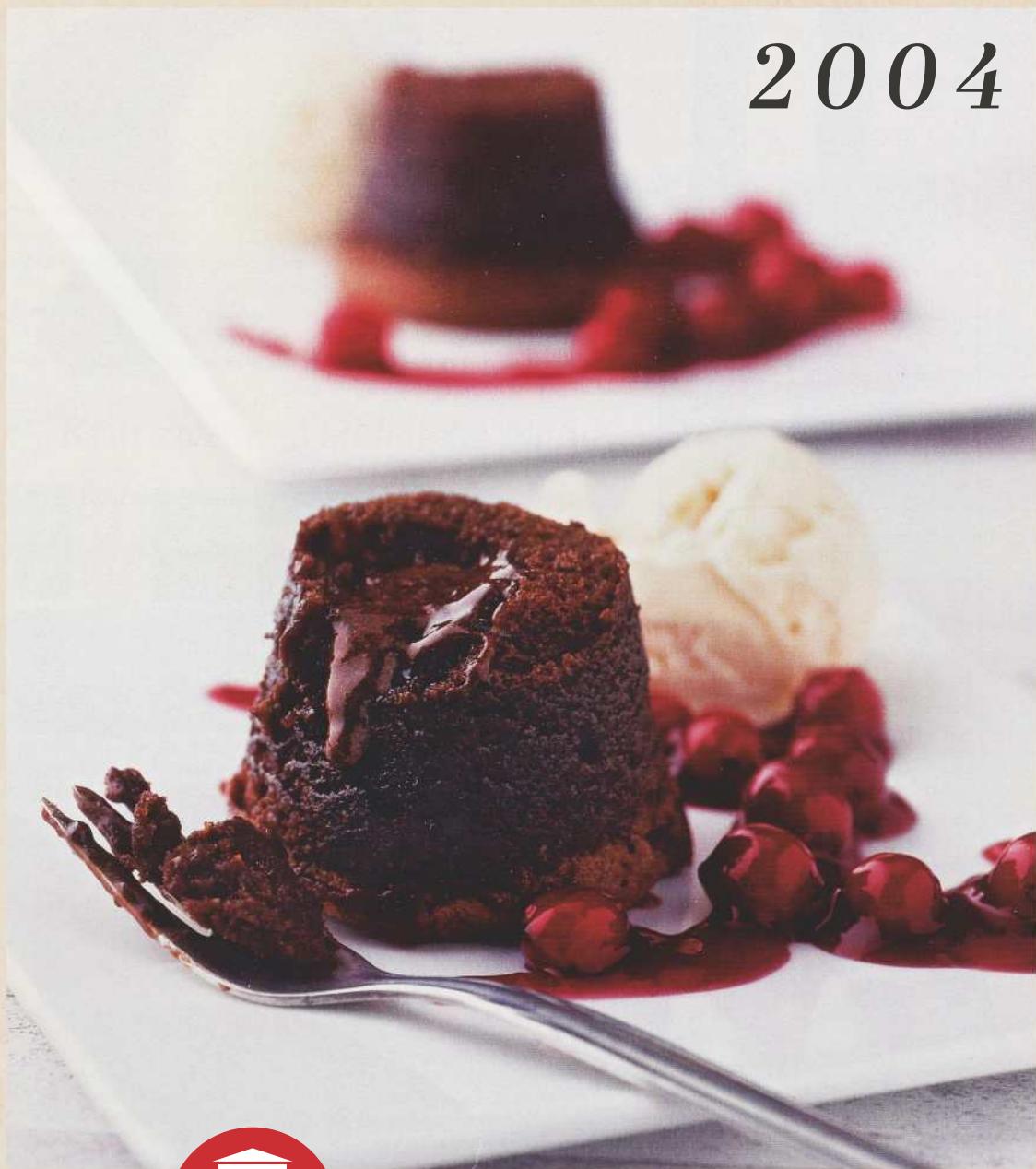
## „Ich lass' dich nicht“

Die Orangencreme mit in Portwein und Rum getränkten Amaretti wurde erstmals im Weihnachtssheft von 1985 veröffentlicht und ist seitdem ein Favorit der >e&t<-Fangemeinde. Deshalb heißt sie wohl so, wie sie heißt.

Rezepte Seite 120



2004



## Schoko-Soufflés mit flüssigem Kern

Anfang der 2000er fing die Karriere dieses Desserts in den Restaurants der Republik an. Schon bald wollte jeder es auch zu Hause zubereiten. Klar, dass >essen & trinken< das Rezept dazu lieferte (12/2004) – und natürlich mit ein paar Extras wie dem weißen Schokoeis und der Cranberrysauce. **Rezepte Seite 121**

2009



### Zitrus-Götterspeise mit Vanillecreme

Was einen Klassiker ausmacht? Dass er auch Jahre nach seiner Erfindung noch modern wirkt. So wie dieses Gelee aus Orangen, Zitronen, Ingwer und Weißwein von 2009. **Rezepte Seite 121**



## Marmorierte Mousse au chocolat

Gäbe es eine Hitliste der Desserts, würde dieses auf Platz eins stehen. Die geniale Idee, Zartbitterschokoladen-Mousse mit weißer Schokoladen-Mousse zusammenzubringen, hatte »e&t« im Jahr 1983, wir haben es 2022 noch einmal neu in Szene gesetzt. **Rezepte Seite 126**



Foto Seite 115

## Tiramisu mit Karamellsauce

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

Für 6 Portionen

### TIRAMISU

- 100 ml Espresso
- 120 g Löffelbiskuit
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 3 Eier (Kl. M)
- 60 g Puderzucker
- 200 g Mascarpone
- 1 El Zitronensaft
- Salz

- 100 ml Schlagsahne
- 1–2 TL Kakaopulver

### SAUCE

- 50 g Zucker
  - 30 ml Schlagsahne
  - Fleur de sel
- Außerdem: Auflaufform  
(ca. 30 x 15 cm, ca. 6 cm Höhe)

1. Für das Tiramisu Espresso in eine flache Schale gießen, Löffelbiskuits darin tränken und nebeneinander in eine Auflaufform legen.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen. Eigelbe mit Puderzucker über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Mascarpone und Zitronensaft glatt rühren und portionsweise mit der Eigelbmasse glatt rühren.
3. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Sahne steif schlagen. Sobald die Ei-Mascarpone-Masse fest zu werden beginnt (dauert ca. 30 Minuten), nacheinander Eischnee und Sahne unterheben. Mascarponecreme auf die Löffelbiskuit geben, glatt streichen und mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.
4. Für die Sauce Zucker und 3 El Wasser in einen Topf geben, aufkochen und hellbraun karamellisieren lassen. Topf vom Herd nehmen und Sahne zugießen. Sauce bei mittlerer Hitze rühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Mit 1 guten Prise Fleur de sel abschmecken.
5. Kurz vor dem Servieren Tiramisu mit der Karamellsauce begießen und mit Kakaopulver bestäuben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühlzeit mindestens 5 Stunden  
**PRO PORTION** 12 g E, 37 g F, 53 g KH = 596 kcal (2495 kJ)



Foto Seite 116

## „Ich lass' dich nicht“

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 1 Bio-Zitrone
- 2–3 Orangen
- 125 ml Weißwein
- 5 Eigelb (Kl. M)
- 125 g Zucker

- 2 TL Vanillezucker
- 250 ml Schlagsahne
- 2 El Portwein
- 2 El Rum
- 25 g Amaretti (ca. 10 Stück)

**1.** Am Vortag Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und beiseitestellen, den Saft auspressen. Von den Orangen den Saft auspressen und 150 ml abmessen. 4 El Zitronensaft und Orangensaft mit dem Wein mischen.

**2.** Eigelbe mit Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen, Zitronenschale und Saft-Wein-Gemisch zugeben. Tropfnasse Gelatine im Topf bei milder Hitze auflösen und unter Rühren zugießen. Die Creme kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

**3.** Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Sobald die Eigelb-Zucker-Masse fest zu werden beginnt, Sahne portionsweise unterheben. Creme auf 4 Dessertschalen verteilen, Schalen mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht kalt stellen.

**4.** Am Tag danach, kurz vor dem Servieren, Portwein und Rum mischen. Die Amaretti in der Mischung kurz marinieren und auf der Creme verteilen. Die Creme mit der Zitronenschale bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Kühlzeiten auch über Nacht  
**PRO PORTION** ca. 25 g E, 27 g F, 42 g KH = 556 kcal (2327 kJ)

„Die Creme eignet sich auch für ein Schicht-Dessert mit Erd- oder Himbeeren. Dazu vor dem Kaltstellen über Nacht die Beeren mit der Creme in einer Schüssel schichten.“

>e&t<-Profi-Tipp



Foto Seite 117

## Schoko-Soufflés mit flüssigem Kern

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

Für 6 Portionen

### SCHOKOLADEN-SOUFFLÉS

- 125 g Orangen-Zartbitter-schokolade (70% Kakao; z.B. Schokolade „Feine Bitter Orange“ von Alnatura)
- 125 g Butter
- 2 Eier (KI. M)
- 3 Eigelb (KI. M)
- 60 g Zucker
- Salz • 25 g Mehl

### WEISSES SCHOKOLADENEIS

- 125 g weiße Kuvertüre
- 250 ml Milch
- 250 ml Schlagsahne
- 40 g Zucker
- 2 Eier (KI. M)

**1.** Am Vortag für die Schokoladen-Soufflés 6 feuerfeste Förmchen oder Tassen mit zerlassener Butter ausstreichen und kalt stellen. Kuvertüre fein hacken, mit der Butter in eine Metallschüssel geben und über einem warmen Wasserbad schmelzen bzw. zerlassen. Eier, Eigelbe, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 8–10 Minuten sehr cremig rühren. Nach und nach die Schokoladen-Butter-Mischung unterziehen. Mehl darübersieben und unterheben. Masse in die vorbereiteten Förmchen geben und abgedeckt über Nacht kalt stellen.

**2.** Ebenfalls am Vortag für das Schokoladeneis die weiße Kuvertüre fein hacken, in eine Metallschüssel geben und langsam über einem warmen Wasserbad schmelzen. Milch, Sahne und Zucker aufkochen. Eier und Eigelbe in einem Schlagkessel mit dem Schneebesen leicht aufschlagen, die heiße Sahnemischung unter ständigem Rühren zugießen. Über einem heißen Wasserbad 8–10 Minuten unter Röhren mit einem Teigspatel erhitzen, bis die Masse cremig-dicklich wird. Kuvertüre zugeben, gut verrühren, durch ein Sieb in eine weitere Schüssel füllen und über Nacht abgedeckt kalt stellen.

**3.** Für die Cranberrysauce Rotwein, Sternanis, Zimtstange und Zucker aufkochen. Stärke in Orangensaft und Cassis glatt rühren, in den Rotwein röhren, erneut kurz aufkochen lassen. Cranberrys zugeben und bei milder Hitze 3–4 Minuten kochen, bis die Beeren leicht aufplatzen. In eine breite Schüssel gießen und abkühlen lassen.

**4.** Am Tag danach die Eismasse in eine Eismaschine geben und 25–30 Minuten cremig gefrieren. Dann in einen Behälter geben und 30–60 Minuten in den Tiefkühler stellen.

**5.** Die Soufflés im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen, bis sich die Mitte der Soufflés leicht wölbt. Aus dem Ofen nehmen und vorsichtig aus den Förmchen stürzen. Mit etwas Sauce und Eis sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Kühl- und Ziehzeiten auch über Nacht

**PRO PORTION** 15 g E, 54 g F, 61 g KH = 804 kcal (3366 kJ)



Foto Seite 118

## Zitrus-Götterspeise mit Vanillecreme

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4–6 Portionen

### ZITRUS-GÖTTERSPEISE

- 2–3 Kapseln Kardamom
- 20 g frischer Ingwer
- 9 Blatt weiße Gelatine
- 180 g Zucker
- 200 ml Weißwein
- 300 ml Zitronensaft
- 400 ml Orangensaft

### VANILLECREME

- 1 Vanilleschote
  - 500 ml Schlagsahne
  - 60 g Zucker
  - 2 Eigelb (KI. M)
  - 1 TL Speisestärke
  - Zucker zum Bestreuen
- Außerdem: Glasschale (800 ml Inhalt)

**1.** Am Vortag für die Götterspeise Kardamomkapseln zerdrücken. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

**2.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren. Mit Wein ablöschen. Kardamom und Ingwer zugeben. Bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Küchensieb in eine Schale gießen und die ausgedrückte Gelatine unter Rühren in der heißen Zucker-Wein-Mischung auflösen. Mit Zitronen- und Orangensaft auffüllen und nochmals durch ein feines Küchensieb in eine Glasschale füllen. Über Nacht abgedeckt kalt stellen.

**3.** Am Tag danach für die Vanillecreme Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 250 ml Sahne mit Vanilleschote, -mark und Zucker kurz aufkochen lassen. Herd ausschalten und die Vanilleschote in der Sahne auf der Herdplatte 30 Minuten ziehen lassen.

**4.** Eigelbe und Stärke mit 100 ml Sahne glatt rühren. Aus der warmen Vanillesahne die Schote entfernen. Eigelbmischung unter Rühren mit dem Schneebesen in die Vanillesahne gießen. Unter Rühren 15–20 Sekunden aufkochen lassen, bis die Masse cremig-dicklich ist. Sofort durch ein feines Küchensieb in eine Schüssel streichen. Mit etwas Zucker bestreuen und 2 Stunden kalt stellen.

**5.** Restliche Sahne (150 ml) steif schlagen. Vanillecreme mit dem Schneebesen glatt rühren und die Sahne nach und nach unterheben. Zitrus-Götterspeise mit der Vanillecreme servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühl- und Ziehzeiten auch über Nacht

**PRO PORTION** (bei 6) 8 g E, 27 g F, 61 g KH = 547 kcal (2290 kJ)

**„Falls Sie frisch gepressten Orangensaft verwenden möchten: Aus fünf Orangen bekommen Sie sicher 400 ml.“**

»e&t«-Profi-Tipp

## Espresso-Panna-cotta

Statt in die Tasse kommt der Espresso ins Glas – er wird mit Sahne und Milch zu Panna cotta gekocht und mit Maracuja-Sirup serviert. Der Muntermacher wurde 2018 kreiert. **Rezept Seite 126**





## Weisse Schoko-Kuechlein mit Holunderaepfeln

Die Äpfel baden eine ganze Nacht im Holundersud und verfeinern die heißen Vanille-Schoko-Küchlein mit fruchtiger Raffinesse. **Rezept Seite 128**





## Orangen-Crème-brûlée

Die „gebrannte Creme“ – hier raffiniert mit Orange und Orangenlikör aromatisiert – zählt zu den Lieblings-Importsüßspeisen aus Frankreich, veröffentlicht 2009. **Rezepte Seite 128**

REZEPT DES MONATS

# Sommerliche Suchtgefahr

Einfacher und überzeugender geht ein Dessert nun wirklich nicht. Im wesentlichen besteht unsere Nachspeise nämlich nur aus Sahne, Joghurt, frischen Beeren und Vanille. Nachmachen und süchtig werden!

FOTO: RICHARD STRADTMANN • ARRANGEMENT: GISELA KOCH

Bedingung für die Mousse: Es muß der beste Joghurt sein, den Sie kaufen können. Der Rest ist dann schnell gemacht. Und schnell gegessen. Sie werden es erleben



80 essen & trinken August 2002

## Joghurt-Mousse mit Sommerbeeren

Ein Dessert, das sowohl familien- als auch gästetauglich ist und somit zu einem weiteren Favoriten unserer Leserinnen und Leser wurde. Im August 2002 erschien es erstmals in »essen & trinken«. **Rezepte Seite 129**



Foto Seite 119

## Marmorierte Mousse au chocolat

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

**DUNKLE MOUSSE**

- 150 g Zartbitterschokolade (70% Kakao)
- 6 Ei starker Kaffee
- 3 Eier (Kl. M)
- 1 Ei Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 125 ml Schlagsahne

**WEISSE MOUSSE**

- 3 Blatt weiße Gelatine

- 100 g weiße Kuvertüre
- 125 ml Schlagsahne
- 1 El Arrak (ersatzweise Rum)
- 3 Eier (Kl. M)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- GARNIERUNG**
- 30 g Zartbitterschokolade
- 30 g weiße Schokolade
- 6–8 Amarenakirschen mit Sirup

**1.** Für die dunkle Mousse die Schokolade in Stücke brechen und im Kaffee bei milder Hitze in einem Topf unter ständigen Röhren schmelzen. Eier trennen. Eigelbe mit Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers sehr schaumig schlagen. Schokolade unter Röhren nach und nach unter die Eicreme geben. Schokoladen-Ei-Creme so lange kalt stellen, bis sie anfängt, fest zu werden. Eiweiße und Sahne getrennt steif schlagen. Zuerst die Sahne, dann das Eiweiß vorsichtig unter die Creme heben.

**2.** Für die weiße Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Weiße Schokolade in Stücke brechen und mit der Hälfte der Sahne (ca. 65 ml) und dem Arrak (oder Rum) in einem Topf bei milder Hitze unter ständigem Röhren schmelzen. Eier trennen. Eigelbe mit Vanillezucker und 1 Eßlöffel warmem Wasser mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten hell-cremig aufschlagen. Gelatine ausdrücken, in der warmen Schokolade unter Röhren auflösen, dann die Mischung unter die Eicreme heben. Schokoladen-Ei-Creme so lange kalt stellen, bis sie anfängt, fest zu werden. Eiweiße und restliche Sahne (60 ml) getrennt steif schlagen. Zuerst die Sahne, dann das Eiweiß vorsichtig unter die Creme ziehen.

**3.** Abwechselnd weiße und dunkle Mousse in 4 Schichten in eine Glasschüssel füllen, dann eine Gabel vorsichtig durch die Creme ziehen, sodass die Mousse leicht marmoriert aussieht. Mousse abgedeckt mindestens 3 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

**4.** Für die Garnierung von der Zartbitterschokolade und der weißen Schokolade mit einem Sparschäler Späne (ca. 3 El je Schokolade) abschälen und abgedeckt 1 Stunde kalt stellen. Kurz vor Servieren die Mousse au chocolat mit Schokoladenspänen verzieren und mit Amarenakirschen und -sirup servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Kühlzeit mindestens 3 Stunden**PRO PORTION** (bei 8) ca. 9 g E, 26 g F, 25 g KH = 1614 kcal (386 kJ)

**Tipp** Im Gegensatz zu der dunklen Schokoladen-Mousse muss die weiße Mousse mit Gelatine zubereitet werden. Hintergrund: Weiße Kuvertüre enthält weniger Fett als Zartbitterschokolade, deshalb wird die Creme ohne Hilfsmittel nicht fest.



Foto Seite 122

## Espresso-Panna-cotta

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

**ESPRESSO-PANNA-COTTA**

- 300 ml Schlagsahne
- 300 ml Milch (3,5 % Fett)
- 30 g Espressobohnen
- 40 g Zucker
- Salz
- 3 Blatt weiße Gelatine

**MARACUJA-ORANGEN-SIRUP**

- 1 Orange
  - 3 Maracujas
  - 30 g Zucker
  - 8 Löffelbiskuits
- Außerdem: 4 Gläser (à 150 ml Inhalt), etwas Kakaopulver zum Bestäuben

**1.** Für die Espresso-Panna-cotta Sahne und Milch mit Espresso-bohnen, Zucker und 1 Prise Salz kurz aufkochen, anschließend Hitze reduzieren und bei kleiner Hitze 30 Minuten ziehen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

**2.** Für den Maracuja-Orangen-Sirup Orange halbieren und 150 ml Saft auspressen. Maracujas halbieren, Mark und Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen und in einen tiefen Teller geben. Zucker am besten in einer Sauteuse hellbraun karamellisieren lassen, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Mit Orangensaft ablöschen und Maracuja-Mark mit Kernen zugeben. Bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten einkochen lassen, durch ein feines Küchensieb in eine Schale gießen, dabei das Mark mit den Kernen gut ausdrücken. 2 TL Kerne in den Maracuja-Orangen-Sirup geben. Löffelbiskuits nebeneinander auf einen flachen Teller legen, jeweils mit 1 El Sirup beträufeln und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Restlichen Sirup kalt stellen.

**3.** Für die Espresso-Panna-cotta die warme Espresso-Sahne durch ein feines Küchensieb in eine Schale gießen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen (darf nicht gelieren!).

**4.** Löffelbiskuits quer halbieren. In 4 Gläser jeweils 2 Löffelbiskuitshälften geben und jeweils 4–5 El Espresso-Sahne daraufgeben. Kalt stellen, bis die Espresso-Sahne geliert ist und die Löffelbiskuits am Glasboden fixiert sind.

**5.** Restliche Espresso-Sahne gleichmäßig in den Gläsern verteilen. Die restlichen Löffelbiskuits in die Espresso-Sahne stellen. Abgedeckt mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

**6.** Zum Servieren restlichen Sirup auf der Espresso-Panna-cotta verteilen und mit etwas Kakaopulver bestäuben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühlzeit mindestens 5 Stunden  
**PRO PORTION** 8 g E, 27 g F, 37 g KH = 437 kcal (1833 kJ)

**Tipp** Für ein mildereres Aroma können Sie den Espresso einfach durch 40 Gramm Kaffebohnen ersetzen.



## Joghurt-Limetten-Mousse

Die luftig-lockere Mousse aus Sahne und griechischem Joghurt beglückt den Exotenfruchtsalat mit einem Hauch Limette. **Rezepte Seite 129**



Foto Seite 123

## Weisse Schoko-Kuechlein mit Holunderaepfeln

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

**ÄPFEL**

- 4 säuerliche Äpfel (à 150 g; z.B. Elstar)
- 1 l Holunderbeersaft
- 200 g brauner Zucker
- 2 Sternanis
- 1 Stück Zimtstange (ca. 3 cm Länge)

**KÜCHELEIN**

- 4 TL Zucker

- 80 g weiße Schokolade (siehe Tipp)
- ½ Vanilleschote
- 60 g Butter (zimmerwarm)
- 60 g Puderzucker
- 2 Eier (Kl. M)
- 50 g Mehl
- Außerdem: 4 Garnierringe (à 8 cm Ø), Butter für die Garnierringe

**1.** Am Vortag Äpfel waschen, schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit dem Kugelausstecker entfernen. Blütenansatz entfernen. Holunderbeersaft mit Zucker, Sternanis und Zimt in einem Topf aufkochen. Äpfel zugeben und bei milder Hitze 8–10 Minuten zugedeckt pochieren. Topf von der Herdplatte nehmen und die Äpfel im Sud am besten über Nacht abkühlen und ziehen lassen.

**2.** Am Tag danach Äpfel aus dem Holundersud nehmen und beiseitestellen. Sud bei starker Hitze auf 200 ml sirupartig einkochen lassen.

**3.** Für die Küchlein 4 Garnierringe mit Butter ausstreichen. Mit je 1 TL Zucker ausstreuen und kalt stellen. Schokolade in Stücke brechen und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Dabei gelegentlich umrühren. Schokolade vom Wasserbad nehmen und etwas abkühlen lassen.

**4.** Inzwischen die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Butter und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig rühren. Eier nacheinander je 30 Sekunden unterrühren. Mehl und Schokolade abwechselnd kurz unterrühren.

**5.** Garnierringe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen, Teig in den Ringen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 12 Minuten backen (die Küchlein sollen außen fest, innen aber nicht durchgebacken sein).

**6.** Apfelhälften aus dem Holundersud nehmen und halbieren. Küchlein aus dem Ofen nehmen und in den Ringen auf Teller setzen, Ringe vorsichtig entfernen. Küchlein mit den Holunderäpfeln und Holundersud anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Kühl- und Ziehzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 12 g E, 24 g F, 121 g KH = 768 kcal (3213 kJ)

**Tipp** Nehmen Sie unbedingt weiße Schokolade und keine Kuvertüre für die Küchlein. Kuvertüre hat einen höheren Fettgehalt, der den Teig schwerer macht und weniger gut aufgehen lässt.



Foto Seite 124

## Orangen-Crème-brûlée

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- 1 Vanilleschote
- 1 kleine Bio-Orange
- 60 g Puderzucker
- 250 ml Milch
- 750 ml Schlagsahne
- 8 Eigelb (Kl. M)
- 2–3 El Orangenlikör
- 6–8 TL brauner Zucker
- Außerdem: 6–8 feuerfeste Förmchen (à 150–200 ml Inhalt), Crème-brûlée-Brenner

**1.** Am Vortag die Crème zubereiten. Dazu die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Orange heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Puderzucker, Milch und Sahne mit Vanilleschote, -mark und Orangenschale unter Rühren aufkochen. Vom Herd ziehen und 1 Stunde ziehen lassen.

**2.** Eigelbe verquirlen. Sahnemischung durch ein feines Sieb geben. Eigelb zugeben, gut verquirlen oder mit dem Stabmixer gut durchmixen, mit Orangenlikör abschmecken. Masse bis knapp unter den Rand in 6–8 feuerfeste Förmchen gießen und in eine Saftpflanne stellen. So viel heißes Wasser in die Saftpflanne gießen, dass die Förmchen bis 2 cm unterm Rand im heißen Wasserbad stehen.

**3.** Crème im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der untersten Schiene 60–70 Minuten stocken lassen. Förmchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Abgedeckt über Nacht kalt stellen.

**4.** Am Tag danach vor dem Servieren die Crème mit dem braunen Zucker gleichmäßig bestreuen und mit dem Crème-brûlée-Brenner gold-braun abflämmen, bis der Zucker hellbraun karamellisiert. Sobald der Karamell abgekühlt ist, bildet er eine knusprige Schicht. Sofort servieren, sonst weicht die Karamellschicht auf.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Garzeit 60–70 Minuten plus Zieh- und Kühlzeiten

**PRO PORTION** (bei 8) 11 g E, 36 g F, 18 g KH = 440 kcal (1849 kJ)

**Tipp** Machen Sie den Garzeitest, denn Garzeiten sind auch von Ihrem Ofen abhängig. Schütteln Sie sanft die Förmchen. Hat die Masse die Konsistenz einer Götterspeise, ist sie perfekt. Beim Abkühlen wird Crème brûlée noch etwas fester.

**„Zur Crème brûlée passt ein starker Espresso mit einem winzigen Schuss Orangenlikör.“**

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 125

## Joghurt-Mousse mit Sommerbeeren

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 6 Portionen

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 40 g Puderzucker
- 500 g Bio-Vanillejoghurt (3,5 % Fett; z.B. Andechser)
- 500 g Heidelbeeren
- 250 g Brombeeren
- 30 g Zucker
- 150 ml Orangensaft
- 4 Ei roter Portwein
- ½ TL Speisestärke
- 400 ml Schlagsahne

**1.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs einritzen, das Mark herauskratzen. Vanillemark, Puderzucker und Joghurt glatt rühren. Tropfnasse Gelatine im Topf bei milder Hitze auflösen, mit ¼ der Joghurtmasse zügig verrühren, dann mit der restlichen Vanille-Joghurt-Masse glatt rühren. Masse 20 Minuten kalt stellen, bis sie leicht geliert.

**2.** Inzwischen die Heidelbeeren waschen, gut abtropfen lassen. Brombeeren verlesen. Zucker in einem breiten Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Orangensaft und Portwein ablöschen. 250 g Heidelbeeren und 125 g Brombeeren zugeben und 5 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren, Beeren damit leicht binden, abkühlen lassen. Restliche frische Beeren unterheben, einige zum Garnieren beiseitelegen.

**3.** Sahne steif schlagen, mit dem Schneebesen unter die Joghurtmasse heben und 30–40 Minuten kalt stellen.

**4.** Die Joghurt-Mousse und das Beerenkompott schichtweise in eine Glasschüssel geben. Die restlichen frischen Beeren daraufsetzen. Mousse 30 Minuten kalt stellen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Kühlzeiten 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 8 g E, 24 g F, 36 g KH = 396 kcal (1669 kJ)

**„Versuchen Sie die kleinen Waldheidelbeeren zu bekommen. Sie haben mehr Aroma als ihre dicken Verwandten, die Kulturheidelbeeren.“**

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 127

## Joghurt-Limetten-Mousse

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

### LIMETTEN-MOUSSE

- 3–4 Bio-Limetten
- 5 Kaffirlimettenblätter
- 100 g Zucker
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 450 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 250 ml Schlagsahne
- 2 Pk. Vanillezucker

### OBSTSALAT

- 100 g Physalis (Kapstachelbeeren)
- 1 Mango (möglichst Flugmango)
- 2 Orangen
- 2 Pink Grapefruits
- 2 Clementinen
- 2 Ei Agavendicksaft
- 4 Baby-Bananen

**1.** Für die Mousse Limetten heiß waschen, trocken reiben und 2 TL Schale fein abreiben. Aus allen Limetten 8 EL Saft auspressen. Kaffirblätter mit einer Schere mehrmals einschneiden, mit Zucker, 6 EL Wasser und Limettensaft in einem kleinen Topf aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Durch ein feines Sieb gießen (ein Teil vom Sirup ist für den Obstsalat).

**2.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt und 6 EL Sirup gut verrühren. Gelatine gut ausdrücken. 2 EL Sirup leicht erwärmen, Gelatine darin unter Rühren auflösen. Etwas Joghurtmasse zur Gelatinemischung rühren und diese angerührte Masse in den restlichen Joghurt rühren. Masse kalt stellen. Sobald sie fest zu werden beginnt, Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. ⅓ der Sahne und die Limettenschale unter die Joghurtmasse rühren, restliche Sahne mit einem Spatel vorsichtig unterheben. In eine Schüssel (ca. 20 cm Ø) füllen und mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

**3.** Für den Obstsalat Physalis aus den Hülsen lösen, waschen und halbieren. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden, Scheiben in Spalten schneiden. Orangen, Grapefruits und Clementinen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Clementinen in dünne Scheiben schneiden. Von den Orangen und Grapefruits die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, herabtropfenden Saft dabei auffangen. Aufgefangenen Saft, restlichen Limettensirup (von Schritt 1) und Agavendicksaft verrühren. Baby-Bananen schälen, längs vierteln und sofort mit der Sauce mischen.

**4.** Restliches Obst auf Tellern oder einer Platte anrichten. Sauce und Bananen darüber verteilen. Aus der Limetten-Mousse mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel Nocken abstechen, auf dem Obstsalat anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden

**PRO PORTION** (bei 6) 6 g E, 21 g F, 52 g KH = 446 kcal (1868 kJ)

# Kuchen & Torten

EINST WURDE NICHT ZEIT NOCH  
ZUCKER GESCHEUT, HEUTE BACKEN WIR  
SCHNELLER UND SCHLANKER. SAHNIG  
UND CREMIG SIND DIE REZEPTE  
NOCH IMMER, LUFTIG, FRUCHTIG,  
SCHOKOLADIG AUS GROSSER  
LIEBE ZUM GENUSS



- *Marmorkuchen (10/1992)*
- *Butterkuchen mit Mandeln (4/2012)*
- *Himbeertorte mit Frischkäse-Mousse (8/2015)*
  - *Dobostorte (2/1996)*
  - *Mango-Brushstroke-Torte (1/2019)*
  - *Mirror-Glaze-Kuppeltorte (12/2019)*
- *Käsekuchen klassisch (SPEZIAL 3/2014)*
- *Biskuitrolle mit Himbeersahne (6/2014)*
- *Charlotte royale (7/2000)*
- *Schokoladen-Marillen-Torte (3/2011)*



## Marmorkuchen

Man sieht's ihm nicht an, aber er hat's in sich: So verdankt unser Liebling seine unübertroffene Saftigkeit zehn Eiern, reichlich Butter, Zucker und Mehl in gleichen Teilen sowie Rum und Sahne. Und Biss hat der Musterknabe auch: Im Teig stecken Mandel- und Kuvertürestückchen.

**Rezept Seite 136**





## Butterkuchen mit Mandeln

Lassen Sie ihn in Ruhe gehen,  
und er wird Sie verzaubern: Ein  
herrlicher Hefekuchen – saftig  
und schön locker gebacken  
mit zuckriger Knusperkruste –,  
den man am besten noch warm  
genießt. **Rezepte Seite 136**



## Himbeertorte mit Frischkäse-Mousse

So ein Früchtchen aber auch! Diese kleine Schönheit begeistert mit buntem Beerenhut, Schokoladen-Mandel-Biskuit und einer dicken Schicht sahniger Mousse mit Himbeerpuree.

**Rezepte Seite 136**



## Dobostorte

Klassiker der Wiener Kaffeehauskultur:  
Delikate Buttercreme mit Rum und Mandelnougat,  
zwischen Biskuitböden geschichtet,  
mit goldbraunem Karamell bedeckt – ein  
Pâtisserie-Kunstwerk fürs geübte Händchen,  
das mit Geschmack und Optik imponiert.

Rezept Seite 140



## Mango-Brushstroke-Torte

Kunst am Kuchen: Luftige Mango-Mousse hält saftigen Wiener Biskuit zusammen. Handgefärbte Kuvertüre, lässig aufs Blech gepinselt, schmückt den sahnig-frischen Hingucker. **Rezepte Seite 140**





Foto Seite 131 und Titel

## Marmorkuchen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 24 Stücke

- |  |   |
|--|---|
| • 100 g Zartbitterkuvertüre<br>(70% Kakao) | • 10 Eier (Kl. M)   |
| • 2 Zwiebäcke                              | • 450 g Mehl  |
| • 450 g Butter (weich)                     | • 3 TL Backpulver   |
| plus etwas für die Form                    | • 125 ml Schlagsahne  |
| • 1 TL fein abgeriebene                    | • 30 g Kakaopulver  |
| Bio-Zitronenschale • Salz                  | • 100 g Mandeln (gehobelt)  |
| • 450 g feinster Zucker                    | Außerdem: Napfkuchenform<br>(24 cm Ø, 3,5 l Inhalt),<br>Puderzucker zum Bestäuben |
| • 3 Ei brauner Rum                         |   |

**1.** Die Kuvertüre klein hacken. Napfkuchenform mit Butter fetten. Die Zwiebäcke auf der feinen Seite der Haushaltsreibe reiben und die Form damit ausstreuen.

**2.** Weiche Butter mit Zitronenschale, Salz, Zucker und Rum in einer Schüssel mit dem Schneebesen in der Küchenmaschine 8–10 Minuten weißlich-dicklich schlagen.

**3.** Eier einzeln aufschlagen, nach und nach in die Schüssel geben und gut unter die Buttermasse rühren. Mehl mit Backpulver mischen. Mehlmischung und Sahne in 3 Portionen nach und nach unter die Buttermasse rühren.

**4.** Teig halbieren. Kakaopulver und Kuvertüre mit einer Teighälfte verrühren, Mandeln mit restlicher Teighälfte verrühren. Den hellen und den dunklen Teig abwechselnd in die Form füllen und einen Löffel spiralförmig durch den Teig ziehen.

**5.** Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 1:30 Stunden bei 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1:30–1:45 Stunden backen. Nach 1 Stunde mit Alufolie abdecken. Kuchen in der Form 10 Minuten auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Vorsichtig stürzen und mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben ersatzweise mit Schokoglasur beträufeln und mit gebräunten Mandelblättchen bestreuen (siehe Titelvariante).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Backzeit 1:30–1:45 Stunden  
**PRO STÜCK** 6 g E, 24 g F, 37 g KH = 403 kcal (1687 kJ)



Foto Seite 132

## Butterkuchen mit Mandeln

\*\* MITTELSCHWER

Für 12 Stücke

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| • 200 ml Milch          | • 120 g Zucker   |
| • 20 g Hefe             | • 3–4 Tropfen Mandelaroma                              |
| • 420 g Mehl plus etwas | • 70 g Mandelblättchen                                 |
| zum Bearbeiten • Salz   | • ½ TL gemahlener Zimt                                 |
| • 2 Bio-Eier (Kl. M)    | Außerdem: (Einweg-)Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø) |
| • 180 g Butter (weich)  |  |

**1.** Milch erwärmen. Hefe darin auflösen. Mit Mehl, 1 Prise Salz, den Eiern, 50 g Butter und 50 g Zucker mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1:30 Stunden gehen lassen.

**2.** Restliche Butter (130 g) mit 50 g Zucker und Mandelaroma mit dem Schneebesen der Küchenmaschine cremig-weißlich aufschlagen. Buttercreme in einen Spritzbeutel füllen (beim Einwegspritzbeutel eine Spitze mit 1 cm Ø abschneiden).

**3.** Den recht weichen Teig mit gut bemehlten Händen kurz kneten und mit bemehlten Händen auf einem mit Backpapier belegten Backblech bis zum Rand hin auslegen. Teig auf dem Blech 30 Minuten gehen lassen. Dann mit den Fingern dicht an dicht Vertiefungen in den Teig drücken. Buttercreme in die Vertiefungen spritzen. Mandelblättchen auf dem Teig verteilen.

**4.** Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Restlichen Zucker (20 g) und Zimt mischen.

**5.** Kuchen aus dem Ofen nehmen. Mit Zimtzucker bestreuen, etwas abkühlen lassen und zimmerwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Gehzeit 2 Stunden plus

Backzeit 25–30 Minuten

**PRO STÜCK** 7 g E, 17 g F, 38 g KH = 339 kcal (1420 kJ)



Foto Seite 133

## Himbeertorte mit Frischkäse-Mousse

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 8–10 Stücke

### PÜREE

- 300 g TK-Himbeeren (aufgetaut)
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 100 g Gelierzucker 2:1

### BISKUIT

- 40 g Mehl
- 60 g sehr fein gemahlene Mandeln
- 50 g Zartbitterschokolade (70% Kakao)
- 2 Eier (Kl. M) • Salz
- 50 g Zucker

### MOUSSE

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 150 g Doppelrahmfrischkäse

### ZUM GARNIEREN

- 125 ml Schlagsahne
  - 125 g Himbeeren
  - 125 g Heidelbeeren
  - 125 g Rote Johannisbeeren
  - 2 TL Puderzucker
- Außerdem: kleine Springform (20 cm Ø), verstellbarer Tortenring

**1.** Für das Püree Himbeeren kurz mit dem Stabmixer pürieren, durch ein feines Sieb streichen und 200 g Püree abwiegen. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Gelierzucker mit dem abgemessenen Püree mischen, in einem hohen Topf aufkochen und unter Rühren 3 Minuten sprudelnd kochen. In eine Schüssel füllen, Gelatine gut ausdrücken und darin auflösen. Abkühlen lassen, dabei mehrmals umrühren.

**2.** Für den Biskuit Mehl und Mandeln mischen. Schokolade fein hacken. Eier, 1 Prise Salz und Zucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) mindestens 8 Minuten cremig-dicklich rühren. Mandelmehl und Schokolade vorsichtig mit dem Teigspatel unterheben. Teig in die am Boden mit Backpapier ausgelegte kleine Springform streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–18 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter abkühlen lassen.



## Mirror-Glaze-Kuppeltorte

Glänzend verkuppelt: Die geierte Spiegelglasur umhüllt einen stabilen Korpus aus Schokocreme mit kirschwassergetränkten dunklen Biskuitböden im Innern. Cremig, schokoladig – spektakulär. **Rezepte Seite 141**



## Käsekuchen klassisch

So schmeckt Sonntagsglück seit Generationen:  
knusprig gebackener Mürbeteig mit einer  
daumenhohen Quark-Sahne-Schicht vollendet  
und Puderzucker nach Belieben. **Rezept Seite 144**

## Biskuitrolle mit Himbeersahne

Biskuit – der Luftikus unter den Grundteigen – bleibt auch mit Sahnefüllung eine leichte Angelegenheit. Mit frischen Himbeeren und Konfitüre wird ein Sommertraum daraus. Wichtig: Nach dem Anrühren zügig backen! **Rezepte Seite 144**



**3.** Für die Mousse Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Frischkäse, Schmand, Limettenschale und Puderzucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) 3 Minuten cremig rühren. Limettensaft erwärmen, gut ausgedrückte Gelatine darin bei milder Hitze auflösen. 4 El der Frischkäsemasse unter die Gelatine rühren, mit restlicher Masse verrühren und 20 Minuten kalt stellen.

**4.** Biskuitboden mit dem Messer vom Formrand lösen und herausnehmen. Papier entfernen, Biskuit waagerecht halbieren. Unteren Boden auf eine Platte legen, einen verstellbaren Tortenring darumsetzen. Sahne steif schlagen und unter die Frischkäsecreme heben. Himbeermasse glatt rühren, löffelweise auf die Creme setzen und leicht marmorieren. Sofort auf den Biskuitboden geben und mit dem oberen Boden bedecken. Torte mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

**5.** Torte mit einem Messer aus dem Ring lösen. Zum Garnieren Sahne steif schlagen und auf den Biskuit streichen. Beeren verlesen und auf die Torte streuen. Torte mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Backzeit 15–18 Minuten

plus Kühl- und Abkühlzeiten mindestens 5 Stunden

**PRO STÜCK** 8 g E, 26 g F, 32 g KH = 410 kcal (1723 kJ)



Foto Seite 134

## Dobostorte

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEKREITEN

Für 16 Stücke

### FÜLLUNG

- 90 g Vanillepuddingpulver
- 600 ml Milch
- 150 ml Schlagsahne
- 60 g Zucker
- Salz
- 150 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
- 375 g Butter (weich)
- 150 g weiches Nougat (Nuss-Nougat-Masse)
- 3 El Rum (40 Vol.-%)

### BÖDEN

- 12 Eier (Kl. M)

- 330 g Butter (weich)
- 75 g Puderzucker
- Salz
- 225 g Mehl
- 225 g Zucker

### OBERFLÄCHE

- 200 g Puderzucker
  - 1 El Zitronensaft
  - 30 g Butter
- Außerdem: Springformring (26 cm Ø), Tortenscheibe (26 cm Ø), Palette, Öl zum Bearbeiten, Spritzbeutel mit mittelgroßer Lochtülle

**1.** Für die Füllung das Puddingpulver mit 250 ml Milch glatt rühren. Restliche Milch (350 ml) mit Sahne, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Puddingansatz mit dem Schneebesen einrühren und den Pudding unter Rühren 1–2 Minuten durchkochen. Kuvertüre grob hacken, zugeben und darin auflösen. Creme beiseitestellen und abkühlen lassen.

**2.** Für die Böden mithilfe des Springformrings auf 8 Blatt Backpapier je einen Kreis markieren. Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft 200 Grad). Eier trennen. Eigelbe, Butter, Puderzucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Mehl daraufsieben. Eiweiße und Zucker steif schlagen. Mehl und Eischnee unter die Eigelbmasse heben.

**3.** Mit einer Palette jeweils  $\frac{1}{6}$  der Teigmenge gleichmäßig in einen Kreis streichen. Die Böden auf der 2. Schiene von unten jeweils 6–7 Minuten wie oben backen. Mit dem Papier vom

Backblech ziehen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Ausgekühlte Böden vom Papier lösen und übereinanderlegen, mit einem scharfem Messer die Ränder glatt schneiden. Einen besonders schönen Boden zur Seite legen.

**4.** Erkaltete Creme durch ein Sieb streichen. Butter, Nougat und Rum zugeben und mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. 2 El Creme abnehmen und beiseitestellen. 7 Böden gleichmäßig mit Creme bestreichen und zu einer Torte zusammensetzen. Oberfläche und Ränder rundum glatt bestreichen. Die Torte für 4–5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**5.** Den 8. Boden auf eine Tortenscheibe legen. Eine Palette gut mit Öl einfetten. Ein scharfes langes Messer ebenfalls einölen und bereitlegen. Puderzucker mit Zitronensaft und Butter in einer Sauteuse zu hellbraunem Karamell schmelzen. Sauteuse kurz in kaltes Wasser tauchen, Karamell auf den einzelnen Tortenböden gießen und mit der Palette glatt streichen. Höchstens 30 Sekunden abkühlen lassen. Mit dem Messer erst in 4 Teile schneiden, dann jedes Viertel in 4 Stücke (falls der Karamell zu schnell fest wird, kann man die Stücke im Backofen kurz erwärmen und dann schneiden).

**6.** Auf der Torte 16 Stücke markieren. Restliche Creme in den Spritzbeutel mit mittelgroßer Lochtülle füllen und auf die breitere Seite jedes Tortenstückes einen Cremetupfen spritzen. Karamellisierte Tortenbodenstücke leicht schräg daraufsetzen. Torte kühl und trocken lagern (nicht im Kühlschrank!).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 4 Stunden plus Kühlzeit 4–5 Stunden

**PRO STÜCK** 9 g E, 51 g F, 63 g KH = 766 kcal (3209 kJ)



Foto Seite 135

## Mango-Brushstroke-Torte

\*\* MITTELSCHWER

Für 14 Stücke

### BISKUIT

- 100 g Mehl
- 20 g Speisestärke
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 40 g Butter (weich)
- 4 Eier (Kl. M)
- 100 g Zucker • Salz
- 6 El Orangensaft (frisch gepresst)

### FÜLLUNG

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 2 Bio-Limetten
- 1 reife Mango (ca. 450 g; ersatzweise 300 g TK-Mango; aufgetaut)
- 300 g Sahnejoghurt (10% Fett)

**1.** Für den Biskuit den Boden einer Springform mit Backpapier bespannen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Butter im kleinen Topf bei milder Hitze zerlassen und vom Herd nehmen.

**2.** Eier, Zucker und 1 Prise Salz am besten mit dem Schneebesen der Küchenmaschine 8–10 Minuten cremig schlagen. Mehlmischung in 2–3 Portionen auf die Eimasse sieben und mit einem Schneebesen locker unterheben (nicht rühren!). 4 El Masse und

die zerlassene, abgekühlte Butter verrühren, anschließend diese angeglichenen Masse mit einem Spatel unter die restliche Masse heben. In die Springform füllen, gleichmäßig verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 22–25 Minuten backen. In der Form auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

**3.** Biskuit mit einer Palette vom Formrand lösen, Ring abheben, Biskuit umdrehen und das Backpapier abziehen. Biskuit mit einem Sägemesser waagerecht 2-mal teilen, sodass 3 gleich dicke Böden entstehen. Jeden Boden mit 2 Ei Orangensaft beträufeln. Um den untersten Boden einen verstellbaren Tortenring spannen.

**4.** Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limetten waschen, trocken reiben und 2 TL von der Schale fein abreiben. Limetten halbieren und 4 EL Saft auspressen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, in Würfel schneiden und mit dem Limettensaft fein pürieren.

**5.** Mangopüree, Joghurt, Puderzucker und Limettenschale in einer Schüssel gut verrühren. Orangensaft in einem kleinen Topf erhitzen, vom Herd ziehen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen.  $\frac{1}{3}$  vom Mango-Joghurt-Püree einröhren, diese angeglichenen Gelatinemischung zurück in die Schüssel geben, unter das restliche Püree rühren und kalt stellen. Sobald die Masse fest zu werden beginnt (nach ca. 1 Stunde), Sahne für die Füllung steif schlagen und vorsichtig unter das Püree heben.

**6.**  $\frac{1}{3}$  der Mango-Mousse auf den Biskuitboden im Tortenring streichen. Mit dem 2. Boden abdecken,  $\frac{1}{3}$  der Mousse, restlichen Boden und restliche Mousse darüberschichten. Torte mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

**7.** Für die Verzierung (Brushstrokes) Kuvertüre hacken und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre auf 3 Schüsseln aufteilen. Kuvertüre in der 1. Schüssel mit gelber Speisefarbe gelb einfärben, Kuvertüre in der 2. Schüssel mit gelber und roter Speisefarbe orange einfärben. Kuvertüre in der 3. Schüssel ungefärbt lassen und ca. 3 EL davon beiseitestellen. Mit dem Esslöffel 6–8 Kleckse von der jeweiligen Kuvertürefarbe mit Abstand auf Backpapier geben und mit einem kleinen Pinsel in mehreren Strichen ca. 8 cm nach oben verstreichen. Dabei die letzten Pinselstriche (ca. 6) erst ca. 2 cm oberhalb vom unteren Rand beginnen, damit die Strokes am unteren Ende stabiler sind. Brushstrokes im Kühlschrank fest werden lassen.

**8.** Ungefäßte Kuvertüre erneut wie oben schmelzen. Sahne steif schlagen. Torte vorsichtig aus dem Ring nehmen. Tortenrand mit Sahne einstreichen. Brushstrokes (bis auf 3) mit der Kuvertüre an den Tortenrand kleben. Restliche 3 Brushstrokes feinhacken und die Torte damit bestreuen. Torte 30 Minuten kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 3:15 Stunden plus Kühlzeiten mindestens 6 Stunden  
**PRO STÜCK** 5 g E, 23 g F, 29 g KH = 354 kcal (1481 kJ)

**„Die Brushstrokes nicht zu dünn ausstreichen, damit sie stabil werden. Und: Zügig befestigen! Weiße Kuvertüre schmilzt bei 30 Grad, also auch schnell in warmen Händen.“**

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 137

## Mirror-Glaze-Kuppeltorte

\* \* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 20 Stücke

### BODEN

- 160 g Mehl
- 35 g Kakaopulver
- 175 g Zucker
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL Natron • Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 125 ml Buttermilch
- 1 TL Vanillepaste
- 60 ml neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl) plus etwas zum Bearbeiten
- 4 EL Kirschwasser

### SCHOKOLADENCREME

- 300 g dunkle Kuvertüre (70% Kakao)

### • 550 ml Schlagsahne

### MIRROR GLAZE

- 4 Blatt weiße Gelatine
  - 120 g dunkle Kuvertüre (70% Kakao)
  - 120 g Zucker
  - 120 g heller Sirup (z. B. Grafschafter)
  - 80 g gesüßte Kondensmilch
- Außerdem: kleine Springform (18 cm Ø), bauchige Schüssel (20 cm Ø, 2 l Inhalt), Küchenthermometer, 1 Pappscheibe (20 cm Ø), Golddekor (nach Belieben)

**1.** Für den Boden Mehl und Kakao in eine Schüssel sieben und mit Zucker, Backpulver, Natron und 1 Prise Salz mischen. Mit Ei, Buttermilch, Vanillepaste und Öl mit den Quirlen des Handrührers zum glatten Teig verrühren. 125 ml kochendes Wasser unterröhren und den Teig in eine kleine gefettete Springform füllen.

**2.** Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Auf dem Kuchengitter in der Form ca. 3 Stunden auskühlen lassen.

**3.** Kuchenboden aus der Form lösen. Oberfläche nach Bedarf begründigen, Boden waagerecht halbieren. Bauchige Schüssel mit wenig Öl ausstreichen und mit Frischhaltefolie auslegen.

**4.** Für die Schokoladencreme Kuvertüre grob hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen, beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen.

**5.** Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen in 2 Portionen mit der Kuvertüre mischen. Die Hälfte der Schokocreme in die Schüssel füllen und mit 1 Boden belegen. Boden gleichmäßig in die Creme drücken und mit 2 EL Kirschwasser tränken. Restliche Creme einfüllen, restlichen Boden ebenso in die Creme drücken und mit restlichem Kirschwasser (2 EL) tränken. Glatt streichen und abgedeckt mindestens 4 Stunden einfrieren.

**6.** Für die Glasur Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre grob hacken und in eine Schüssel geben. 60 ml Wasser, Zucker und Sirup in einem Topf aufkochen, 3 Minuten bei milder Hitze kochen und vom Herd nehmen. Erst Kondensmilch, dann ausgepresste Gelatine einröhren und darin auflösen.

**7.** Zuckermasse auf die Kuvertüre gießen und verrühren. Sobald die Kuvertüre geschmolzen ist, Glasurmasse mit dem Stabmixer geschmeidig rühren. Masse durch ein Sieb geben und auf 40 Grad abkühlen lassen (Thermometer benutzen!).

**8.** Zum Anrichten die tiefgefrorene Torte aus der Form lösen, Folie entfernen. Torte erst auf die Pappscheibe setzen, dann auf einer kleinen Schüssel auf ein Tablett stellen. Guss langsam über die Torte gießen. Ränder säubern, Torte sofort kalt stellen. Vor dem Servieren nach Belieben mit Golddekor verzieren.



## Charlotte royale

Unter der Biskuitkuppel: eine Champagner-Mousse mit Johannisbeeren. Unser Tipp anno 2000 gilt bis heute: „Eine Mousse ist nur so gut wie die Zutaten, die man verwendet. Deshalb nicht an der Qualität des Schaumweins sparen.“

**Rezept Seite 145**

## Schokoladen-Marillen-Torte

Eine Hommage an Demels Sachertorte aus Wien:  
Zwischen den Schokoböden ruht eine dicke  
Schicht Marillenkonfitüre. So bleibt die kleine Torte  
lange frisch und saftig. **Rezepte Seite 145**



**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Kühl- und Abkühlzeiten

mindestens 7 Stunden

**PRO STÜCK** 5 g E, 16 g F, 42 g KH = 346 kcal (1449 kJ)

**Tipp** Die Schokocreme-Kuppel lässt sich einige Tage im Voraus zubereiten und einfrieren. Tiefgekühlt ist sie bis zu 2 Wochen haltbar. Die Torte dann erst bei Bedarf glasieren und verzieren.



Foto Seite 138

## Käsekuchen klassisch

\* EINFACH, GUT VORZUBEKREITEN

Für 14 Stücke

### MÜRBETEIG

- 140 g Butter (zimmerwarm)
- Salz
- 50 g Puderzucker
- 1 Ei (Kl. M)
- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

### FÜLLUNG

- 200 g Zucker
- 100 g Mehl
- 1 Pk. Vanillezucker

- 100 ml Milch
- 5 Eier (Kl. M; getrennt)
- 800 g Magerquark
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Limettenchale
- 3 EL Limettensaft
- 250 ml Schlagsahne • Salz
- 30 g Speisestärke
- 1 EL Puderzucker
- Außerdem: Rollholz, Springform (26 cm Ø)

**1.** Butter, 1 Prise Salz und Puderzucker mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Ei kurz unterkneten. Mehl und 1 EL kaltes Wasser unterkneten, bis die Zutaten verbunden sind. Mit bemehlten Händen auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem flachen Teigstück formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 28 cm Ø groß ausrollen. Mithilfe des Rollholzes aufrollen und über der gefetteten Springform wieder abrollen, den Rand ca. 1 cm hoch gut andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene 10–12 Minuten backen.

**3.** Für die Füllung 100 g Zucker, Mehl, Vanillezucker und Milch in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Eigelbe, Quark, Limettenschale und -saft nacheinander unterrühren. Sahne unterrühren. Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen, restlichen Zucker (100 g) und Stärke zugeben und mindestens 2 Minuten zu einem cremig-festen Eischnee aufschlagen.  $\frac{1}{3}$  davon mit dem Schneebesen unter die Quarkmasse rühren, restlichen Eischnee mit dem Teigspatel unterheben.

**4.** Backofentemperatur auf 170 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren. Quarkmasse auf den vorgebackenen Boden streichen. Kuchen auf der untersten Schiene 20 Minuten backen. Kuchen aus dem Backofen nehmen und rundum im Abstand von ca. 1 cm zum Rand einschneiden. Weitere 30 Minuten backen. Dann 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Backofentür stehen lassen. Herausnehmen und auf dem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Backzeit 1 Stunde plus Kühlzeit 1 Stunde

**PRO STÜCK** 13 g E, 17 g F, 39 g KH = 370 kcal (1549 kJ)



Foto Seite 139

## Biskuitrolle mit Himbeersahne

\* EINFACH

Für 10 Stücke

### TEIG

- 60 g Mehl
- 45 g Speisestärke
- 1½ TL Weinsteinbackpulver
- 90 g Zucker plus 1 EL zum Bearbeiten
- Salz
- 3 Eier (Kl. M)

### • 3 Bio-Limetten

- 175 g Himbeerkonfitüre (ohne Kerne)
- 1½ EL Zucker
- 2 PK. Sahnefestiger
- 500 ml Konditorsahne (35% Fett)

Außerdem: 2 (Einweg-) Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle

### FÜLLUNG

- 250 g Himbeeren
- 1½ Vanilleschoten

**1.** Für den Teig Mehl, Stärke und Weinsteinbackpulver mischen. Zucker, 1 Prise Salz und Eier mit der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) 8 Minuten cremig-weiß aufschlagen. Mehlmischung in 3–4 Portionen auf die Eimasse sieben und mit dem Schneebesen locker unterheben.

**2.** Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten in 9–10 Minuten hellgelb backen.

**3.** Ein Küchentuch mit 1 EL Zucker bestreuen. Biskuit mit dem Backpapier vom Blech nehmen und auf das Tuch stürzen. Backpapier mit kaltem Wasser bepinseln, nach ca. 20 Sekunden vorsichtig abziehen. Die Biskuitplatte sofort zusammen mit dem Küchentuch aufrollen und vollständig abkühlen lassen.

**4.** Für die Füllung Himbeeren halbieren. Vanilleschoten längs einritzen und das Mark herauskratzen. Limetten waschen und trocken reiben, 3 TL Schale fein abreiben und 3 EL Saft aussprechen. Konfitüre, Vanillemark und Limettensaft verrühren.  $\frac{1}{3}$  der Masse in den Spritzbeutel füllen.

**5.** 2 TL Limettenschale, Zucker und Sahnefestiger mischen. Sahne steif schlagen, dabei die Zuckermischung einrieseln lassen.  $\frac{1}{3}$  der Sahne in einen Spritzbeutel füllen.

**6.** Den abgekühlten Biskuit entrollen. Mit der restlichen Sahne bestreichen, restliche Konfitüre mit einem Löffel auf  $\frac{1}{3}$  der Sahnefläche verteilen und mit  $\frac{1}{3}$  der Himbeeren bestreuen. Biskuit mithilfe des Geschirrtuchs mit der Füllung aufrollen, sodass die Nahtstelle unten liegt.

**7.** Biskuitrolle auf eine Platte legen. Rolle mithilfe der Spritzbeutel streifig erst mit Sahne, dann mit Konfitüre garnieren (bei Einwegspritzbeuteln dazu die Spitzen knapp abschneiden). Mit restlichen Himbeeren belegen und restlicher Limettenschale bestreuen. Vor dem Servieren ca. 1 Stunde kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Backzeit 10 Minuten plus Kühlzeiten ca. 2 Stunden

**PRO STÜCK** 4 g E, 19 g F, 38 g KH = 345 kcal (1446 kJ)



Foto Seite 142

## Charlotte royale mit Champagner-Mousse

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Stücke

**BISKUIT**

- 4 Eigelb (Kl. L)
- 75 g Zucker plus etwas zum Bearbeiten
- 75 g Mehl
- 3 Eiweiß (Kl. L)
- 225 g Johannisbeergelee

**FÜLLUNG**

- 350 g Rote Johannisbeeren
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 3 Eigelb (Kl. L)
- 75 g Zucker

**1.** Für den Biskuit Eigelbe und 50 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig-weiß schlagen. Mehl auf die Masse sieben, noch nicht unterarbeiten. Eiweiße mit restlichem Zucker (25 g) steif schlagen. Mehl mit  $\frac{1}{4}$  des Eischnees unter die Eigelbmasse rühren, restlichen Eischnee unterheben. Auf ein mit gefettetem Backpapier belegtes Backblech streichen (ca. 40x30 cm) und im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft 5–6 Minuten bei 215 Grad) auf der 2. Schiene von unten 7 Minuten backen.

**2.** Biskuit mit dem Papier vom Backblech nehmen, mit dem Papier nach oben auf die mit Zucker bestreute Arbeitsfläche legen. Papier mit etwas Wasser bestreichen, nach 2 Minuten vorsichtig abziehen. Teig umdrehen, mit der dunklen Seite nach oben auf ein Küchentuch legen. Gelee durch ein Sieb streichen, mit einer Palette auf dem Biskuiteig verteilen. Teig mithilfe des Küchentuchs von der langen Seite her zur festen Rolle aufrollen.

**3.** Eine Schüssel oder Eisbombeform von etwa 2 l Inhalt mit Frischhaltefolie auskleiden. Rolle in 25 gleich große Scheiben schneiden und dicht an dicht in die Schüssel legen. Kalt stellen.

**4.** Für die Füllung Johannisbeeren mit einer Gabel von den Rispen streifen, waschen und gut abtropfen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe mit Zucker und Champagner in einer Schüssel im heißen Wasserbad 5–6 Minuten dicklich aufschlagen und in einem kalten Wasserbad kalt röhren. Sahne aufschlagen. Ausgedrückte Gelatine in ca. 2 El der geschlagenen Sahne bei milder Hitze auflösen und unter die Eigelbmasse ziehen. Restliche Schlagsahne unter die Masse heben. Creme ca. 15 Minuten im Kühlschrank anziehen lassen. Anschließend die Johannisbeeren unterheben (wenn man sie vorher unterhebt, würden die Beeren nach unten sinken). Die Mousse in die mit dem Biskuit ausgekleidete Schüssel streichen. Im Kühlschrank mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

**5.** Für die Sauce Johannisbeeren, Champagner, Zucker und Zitronensaft aufkochen, 4 Minuten bei milder Hitze kochen. Pürieren und durch ein Sieb streichen. Eventuell ein paar ganze Rote Johannisbeeren zugeben, Sauce vollständig erkalten lassen.

**6.** Zum Anrichten die Charlotte auf eine Platte stürzen. Die Folie vorsichtig entfernen. Mit Johannisbeersauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Kühl- und Abkühlzeiten  
mindestens 6 Stunden

**PRO STÜCK** 8 g E, 18 g F, 65 g KH = 475 kcal (1988 kJ)



Foto Seite 143

## Schokoladen-Marillen-Torte

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

**TORTE**

- 90 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
- 80 g Butter
- 4 Eier (Kl. M)
- 80 g feinster Zucker • Salz
- 60 g Mehl
- $\frac{1}{2}$  TL Weinsteinbackpulver
- 500 g Marillenkonfitüre (oder Aprikosenkonfitüre)

Außerdem: Fett zum Bearbeiten

**GLASUR**

- 150 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
  - 20 g Kakaopulver
  - 60 g feinster Zucker
  - 50 g Crème double (ersatzweise Schmand; siehe Profi-Tipp)
- Außerdem: kleine Springform (18 cm Ø), Palette

**1.** Für die Torte Kuvertüre hacken und mit der Butter in einem Topf bei milder Hitze schmelzen. Eier trennen, Eiweiße kalt stellen. Eigelbe und 30 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers in 6–8 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Kuvertüre-Butter-Mischung mit dem Teigschaber unterheben. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, restlichen Zucker (50 g) einrieseln lassen, bis ein cremiger Eischnee entsteht. Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit dem Eischnee unter die Kuvertüre heben.

**2.** Den Boden einer Springform mit Backpapier belegen, Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

**3.** Tortenboden aus der Form lösen und waagerecht in 3 gleich dicke Böden schneiden. Konfitüre in einem Topf erwärmen. Unteren Boden auf eine Tortenplatte legen und  $\frac{1}{3}$  der Konfitüre darauf verstreichen. Den 2. Boden darauflegen, leicht andrücken, mit  $\frac{1}{3}$  der Aprikosenkonfitüre bestreichen, mit dem restlichen Boden bedecken und leicht andrücken. Torte mit der restlichen Konfitüre rundum einstreichen und 2 Stunden kalt stellen.

**4.** Für die Glasur Kuvertüre hacken und in einer Schüssel überm heißen Wasserbad schmelzen. Kakaopulver mit 70 ml Wasser glatt rühren. Kakao mit Zucker und Schmand aufkochen, mit der flüssigen Kuvertüre verrühren und ca. 30 Minuten abkühlen lassen (bis die Glasur zähflüssig ist). Glasur auf die Torte gießen und die Torte mit einer Palette zügig rundum bestreichen. Torte 1 Stunde kalt stellen. Dazu passt Schlagsahne.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Backzeit 35–40 Minuten plus Kühl- und Abkühlzeit mindestens 2:30 Stunden

**PRO STÜCK** 9 g E, 33 g F, 74 g KH = 657 kcal (2749 kJ)

„Crème double wurde leider vom Markt genommen; mit ihrem hohen Fettgehalt fiel die Süßrahmcreme wohl dem Zeitgeist zum Opfer. Hier lässt sie sich durch Schmand ersetzen.“

»e&t«-Profi-Tipp

# REZEPTVERZEICHNIS

## Fleisch

Banh bao.....	66
Bœuf bourguignon.....	47
Bohnensuppe, schwarz-rote.....	94
Cassoulet mit Gänsekeulen.....	73
Consommé (Grundrezept).....	82
Consommé mit Kräuterflädle.....	82
<b>Coq au Riesling.....</b>	<b>40</b>
Croustade jurassienne.....	94
Currygulasch.....	95
Dattelspieße.....	110
Filetgulasch Stroganoff.....	46
Fleischsalat mit Tomatenscheiben.....	100
<b>Hackbällchen.....</b>	<b>111</b>
Hühnerfond (Grundrezept).....	80
Hühnersuppe mit Leberknödeln.....	80
Kalbsbrust, gefüllte.....	47
Kalbsbulleiten in Steinpilzsauce.....	46
Kaninchen, geschmortes.....	74
Kaninchen, geschmortes, mit Kichererbsen.....	113
Lamm-Tajine.....	66
Lasagne alla bolognese.....	22
Linsen-Tomatensuppe mit Fleischklößchen.....	103
Pasta mit Fenchel-Bolognese.....	15
Poularde in Thymian-Wermut-Sahne.....	44
Ravioli mit Bolognese und Spinatsauce.....	14
Rinderfilet im Blätterteig.....	44
Salat, gemischter, mit Hähnchenbrust und Currysauce.....	103
Schinken-Tomatens-Brote.....	110
Schmorbraten in Barolo.....	40
Sukiyaki-Party.....	91
Wiener Schnitzel.....	48
Wok-Pfanne mit Rind.....	73
Zitronenhuhn von Gregor von Rezzori.....	47

## Fisch

Bavette mit Sardinen und Fenchel.....	23
Calamaretti in Weißwein.....	113
Crabmeat-Canapés mit Safran-Mayonnaise.....	100
Donabe.....	70
Heringssalat auf Apfelscheiben.....	101
Hummer, gegrillter, mit Tomaten-Vinaigrette.....	58
<b>Kichererbsen mit Huhn und Seeteufel.....</b>	<b>112</b>
<b>Knoblauch-Gambas.....</b>	<b>112</b>
Kräuter-Kabeljau.....	58
Lachs im Miso-Sud.....	55
Ofenlachs-Pasta.....	18
Paella.....	70
Saibling mit Spargel-Morchel-Ragout.....	60
Steinbuttkotelett mit feiner Sauce und Gremolata.....	56
Stockfischbällchen mit Mandelsauce.....	110
Zander in Senfschaum auf Kartoffel-Gurken-Gemüse.....	56
Zander-Terrine mit Lachskern.....	55

## Vegetarisch

<b>Artischocken, gebratene.....</b>	<b>60</b>
Blattsalate mit gefüllten Zucchini-Blüten.....	31
Bohnensalat mit Pfifferlingen und Tomaten.....	95
<b>Gemüsefond (Grundrezept).....</b>	<b>78</b>
Gemüsesuppe mit Pistou.....	78

<b>Gremolata.....</b>	<b>60</b>
Grünkohl mit Zwiebelspalten.....	27
Gurkensalat.....	48
Haferschnitten, würzige.....	27
Kohlrabi-Romanesco-Gemüse.....	58
Kürbis-Pastetchen.....	101
<b>Malfatti mit Salbei und brauner Butter.....</b>	<b>15</b>
Mayonnaise (Grundrezept).....	100
Nudeln, grüne und weiße, mit Salbeibutter.....	22
<b>Oliven, eingelegte.....</b>	<b>111</b>
Pasta alla Norma.....	18
Portobello-Burger mit Linsenfrikadelle.....	31
<b>Rote Bete mit Mandelmus.....</b>	<b>101</b>
Rührei, provenzalischer.....	27
Senfsauce mit Tomaten.....	27
Soba-Nudeln mit Okra und Paksoi.....	31
Spaghetti alla Norma.....	18
Spaghetti mit Tomaten-Sugo und Zucchini.....	14
<b>Spinat-Tortilla.....</b>	<b>111</b>
Tagliatelle con Fontina.....	23
Tomaten-Mayonnaise.....	56
Tortillas.....	74

## Süß

Biskuitrolle mit Himbeersahne.....	144
Butterkuchen mit Mandeln.....	136
Charlotte royale mit Champagner-Mousse.....	145
Dobostorte.....	140
Espresso-Panna-cotta.....	126
Himbeertorte mit Frischkäse-Mousse.....	136
„Ich lass‘ dich nicht“.....	120
Joghurt-Limetten-Mousse.....	129
Joghurt-Mousse mit Sommerbeeren.....	129
Käsekuchen klassisch.....	144
Mandeltorte, spanische.....	113
Mango-Brushstroke-Torte.....	140
<b>Marmorkuchen.....</b>	<b>136</b>
Mirror-Glaze-Kuppeltorte.....	141
Mousse au chocolat, marmorierte.....	126
Orangen-Crème-brûlée.....	128
Schoko-Küchlein, weiße, mit Holunderäpfeln.....	128
Schokoladen-Marillen-Torte.....	145
Schoko-Soufflés mit flüssigem Kern.....	121
Tiramisu mit Karamellsauce.....	120
Zitrus-Götterspeise mit Vanillecreme.....	121

## Getränke

Benghazi Fizz.....	86
Frozen Strawberry Daiquiri.....	86
Journalist Cocktail.....	86
Negroni.....	86
Southern Comfort Cocktail.....	86
Vodka Gimlet.....	86

In Rot: unsere Titelrezepte

In Grün: vegan

# LOW CARB

## EINFACH, SCHNELL UND LECKER

essen & trinken  
**Für jeden Tag**  
schnell. einfach. lecker.

**LO**  
Nr. 1/202  
Mit 28-Tage-Plan  
61 neuen Rezepte

**essen & trinken**  
**Für jeden Tag**  
schnell. einfach. lecker.

**LOW CARB**

Nr. 2/2022  
Mit 28-Tage-Planer und  
62 neuen Rezepten

CURRYS Gesund, würzig  
einfach köstlich

KUCHEN Von Schoko-Brownie bis Limettentorte

SÜß Feine Panna cotta  
mit Erdbeeren

EXOTISCH Saté-Spieße  
mit Asia-Salat

GENIESSEN &  
ABNEHMEN

So le<sup>ge</sup>  
Abn<sup>ge</sup>

Neues Jahr – ne<sup>ge</sup>  
die Pfunde von<sup>ge</sup>

So schmeckt die  
neue Leichtigkeit

Lecker essen und dabei abnehmen – das ist mit unserer köstlichen  
Low-Carb-Küche ganz einfach. Und satt werden Sie dabei auch!

2 Hefte

für nur 8,30 €



Jetzt online oder telefonisch bestellen:  
[www.low-carb.de/mini](http://www.low-carb.de/mini) | Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 043M013

# OSTERN KANN SO ALDI SEIN.

FÜR ECHTE FREUDENSPRÜNGE:  
UNSERE GROSSE OSTER-VIELFALT.



Entdecke viele weitere Artikel bei deinem ALDI oder unter:  
[aldi-nord.de/ostern](http://aldi-nord.de/ostern) oder [aldi-sued.de/ostern](http://aldi-sued.de/ostern)

ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16 A, 45307 Essen, handeln namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter [aldi-nord.de](http://aldi-nord.de) unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7234870 zur Verfügung. | ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf [aldi-sued.de/filialen](http://aldi-sued.de/filialen) oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534. | \*Aus der Kühlung.

