

essen & trinken



**SCHNELL UND
KÖSTLICH**
REZEPTE UNTER
45 MINUTEN

FÜR GÄSTE
LADEN SIE ZUM
KAFFEEKLATSCH

EINFACH GUT:
VIER NEUE
IDEEN MIT HACK

Spargel mit
dreierlei Saucen
und Steak frites



Endlich wieder Spargelzeit!

Wir servieren ihn als Tarte, im Coq au vin und zu Côte de Bœuf – neun Gerichte mit **französischem Charme**



NATÜRLICH DALLMAYR

NATÜRLICH
HARMONISCH
UND
VOLLMUNDIG
MIT FEINEM AROMA UND
ANGENEHMER SÄURE

NEU · FAIR · BIO

750 g



Dallmayr

RÖSTKUNST

**GRAN
VERDE**

CAFÉ CRÈME

100% FAIR
BIO/ORGANIC
ARABICA
HERKUNFT: PERU
GANZE BOHNEN
WHOLE BEANS | ORIGIN: PERU

NATÜRLICH
NACHHALTIG
BIO- UND FAIRTRADE
ZERTIFIZIERT

NATÜRLICH
**SORTENREINER
SPITZENKAFFEE**
AUS PERU

NATÜRLICH
AUCH ALS CAPSA
LUNGO CLASSICO,
LUNGO INTENSO UND
ESPRESSO

NATÜRLICH
0% ALUMINIUM



100% BIO. 100% FAIR. 100% DALLMAYR QUALITÄT.

dallmayr.com/granverde

„Mein Lieblingsrezept dieser Ausgabe finden Sie auf Seite 39“



Liebe Leserin, lieber Leser,

meine Mutter hatte eigentlich immer Hack im Haus. Meist im Kühlschrank, sicherheitshalber noch etwas im Tiefkühlfach. Ich befürchte, das Hack war damals weder bio noch regional noch sonst irgendwie besonders, nur „gemischt“, aber ich habe ihre Hackgerichte als kleiner Junge geliebt.

1. Buletten – in Berlin ist man nicht so fein und nennt sie Frikadellen.
2. Hackbraten – mit zwei hart gekochten Eiern darin, und ich wollte immer das Gelbe.
3. Asia-Pfanne – ein merkwürdiges Gericht, an das ich mich nur noch dunkel erinnere und das mit Reis serviert wurde, und ich wusste nicht, was daran asiatisch gewesen wäre, jedenfalls nicht die Paprikastreifen oder der Mais.
4. Gefüllte Paprika – mein Vater bekam immer grüne, meine Schwester und ich bekamen gelbe oder rote.

Seitdem ist viel Zeit vergangen, viel hat sich verändert, eines allerdings nicht: Ich habe eigentlich immer etwas Hackfleisch im Haus.

Genießen Sie unsere neuen Ideen mit Hack!

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



IHRE ERINNERUNGEN SIND GEFRAGT!

Welche Geschichten verbinden Sie mit »essen & trinken«? Gibt es ein Rezept, das Sie immer wieder kochen oder backen? Einen legendären Kuchen vielleicht oder einen Sonntagsbraten? Schreiben Sie uns (gern mit Foto des Gerichts), Andrea Meinköhn (links) sammelt Ihre kulinarischen Anekdoten. Die schönsten veröffentlichen wir dann in unserer Jubiläumsausgabe (Heft 10/22). Freuen Sie sich drauf! E-Mail an: leserservice@essen-und-trinken.de, Betreff: 50 Jahre »e&t«

Inhalt

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144

32

Spargel französisch:
etwa in Ratatouille
oder auf Galette

ESSEN

- 8 Saison**
Diesen Monat feiern wir die Artischocke, braten sie knusprig an und servieren sie zur Pasta
- 20 Guten Morgen**
Speck-Pancakes mit Kräuterquark – herrlich fluffig und deftig zugleich
- 28 Top 5**
Ein Produkt, fünf köstliche Möglichkeiten: Aubergine
- 32 Spargel**
Im Coq au vin, zu Galette, Côte de Bœuf oder auf Tarte Tatin – neunmal Spargel mit französischer Finesse
- 50 Für Gäste: Kaffeeklatsch**
Ob für die österliche Kaffeetafel oder den nächsten Geburtstag – unsere Kuchen und Törtchen gehören geliebt
- 60 Die schnelle Woche**
Sieben köstliche Antworten auf die Frage „Was essen wir heute?“ – alle alltagstauglich und dennoch raffiniert
- 76 Neue Serie: Legendäre Rezepte**
Gerichte für die Ewigkeit. Diesmal: Poulardensülze
- 78 Eier**
Auf Hefeteig, gebeizt zum Tatar, pochiert mit Gemüse oder als Pasta-Füllung – wir zeigen das Ei in all seinen Facetten
- 86 Serie: Rezepte fürs Leben**
Sterne-Koch Alexander Herrmann über Blumenkohl in Rosmarinbutter und seine neue Kochshow
- 92 Vegetarisch**
Mit jungem Gemüse um die Welt: vier Länder, vier Gerichte
- 108 Hackfleisch**
Herrlich vielseitig: mal krümelig gebraten, mal als Bulette
- 130 Kuchen des Monats**
Eine Biskuitrolle mit Rhabarber und Mascarpone
- 134 Kuchen und Desserts**
Rhabarber und Vanille in vier wunderbaren Kombinationen
- 146 Das letzte Gericht**
Feine Schnitte: Spargel-Crostini mit Forellenkaviar

TRINKEN

- 24 Gemixt**
Garden Tonic – mit den Aromen frischer Gartenkräuter
- 26 Getroffen**
Wie Theresa Olkus den Verband Deutscher Prädikatsweingüter führt
- 27 Getrunken**
Bens Flaschen des Monats
- 115 »e&t«-Weinpaket**
Perfekt zum Spargel – vier deutsche Weißweine zum Bestellen



118

Genießen auf fränkisch:
köstliche Stationen am
Untermain



108

Hack orientalisch: würzige
Lammspieße mit Bulgursalat

ENTDECKEN

- 12 Magazin**
Essbare Strohhalme, feine Aisa-Würze und grüne Akzente für den Tisch
- 22 Was machen Sie denn da?**
Ein Müllereitechniker erzählt
- 30 Kolumne**
Doris Dörrie über Tabus und Rituale beim Essen mit Stäbchen
- 68 Jubiläum**
5. Teil unserer großen Serie zum 50. Geburtstag von »essen&trinken«
- 102 Heute für morgen**
Warum eine Künstlerin südlich von Berlin auf regenerative Anbaumethoden setzt
- 104 Die grüne Seite**
Wie sich der Methanausstoß von Kühen verringern ließe

- 106 Der kleine Unterschied**
Spargelanbau unter Folie oder mit Bodenheizung – was ist ökologisch sinnvoller?
- 118 Reportage**
Kulinarische Entdeckungen in Churfranken – unterwegs in der Genießerregion zwischen Odenwald und Spessart

IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
- 6 Vorgeschmack**
- 129 Hausmitteilung**
- 140 Unsere Leserseite**
- 142 Hersteller/Impressum**
- 143 Vorschau**
- 144 Rezeptverzeichnis**



134

Kuchen ganz grafisch:
Süßes mit Rhabarber

Vier von uns

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

Aylene Ruschke

Fühlt sich in fremde Esszimmer ein

Hack? Kann optisch schwierig sein: Welche Teller eignen sich, welche Untergründe? Servietten in Grau? Rustikal oder chic? Seit 2019 stattet die Produktdesignerin aufwendige Food-Produktionen aus. Sie gibt nicht nur Hack den rechten Look (**ab Seite 108**), sie stylt auch junges Gemüse (**ab Seite 92**) – und brieft Fotografen für illustre Eier-Shootings (siehe unten)



Florian Bonanni

Hegt Ehrfurcht vor dem Ei

Für den Food- und People-Fotografen sind Eier einfach ein Wunder! Wie er Khachapuri und Çilbir angeht – die georgische und die türkische Eierspeise –, Carbonara-Ravioli und Rindertatar mit gebeiztem Eigelb, das grenzt an eine Achtsamkeitsübung. **»Ab Seite 78**



Christian Kerber & Klaus Simon

Recherchieren auch undercover

Dem Geheimnis der Gewürzmischung „Bester Festtagsbraten“ aber kamen Fotograf und Autor selbst in den Tiefen von Ingo Hollands Manufaktur nicht auf die Spur. In den Küchen und Kellern Churfrankens waren sie erfolgreicher. Was sie da entdeckten, lesen Sie **»ab Seite 118**



Danke!

Woran sie uns messen können

Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

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

Wir beherzigen die Saison.

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

Wir achten auf die Herkunft.

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

Wir genießen das Gute.

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

Glück kann so einfach sein.

Perfekter Moment für einzigartigen Genuss.



Le Gruyère AOP ist Official Partner der European Championships Munich 2022



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.

www.schweizerkaese.de



Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



SAISON

Artischocken

Zuerst tauchten sie auf den Tellern der Sterne-Restaurants auf. Mini-Gemüse. Klitzekleine Möhrchen, Mini-Kügelchen von Rübchen und Zucchini. Manch ein Koch nutzte den Teller als Leinwand und arrangierte die Zwergenschar um ein Stück Fleisch zu einem Kunstwerk. Mittlerweile geht es in der Spitzengastronomie etwas rustikaler zu, die Miniaturen sind dort verschwunden und nur noch vereinzelt in Plastikboxen verpackt im Kühlregal einiger Supermärkte zu finden. Doch halt! Wie sieht es mit unseren Artischocken hier auf dem Bild aus? Sie sind nicht so groß und bauchig wie die aus Frankreich, aber auch nicht wirklich winzig, dafür elegant. Italiener also! Das brachte uns auf die Idee, sie mit Spaghetti, Tomaten und Basilikum zu kombinieren. **Wie, das erfahren Sie auf der nächsten Seite.**

Pasta mit Artischocken

** MITTELSCHWER, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 1 Zitrone
- 10 kleine Artischocken
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Schalotten
- 200 g San-Marzano-Tomaten (ersatzweise Eiertomaten aus Deutschland)
- 7 El Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 2 Stiele Basilikum
- 250 g Spaghetti

1. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und in 1 l Wasser geben. 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 halbieren und das Heu mit einem Teelöffel auskratzen. Artischocken sofort ins Zitronenwasser legen.

2. Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden. Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen, die Stielansätze keilförmig entfernen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. 5 geputzte Artischocken abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. 4 El Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Artischockenstücke, Schalotten, Rosmarin und Knoblauch darin 6–8 Minuten sanft braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zugeben, Pfanne vom Herd nehmen. 30 g Käse fein reiben, restlichen Käse in kleine Stücke brechen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.

3. Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen restliche Artischocken (5) abtropfen lassen und längs in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl (3 El) in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin 5 Minuten bei starker Hitze knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Pasta abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen und zum Artischocken-Tomaten-Gemüse geben, 1-mal aufkochen. Pasta und geriebenen Käse unterheben, mit Pfeffer abschmecken. Mit den gerösteten Artischocken in Tellern anrichten. Mit Basilikum und Käsestücken servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 29 g F, 66 g KH = 656 kcal (2751 kJ)



Text: Claudia Muir; Rezept und Foodstyling: Achim Ellmer; Foto: Thorsten Suedfels / Blueberry Food Studios; Kreatividee und Styling: Elisabeth Herzel

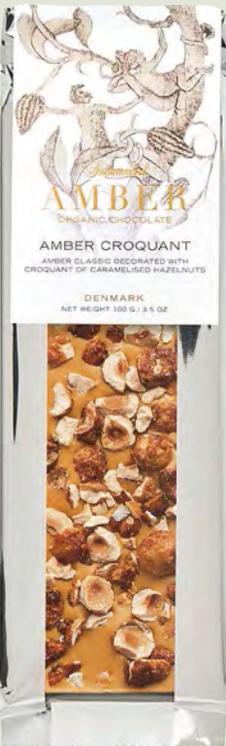
In Scheiben geschnitten und knusprig gebraten trumpfen die Artischocken richtig auf. Tomaten, Parmesan und Basilikum flankieren da gern





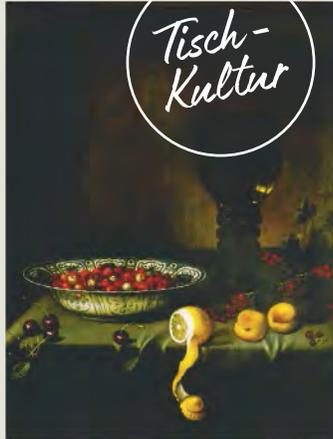
TACO IM POMMERNLAND

Echte Tacos aus deutschem Bio-Mais? Das ist ein Ding! Dahinter steckt „Tlaxcalli“ (Nahuatl für „rundes Ding“), ein junges Unternehmen, das in Vorpommern authentische Tortillas und Tostadas produziert. Es verarbeitet Bio-Mais vom Feld nebenan mittels Nixtamalisation, einer traditionellen aztekischen Technik: Mais wird in Kalziumwasser gekocht, ehe er zu Masa (Teig) gemahlen und zwischen Eisenplatten gebacken wird. Schmackhaft, bekömmlich – und nicht nur in Berlin erhältlich. 12 Tortillas (à 15 cm Ø), ca. 5 Euro. Info und Verkaufsstellen über www.tlaxcalli.de



Helle Freude

Sie kommt von der dänischen Insel Fyn und erinnert mit ihrem knusprigen Piemonteser Haselnusskrokant an Crème brûlée: Die „Amber Croquant“ von Summerbird ist eine ganz Feine. 110 g, ca. 10 Euro www.summerbird.de



Zu Tisch ins Museum

Die kultur- und kunsthistorische Seite von Tischmanieren und Esskultur beleuchtet eine Ausstellung in Saarbrücken: Wertvolle Silber- und Porzellanobjekte und Gemälde treten in den Dialog mit Arbeiten zeitgenössischer Künstlerinnen. „Zu Tisch! Die Kunst des guten Geschmacks“, Saarländisches Museum, Saarbrücken, noch bis 16.10., www.altesammlung.de

DREI ASIA-HITS, INTERPRETIERT VON TOP-KÖCHEN



Fischsauce von Vadim Otto Ursus

Heimischer Bachsäbbling ist die Basis der fermentierten Fischsauce „Garum“ des jungen Berliner Kochs. Für Thai-Curry, Ossobuco, Salatsoßen und mehr. 200 ml, 14 Euro www.otto-pantry.net

Sojasauce von Lukas Nagl

Im Restaurant „Boots- haus“ am Traunsee setzt Nagl internationale Ideen regional und kreativ um. Seine 13 Monate gereifte „Einkorn Shoyu“ aus heimischen Bio-Sojabohnen und geröstetem Einkorn schmeckt kräftig und rund. 100 ml, ca. 9 Euro www.luvifermente.eu



Grünes Thai-Curry von Nils Henkel

Als Küchenchef des „Papa Rhein“ in Bingen setzt der Spitzenkoch auf moderne Küche mit raffinierten Gemüsegerichten. Raffiniert und ausgewogen ist auch seine Thai-Curry-Mischung. Perfekt für Gemüse-Currys und weißen Fisch. 80 g, ca. 12 Euro www.gewuerzmuehle-rosenheim.de



Im gemütlichen
Bistro speist
man zwischen
Weinreben und
Weinflaschen

Lieblings-
platz

GRAUES HAUS, OESTRICH-WINKEL

HINGEHEN Das Graue Steinhaus im Rheingau hat mehr als 1000 Jahre auf dem Buckel. Es war Adelssitz, Ort mittelalterlicher Armenspeisungen, Sterne-Restaurant (1985–1997). Dann lag es ein fast Vierteljahrhundert im Dornröschenschlaf. Seit Ende 2021 ist nun wieder Leben im historischen Gemäuer: mit Feinkostladen, Bistro, Fine-Dining-Restaurant und Gutsschänke im Garten.

ENTDECKEN Täglich frisch gemachte Antipasti wie Gemüsesalate, Garnelen, hausgemachter Trüffel-Frischkäse und krosses Spanferkel – zum Mitnehmen oder im angrenzenden Bistro genießen.

MITNEHMEN Ligurisches Taggiasca-Olivenöl, sizilianischen Mandarinenessig, Bronze-Pasta von Paisanella, Charta-Rieslinge ausgewählter VDP-Weingüter – und in der Saison frische Trüffel.

Graugasse 8, 65375 Oestrich-Winkel, Tel. 06723/885 39 11, Feinkostladen geöffnet Di–Sa 9:30–18 Uhr, Sa 9:30–16 Uhr www.graueshaus.com



Weckt die Knusperlust

Plastik-Trinkhalme sind zum Glück passé. Neben Alternativen aus Glas oder Metall gibt es jetzt essbare Halme aus geröstetem Hartweizen und Rapsöl. Die leckeren Röhrchen, entwickelt von einem Tüftler aus Süddeutschland, bleiben lange stabil und knuspern sich gut weg. „Knusperhalm“, 12 Stück, ca. 2,50 Euro www.knusperhalm.de



Fromage ohne Kuh

Die Suche nach guten pflanzlichen Alternativen ist gerade bei Käse schwierig. Eine kulinarisch interessante Entdeckung ist der vegane „Käse“ von Les Nouveaux Affineurs, der aus Bio-Cashewkernen handwerklich gefertigt, fermentiert und veredelt wird. Paket „Die Essentials“ mit 3 gereiften und 3 Frischkäsen, 50 Euro, über www.lesnouveauxaffineurs.com



Fix & fertig

Schonend dampfgegart Quinoa aus der Dose ist neu von der Genossenschaftsmarke d'aucy und praktisch, wenn's schnell gehen soll. Weiteres Plus: die klimaneutrale Herstellung. 110 g, ca. 1 Euro, z. B. bei Edeka



KOMM, LIEBER MAI

Draußen grünt es – drinnen auch. Zu Ehren des Wonnemonats setzen wir bei der Tischdeko auf frisches Grün in allen Schattierungen. Wie diese künstlerischen, an Aquarelle erinnernden Steingutteller. Die handgemalten Motive ergänzen sich perfekt – ob Sie nun eine ganze Dinner-Tafel damit ausstatten oder nur zwei Frühstücksteller benötigen. Arts & Craft Stoneware, Teller „Swirl“, 28 cm Ø, ca. 33 Euro, www.urbannatureculture.com

Glas in Flammen

Die tschechisch-dänische Künstlerin Anna von Lipa gestaltet Gläser voller Poesie. Jedes ein mundgeblasenes Unikat mit kleinen Lufteinschlüssen. Bei den Gläsern der Serie „Splash“ werden mehrere Farben in einer speziellen Technik aufgespritzt. „Splash Tumbler“, Anna von Lipa, ca. 20 Euro www.humanempireshop.com



Regentropfen im Teich

Zitronen, Artischocken, ein goldener Ball... Womit Sie diese moosgrün glasierte Schale auch befüllen, sie sieht immer märchenhaft aus – Froschkönigs Liebling. „The Emeralds“, Keramikschale mit Fuß, von HK Living, ca. 80 Euro, z. B. über www.car-moebel.de



Nicht nur für Einsiedler

Die Mini-Cocotte in der neuen Farbe Salbeigrün ist aus Gusseisen und ideal für kleine Mahlzeiten, etwa Œufs en cocotte. Besonders hübsch: wenn jeder bei Tisch auch das Dessert im eigenen Cocottchen serviert bekommt. Von Staub, 10 cm Ø, ca. 65 Euro, www.zwilling.com

Memphis lässt grüßen

Verspieltes Design in Neon- und Bonbonfarben, die Anleihen beim italienischen Memphis-Stil sind unübersehbar. Diese French-Press-Kanne aus robustem Borosilikatglas bringt Fröhlichkeit auf jeden Kaffeetisch. French Press, „Aqua“, 1 l, von Hay, 59 Euro, über www.nordicnest.de



Träum' weiter

Schlecht schlafen ist heute eine Art Volkssport. Stress, Lärm, „die Hormone“ ... Was auch immer der Grund ist – die Pflanzenheilkunde hat bewährte Mittel: Grüner Hafer stärkt die Nerven, Hopfen macht müde, Melisse entspannt Geist und Körper. Alle drei sind drin, im Tee „Durchschlafen“, 18 Beutel, ca. 4 Euro www.sonnentor.com

Schmeckt gut, tut gut



Eine Klasse für sich

Es lohnt sich, für „MinzeMundi“ etwas tiefer in die Tasche zu greifen: Die getrockneten ganzen Blätter aus marokkanischer, koreanischer, Nana-Minze und Rose beschenken – direkt vor dem Aufbrühen zerdrückt – ein beräuschend minziges Duft- und Geschmackserlebnis! 15 g, Dose, ca. 11 Euro, www.ganzblatt.de



BITTER, JA BITTE

Gehört nicht gerade zu unserem Lieblingsgeschmack: bitter. Brrr. Aber fragen wir Leber, Galle, Darm, gibt's drei dicke „Daumen hoch!“. Bitterkräuter helfen verdauen, hemmen die Naschlust, tun einfach gut. Angenehm bitterer Kräutertee von „Bitterliebe“, 100 g, ca. 14 Euro www.bitterliebe.com

Text: Birgit Hamm; Fotos: Fotonomaden.com (1)

Nachhaltiger Milchgenuss aus Europa



Gut fürs Klima.
Gut für die Artenvielfalt.
Heumilch: Einfach urgut.

- Heumilchkühe erhalten frische Gräser und Kräuter im Sommer und Heu im Winter. Vergorene Futtermittel sind verboten.
- Diese nachhaltige Wirtschaftsweise fördert die Artenvielfalt und schützt das Klima.
- Weide, Auslauf oder Laufstall sorgen für ausreichend Bewegung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.
- Die Höfe sind in den Bergregionen der Alpen und des Alpenvorlands beheimatet.

Heumilch

Hinweise für eine ausgewogene, gesunde Ernährung finden Sie unter www.dgs.de.

www.heumilch.com

GARANTIERT GENTECHNIKFREI

Kofinanziert von der Europäischen Union

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



Süße Ausblicke am Wörthersee: Beim Gourmetfestival zeigen u.a. Pâtissiers ihre (Törtchen)-Kunst



HINAUS INS BLAUE

Wo bei den ersten Sonnenstrahlen ganz Kärnten aufläuft, lässt sich auch bestens schlemmen. Wie zum Beweis veranstalten die Restaurants rund um den Wörthersee zum Saisonstart das zehntägige Gourmetfestival „See.Ess.Spiele“. Ein Highlight ist das Pop-up-Restaurant „Genuss aus der Box“, das an drei Locations mit freiem Seeblick auftaucht und in dem Spitzenköche kochen. Vom 29.4.–8.5.2022. Infos: www.see-ess-spiele.com

Hinein ins Gasthaus

In seinem Buch „In der Frittatensuppe feiert die Provinz ihre Triumphe“ nähert sich Entertainer Harald Schmidt dem österreichischen Schriftsteller Thomas Bernhard auf kulinarischem Wege und begibt sich auf eine Reise durch Bernhards Lieblingsgasthäuser. Großer Lesespaß mit viel Schmidt-Witz! Brandstätter Verlag, 173 Seiten, 36 Euro, www.brandstaetterverlag.com



Bitte anschnallen!

Gute Idee: Die Rucksäcke der Firma Airpaq sind aus Airbag-Stoff, Gurtschloss und Sitzgurten stammen von Autos, die auf dem Schrott gelandet sind. Einzig Nähgarn, Reißverschluss, Farbe und Futter sind neu. Upcycling mit Stil nennen wir das und wundern uns nicht, dass die Macher dieses Jahr den Deutschen Nachhaltigkeitspreis gewonnen haben. Ab 115 Euro, www.airpaq.de

Wenn Sie mal in FREIBURG sind, sollten Sie...



... einen guten Kaffee trinken

Und zwar unter einem der großen Mammutbäume im Park an der alten Stadthalle. Im „Biosk Café“ gibt's neben allerlei Kaffeespezialitäten auch Kuchen und Eis sowie köstliche Suppen und Snacks in – der Name verrät's – Bio-Qualität. **Schwarzwaldstraße 80 a, 79117 Freiburg, www.biosk.eu**



... ein Stück Torte essen

Schwarzwälder Kirsche wäre natürlich die erste Wahl im „Café Schmidt“ – hier findet man wahrscheinlich die beste im Schwarzwald. Auch die Schokotorten, die Obst- und Käsekuchen sind absolut spitze. Sahnehäubchen: Das Café befindet sich in bester Altstadtlage. **Bertoldstraße 19 a, 79098 Freiburg, www.cafeschmidt.de**



... Käsekuchen kaufen

Natürlich möchte man wissen, wie Stefan Linder seine in Freiburg legendären Käsekuchen macht. Bekannt ist: Mamas Rezept, viel Butter, Sahne, Quark, auch mal Mohn oder Rosinen. Den Rest sollte man beim Schlemmen selbst herausfinden. **Markt auf dem Münsterplatz, www.stefans-kaesekuchen.de**

Bergader

Almgenuss aus frischer Alpenmilch erleben



Entdecke Deine Bergader mit Almzeit.



BIRGIT HAMM »e&t«-Kolumnistin

Hamms Küchenleben

Wer **ORDNUNG** hält, ist bloß zu faul zum Suchen, war das Credo unserer Kolumnistin. Heute freut sie sich über Übersicht im Kühlschrank



Es soll Menschen geben, die außer einer Flasche Champagner nichts im Kühlschrank haben. Reizvoller Gedanke, aber für mich nicht machbar. Ich brauche wirklich jeden Zentimeter – hauptsächlich für angebrochene Gläschen mit Senf, Kapern, Chilipaste, Mango-Chutney, Meerrettich, zuckerreduzierter Konfitüre, Nagellack... Mein Mann beansprucht allein einen halben Quadratmeter für seine nicht unbeträchtlichen Marzipanvorräte, ohne die ein Abend vorm TV undenkbar ist. Platz für frische Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Käse? Entsteht organisch, durch entschlossenes Drücken, Quetschen und Schieben. Die einzige freie Stelle ist ein zehn Zentimeter breiter „Gang“ in der Mitte der oberen Ablage. Den braucht es, damit der No-Frost-Ventilator richtig arbeiten kann. Dieser Korridor wird durch drei hintereinanderliegende flache Dosen Eisbein (mindestens haltbar bis 3/2006) wacker frei gehalten – okay, meistens jedenfalls. Früher wurde mir manchmal schwindlig, wenn ich die Kühlschranktür öffnete, von der schier Fülle der Möglichkeiten, die sich aus den überquellenden Beständen ergab. Und ich vergaß sofort, wonach ich eigentlich gesucht hatte.

So konnte es nicht weitergehen! Ich besorgte lange, transparente Container und – mein größter Coup – ein drehbares Rondell („Lazy Susan“, www.houseoflittllabels.com) und gruppierte alle Töpfchen, Fläschchen, Tiegel halbwegs logisch darin zusammen. Jetzt sind sogar die Dinge auf den hinteren Plätzen bequem zugänglich, und es sieht so ordentlich aus, dass ich es eigentlich selbst kaum fassen kann. Und Platz für eine Flasche Champagner ist auch noch.



Umdrehen, bitte

Geschirrtücher kann man einfach nie genug haben. Vor allem, wenn sie aus reinem Leinen sind und dazu mit zwei unterschiedlichen Farbseiten ausgestattet: eine kräftig, die andere pastellig-zart. So ändert man nach Lust und Laune mit einem Griff den Küchenlook. „Duo Tea Towel“, ca. 20 Euro, www.lapuankankurit.fi

Starkes Mühlchen

Das kleine Power-Paket braucht kaum Platz und hat zwei Edelstahlauflsätze mit unterschiedlichen Messern: eins mit vier Flügeln, z. B. für frische Kräuter, Ingwer, Nüsse, eins mit zwei Flügeln für Kaffee, Trockenkräuter und Gewürze. Knopfdruck genügt, schon wird der Job perfekt erledigt. Graef, „Kaffee- und Gewürzmühle CM 102“, 200 W, 85 g Füllmenge, ca. 50 Euro, www.graef.de



DAS RUNDE MUSS INS ECKIGE

Es ist bei Zwiebeln wie beim Fußball: In der zweiten Halbzeit fangen sie an, lasch zu werden. Da hilft kein Training, sondern der richtige Zwiebeltopf. Dieses formschöne Teil aus innen unglasierter Keramik nimmt Feuchtigkeit auf, Luftlöcher sorgen für gutes Klima. Zwiebelkasten „Rehau“, 90 Euro, www.manufactum.de

Text: Birgit Hamm; Fotos: Graef (1), Manufactum (1), privat (1), Zwilling J.A. Henckels AG, Grünevalder Strasse 14–22 42657 Solingen Germany (1); Illustration: iStockphoto



LASS ES SCHNEIEN

Zitronen- und Orangenschale, Knoblauch, Ingwer, Käse, Schokolade, sogar hart gekochtes Ei – alles schneit in zarten, lockeren Flocken auf den Teller, nichts klebt oder wässert. Das geht nur mit einer wirklich guten Zestenreibe. Der Klassiker von Microplane ist rasiermesserscharf und erinnert an eine Feile aus dem Werkzeugkasten. Nur mit hübscheren Griffen. Die sind angenehm weich, rutschfest und in elf neuen, schicken Farben zu haben. Microplane „Premium Zester-Reibe“, ca. 24 Euro, www.microplane-brandshop.com



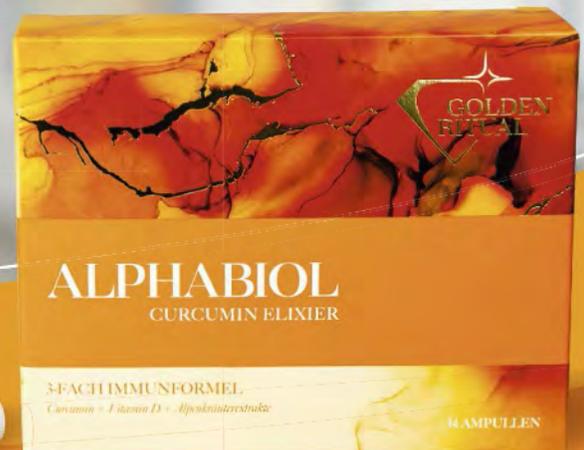
Sieht verdammt gut aus

Mit seiner edlen, metallisch-satinierten Oberfläche schlägt er sogar die derzeit so beliebten gläsernen Kollegen. Er hat aber auch innere Werte: hält das Wasser auf Wunsch bis zu 30 Minuten auf der gewählten Temperatur. „Zwilling Enfinity Pro“, 1,5 l, ca. 130 Euro, www.zwilling.com

Curcumin & Vitamin D

Für ein gesundes Immunsystem ✨

Höchste Bioverfügbarkeit mit CAVACURMIN®*



10% Rabatt

mit dem Code:
essen10

www.alphabiol-curcumin.de

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

Guten Morgen

Wer sagt denn, dass Pancakes süß sein müssen? Wir servieren die luftigen Küchlein deftig: mit Zwiebeln, Speck und Petersilie, pikantem Rucola und frischem Kräuterquark



Speck-Pancakes mit Kräuterquark

* EINFACH, SCHNELL

Für 3–4 Portionen

PANCAKES

- 125 g geräucherter Bauchspeck (am Stück)
- 1 Zwiebel (ca. 80 g) • 5 Stiele glatte Petersilie
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 250 g Mehl • 1 Pk. Backpulver • 2 Eier (Kl. M)
- 50 g Frischkäse • 250 ml Milch
- Salz • Pfeffer • 4 El Butter (40 g)

KRÄUTERQUARK

- 1 Bio-Zitrone • 3 Stiele Dill • 3 Stiele Kerbel
- 5 Stiele Schnittlauch • 100 g Magerquark • Salz
- Pfeffer • 1 Bund Rucola (ca. 50 g) • 2 El Leinöl

1. Für die Pancakes Speck in ca. 5 mm breite Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Petersilie untermischen, beiseite abkühlen lassen.

2. Mehl und Backpulver mischen. Eier, Frischkäse und Milch verrühren, zur Mehlmischung geben und zum glatten Teig verrühren. Die Hälfte der Speck-Zwiebel-Mischung unter den Teig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

3. Für den Kräuterquark Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die Hälfte der Schale fein abreiben, Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Dillstängel und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Einige Kräuter beiseitelegen. Restliche Kräuterblätter fein schneiden, mit Zitronenschale und Zitronensaft zum Magerquark geben und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Je Pancake ½ El Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und 4–5 El Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3–4 Minuten goldbraun backen. Aus restlichem Teig mit restlicher Butter insgesamt ca. 8 Pancakes backen und diese zwischen 2 Tellern im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warm stellen.

5. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern. In einer Schüssel mit Leinöl mischen, mit Salz, Pfeffer würzen. Pancakes mit Rucola schichtweise auf vorgewärmten Tellern anrichten. Restliche Speck-Zwiebel-Mischung und restliche Kräuter darüber verteilen. Mit Kräuterquark servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION (bei 4) 22 g E, 36 g F, 50 g KH = 630 kcal (2642 kJ)

Luftig gebaut, herzhaft belegt: Speck-Pfannküchlein mit Rucola und Quark-Leinöl-Dip

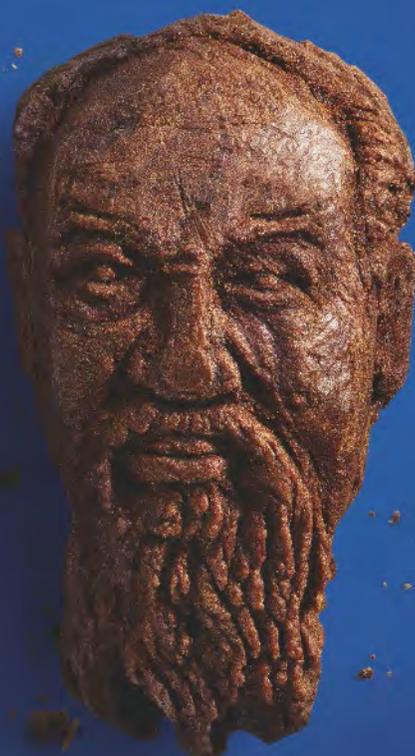


seit 1873

Eilles

KAFFEE

IN JEDER BOHNE STECKT DER CHARAKTER UNSERER RÖSTMEISTER.



FREDDY SCHOKNECHT

EILLES KAFFEE Röstmeister



Sehen Sie hier,
wie die geschnitzte
Bohne entstand.





Christopher Rubin (45) ist Diplom-Kaufmann und Müllereitechniker. Er arbeitet in der 14. Generation im Familienunternehmen

Was machen Sie denn da, Herr Rubin?

„Ich kontrolliere die Mehlbestände in unserem Silo. Dazu öffne ich gleich einen Deckel, halte die Lampe samt Kabel hinein und kann so abschätzen, wie viel Mehl enthalten ist. Um die genaue Menge herauszufinden, messe ich mit einem Lasermessgerät den Leerraum. Das Ergebnis wird in einer Tabelle eingetragen, berechnet – und dann weiß ich, wie viel Mehl vorhanden ist. Hier, in der obersten Etage unserer Mehlmühle, laufen alle Produktströme zusammen. Das Mahlen von Mehl geschieht in vielen Schritten. Das Getreide wird mehrmals gemahlen, zwischendurch wird immer wieder gesiebt und gereinigt. Dies geschieht von oben nach unten und von unten nach oben durch sieben Stockwerke. Die Rubinmühle hier in Lahr im Schwarzwald, die erstmals 1352 urkundlich erwähnt wurde, besteht aus mehreren Gebäuden. Stolz sind wir auf die denkmalgeschützte Mühle und die dazugehörigen Gebäudeteile aus dem 18. Jahrhundert. Doch längst wird nicht mehr nur Getreide gemahlen. Wir stellen auch Getreideflocken her, etwa für Haferdrinks, oder Fleischersatzprodukte auf Pflanzenbasis und Crisps für Müsli-Mischungen.“

www.rubinmuehle.de

**KNUSPRIG
EINGEHÜLLT**

Außen kross und innen saftig kommt der Spargel bei Foodblogger Leon aus dem Ofen. Die Röllchen gelingen leicht

**Spargel.
ICH
FEIER
DICH!**



UND WIE FEIERN
SIE DEN SPARGEL?



Mit Freunden, in großer oder kleiner Runde, mit der Familie? Vom Freiland frisch auf den Tisch schmeckt Spargel auf jeden Fall am besten und wird so auch in Württemberg gern gegessen. Dazu ein ausgesuchter **Weißwein der Weinheimat Württemberg**, wie Sauvignon blanc oder Kerner, der ebenso gut zu Spargel passt. Gekeltet werden sie, wie die vielen anderen spannenden Weine der Region, in familiengeführten Weinbaubetrieben, die jetzt mit #Spargelichfeierdich! auf blog.weinheimat-wuerttemberg.de und Social Media Lieblingsmenschen, Festtage und eben Genüsse feiern.

GEWINNSPIEL

Machen Sie mit! Teilen Sie online, wie Sie den Spargel feiern. Es winkt eine Party mit gutem Württemberg Wein:



@weinheimatwuerttemberg

**Selfmade-Koch**

Erst stand Leon mit seiner Mutter am Herd, dann für seinen Blog. Mit Erfolg. Rund 100.000 Follower genießen seine schnellen Kreationen, wie die Spargelrezepte.

**Sein Wein zum Spargel:
Sauvignon blanc aus
Württemberg**

**Seine Rezepte:
Feedmedaily.de**

ICH LIEBE SPARGEL

Blogger Leon kocht leidenschaftlich gern, am liebsten schnell, oft vegetarisch – und jetzt mit **Spargel frisch vom Feld**. Er serviert ihn im Blätterteig mit Sesam, dazu Weißwein aus Württemberg

Spargel lässt sich in keine Schubladen stecken und passt genau deshalb so gut zu Leons Küche. „Einfach ein super Gemüse und jedes Jahr wieder ein Highlight“, schwärmt der Foodblogger. „Noch dazu ist Spargel sehr vielseitig.“ Wer Inspiration dafür sucht, wird auf Leons Blog feedmedaily.de fündig. Dort präsentiert der Hamburger unter anderem sein Rezept für „Gefüllte Spargel-Röllchen mit Käse und Schinken im Blätterteig“. Fertig sind sie in 20 Minuten und werden mit schwarzem Sesam und frischer Petersilie verfeinert. Damit möglichst viel vom zarten Spargel in die Röllchen kommt, schält Leon die Stangen nur zur Hälfte. Nach dem Kochen wickelt er sie mit Käse und Schinken in Blätterteigstreifen ein und backt sie in 15 Minuten (180 °C) goldgelb.

Als Begleitung hat sich Leon einen Sauvignon blanc ausgesucht, der in Württemberg unter besten Bedingungen in warmem Klima auf den mineralischen und trockenen Böden der Steillagen gereift ist. Sein Aroma

von Schwarzer Johannisbeere über Stachelbeere bis hin zu vegetativen Noten passt zu kräftigen Spargelgerichten und wurde in der Weinheimat Württemberg mit viel Leidenschaft kreiert. Hier experimentieren die Weinbauern gern, und so kelttern sie ihre hochwertigen Weißweine nicht nur aus Klassikern wie Riesling und Weißburgunder, sondern auch aus neueren Rebsorten, wie dem Kerner mit seinen Aromen aus Birne oder Aprikose. Auch für die Rotweine verwenden die Württemberger hier gezüchtete Rebsorten, wie Acolon oder Dornfelder, die ebenso hervorragende Qualitäten liefern wie der Schwarzriesling, der Pinot Meunier oder der Lemberger. In der Weinheimat Württemberg sind viele spannende Weine zu Hause.

Weine Württembergs entdecken unter:

weinheimat-wuerttemberg.de
 Weinheimat Württemberg

essen-und-trinken.de/weinheimat



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union.
www.weinheimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg

Der Duft von Frühling

Spritzig und mit den Aromen frischer Gartenkräuter – der „Garden Tonic“ macht dem klassischen Gin Tonic mächtig Konkurrenz

Im Grunde ist die Herstellung von Gin kein Hexenwerk – neutraler Alkohol wird mittels Mazeration und Destillation aromatisiert, für gewöhnlich mit reichlich Wacholder und Zitruschalen. Der „Garden Tonic“ entsteht sozusagen per „Blitz-Mazeration“: Durch das beherrzte Mixen frischer Gartenkräuter lösen sich ihre flüchtigen Aromen im Alkohol – so frisch kann Wodka riechen! Allerdings sollte er direkt getrunken werden: Sind die Kräuter erst einmal gemixt, verlieren sie schnell ihr leuchtendes Grün.

Garden Tonic

★ EINFACH

Für 6–8 Gläser

- 1 Bio-Limette • ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Dill • 5 Stiele Salbei
- 5 Stiele Basilikum • 5 Stiele Zitronenmelisse
- 5 Stiele Minze • 350 ml Wodka
- Eiswürfel • 750 ml Tonic Water

1. Limette heiß waschen, trocken reiben und in 6–8 Spalten schneiden. Kräuter mit den Stielen grob hacken, mit Wodka in einen Küchenmixer geben und 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen (ersatzweise Stabmixer benutzen). Kräuter-Wodka durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen.

2. 6–8 Longdrink-Gläser mit Eiswürfeln füllen. Kräuter-Wodka auf die Gläser verteilen. Gläser mit Tonic Water auffüllen. Je 1 Limettenspalte über je 1 Glas ausdrücken und nach Wunsch mit ins Glas geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO GLAS (bei 8) 0 g E, 0 g F, 9 g KH = 140 kcal (590 kJ)



Natürlich besser leben.



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

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

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



Frischer Wind

Anfang 2022 hat Theresa Olkus die Geschäftsführung des Verbands Deutscher Prädikatsweingüter (VDP) übernommen. Was sie selbst und die rund 200 Betriebe in naher Zukunft vorhaben, erzählt sie im Interview

Wie sieht für Sie im Moment ein typischer Arbeitstag aus?

Turbulent! Im Team arbeiten wir an einer neuen Herkunfts-Kampagne, dazu beschäftige ich mich derzeit viel mit Weinbaupolitik. Unsere Top-Marke „Großes Gewächs“ wird dieses Jahr 20 Jahre alt, das werden wir groß feiern. Nicht zuletzt arbeiten wir daran, dass alle Mitgliedsbetriebe bis 2025 eine nachhaltige Zertifizierung erlangen.

Welche Punkte muss eine solche Zertifizierung beinhalten?

Viele unserer Betriebe arbeiten bereits ökologisch oder biodynamisch, sie gehen beim Weinbau sicher mit gutem Beispiel voran. Wir arbeiten auch an Standards der sozialen und ökonomischen Nachhaltigkeit. Einer der ersten großen Schritte, die wir geschlossen angehen, soll die weitgehende Umstellung auf Leichtglasflaschen werden.

Wie schwierig ist es, unterschiedlichen Interessen bei einem so großen Projekt gerecht zu werden?

Es gab natürlich Reibungspunkte, wie schnell und in welcher Form bestimmte Anforderungen umgesetzt werden. Ich halte das auch für sehr wichtig. Beim Thema Nachhaltigkeit sind sich im Kern aber alle einig. Wir sehen uns als Verband traditionell auch in einer Vorreiterrolle, der wir weiterhin gerecht werden wollen.

So schnell kann es gehen: Vor zwei Jahren ist Theresa Olkus (29) beim VDP eingestiegen, jetzt steht sie an der Spitze





BENEDIKT ERNST »e&t«-Redakteur

Bens Beste

Unser Getränke-Redakteur stimmt sich schon ganz langsam auf den Sommer ein – mit praktischem Cocktail-Mix, erfrischendem Kombucha, tänzelndem Rotwein und japanisch anmutendem Gin



ALLZEIT BEREIT

Wenn es mal wieder schnell gehen muss: einfach eine Basis-Spirituose oder Mineralwasser hinzufügen, schon werden die Mixer von Mikks zum vollwertigen Cocktail. 9,90 Euro (reicht für 6–8 Drinks), über www.mikksdrinks.com

SAUER MACHT LUSTIG

Hochwertiger Bio-Tee, wenig Rohrohrzucker und ein bisschen Fermentations-Magie machen den Kombucha „Pur“ von First 8 zur federleichten Erfrischung – nicht zu süß und mit angenehmer Säure. 23,40 Euro (6 x 0,33 l), über www.first8kombucha.de

ROTWEIN HAT IMMER SAISON

Bevor im Sommer wieder die Stunde der leichten Weiß- und Roséweine schlägt, bildet Beaujolais mit seiner trockenen, aber fröhlich-fruchtigen Charakteristik bei moderatem Alkohol einen feinen Übergang. Die frischen, ungeschminkten Weine von Jean-Paul Brun eignen sich perfekt für den Einstieg in die Geschmackswelt der Region: Der „Brouilly“ punktet mit betörend duftender Kirschfrucht, während der „Fleurie“ eine etwas dunklere, würzigere Aromatik mitbringt. Beide werden am besten leicht gekühlt serviert. 15,20 bzw. 18,40 Euro, über www.wein-kreis.de

GIN À LA NIPPON

Mit exotischen Botanicals wie Yamazakura-Kirsche, Matcha oder Yuzu kann der fruchtig-elegante „Momotaro Akainu“ seine rheinhessische Herkunft geschickt verstecken und versprüht stattdessen japanisches Flair. 32,95 Euro, über www.momotaro-spirits.de

Gern mal kreuzweise

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **82. FOLGE: AUBERGINE**

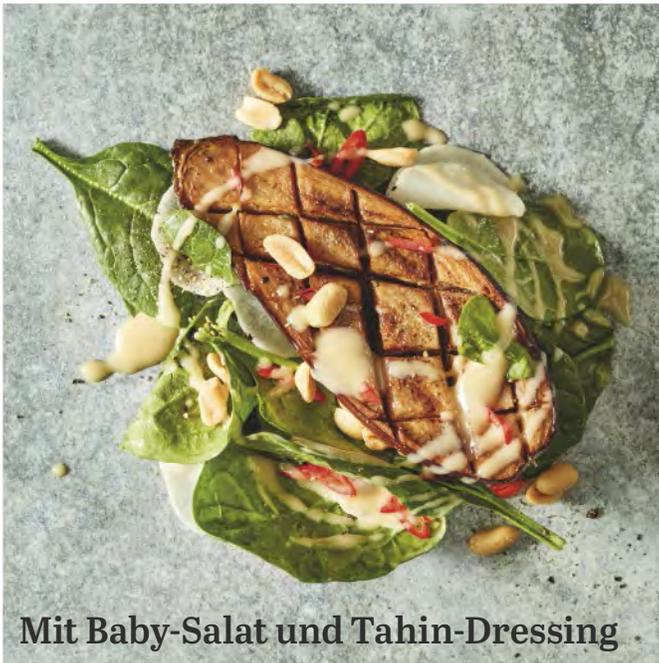


Mit Chili-Cheese-Sauce

ALLE REZEPTE FÜR 2 PORTIONEN

1 Aubergine (ca. 300 g) waschen, putzen und längs halbieren, Schnittflächen kreuzweise einschneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 Knoblauchzehe** durchdrücken, mit **2 El Olivenöl** verrühren und auf den Schnittflächen der Auberginenhälften verteilen. Hälften im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen und mit $\frac{1}{2}$ **El Zitronensaft** beträufeln. **2 Jalapeños** putzen, waschen, in 2–3 mm breite Ringe schneiden, **1 El Olivenöl** in der Pfanne erhitzen, Jalapeños darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. **150 ml Schlagsahne** im kleinen Topf erhitzen, **75 g Cheddar-Käse** (fein gerieben) zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Jalapeños zugeben, mit **1 El Apfelessig**, **1 TL Paprikapulver** und Salz und Pfeffer würzen. **6 Halme Schnittlauch** fein schneiden. Aubergine mit Chili-Cheese-Sauce beträufeln, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Unser
Liebling



Mit Baby-Salat und Tahin-Dressing

1 Aubergine (ca. 300 g) wie im Grundrezept (links) zubereiten und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, mit $\frac{1}{2}$ **El Zitronensaft** beträufeln. **2 El Olivenöl**, **1 El helles Tahin** und **1 El Limettensaft** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **40 g Babyleaf-Salat** waschen und trocken schleudern. **1 rote Pfefferschote** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. **100 g Rettich** putzen, schälen, in feine Scheiben hobeln. Auberginen mit Salat, Rettich und Pfefferschoten anrichten, mit dem Tahin-Dressing beträufeln, mit **2 El gerösteten Erdnusskernen** bestreuen und servieren.



Mit Tzatziki und Chili-Öl

1 Aubergine wie im Grundrezept (linke Seite) zubereiten, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, mit $\frac{1}{2}$ **El Zitronensaft** beträufeln. **200 g Bio-Salatgurke** waschen, trocken tupfen, 5 mm groß würfeln. **1 Knoblauchzehe** durchpressen. **1 Bio-Zitrone** heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Saft und Schale mit Gurkenwürfeln, Knoblauch und **150 g Sahnejoghurt** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auberginen mit Tzatziki anrichten, **50 g Feta-Käse** darüberbröckeln, mit **1 El Chiliöl** beträufeln, mit fein gehackten Blättern von **2 Stielen Oregano** bestreuen.



Mit Tomaten-Speck-Ragout

1 Aubergine (ca. 300 g) wie im Grundrezept (links) zubereiten. Aus dem Backofen nehmen, mit $\frac{1}{2}$ **El Zitronensaft** beträufeln. Auberginenhälften quer dritteln. **80 g geräucherten Bauchspeck** (am Stück) ca. 5 mm groß würfeln. **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. **1 El Butter** im Topf erhitzen, Speck und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. **200 g Kirschtomaten** ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 Frühlingszwiebel** putzen, waschen, schräg in Ringe schneiden. Auberginen mit Tomaten-Speck-Ragout anrichten und mit Frühlingszwiebeln und abgezupften Blättern von **2 Stielen Basilikum** bestreuen.



Mit Gurken-Miso-Salat

1 Aubergine wie im Grundrezept (linke Seite) zubereiten und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen und mit $\frac{1}{2}$ **El Zitronensaft** beträufeln. Auberginenhälften längs dritteln. **200 g Bio-Salatgurke** waschen, trocken tupfen und in 2–3 mm feinen Scheiben in eine Schüssel hobeln. **1 Tl helle Miso-Paste**, **2 El Sesamöl**, **2 El Reisessig**, **2 Tl Reissirup**, **3 El Gemüsebrühe** und **1 El schwarze Sesamsaat** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit den Gurkenscheiben mischen. Auberginen mit Gurkensalat anrichten und mit abgezupften Blättern von **3 Stielen Koriandergrün** bestreuen.



Fingerspitzengefühl

Es gibt in Japan viele Regeln, die es beim Essen mit **Stäbchen** zu beherzigen gilt. Doris Dörrie über Tabus und Rituale und warum wir auch in Deutschland öfter mal auf den Löffel verzichten sollten

Als ich mit meiner damals fünfjährigen Tochter durch Japan reiste und sie noch nicht mit Stäbchen umgehen konnte, lernte sie schnell auf Japanisch zu sagen: dozo spoon, was heißt: bitte einen Löffel! Anscheinend gibt es kein japanisches Wort für unseren normalen Löffel, es wird das englische verwendet. Es heißt, dass im Unterschied zum Löffeln das Essen mit Stäbchen das Gehirn trainiert, und japanische Kinder lernen es schon im Kindergarten, mit kleinen Stäbchen, die am Ende mit einem Gummiband zusammengehalten werden, sodass man mit ihnen hantiert wie mit einer Pinzette.

Ich war damals stolz, dass ich ziemlich lässig mit Stäbchen essen konnte, aber die vielen Regeln beherrschte ich dann doch nicht: Nie die Stäbchen auf den Tisch legen, da er als unsauber gilt. Die Spitzen sollten immer von einem wegzeigen. Nie mit den Stäbchen auf Schalen und Gläser klopfen, nicht mit ihnen im Essen herumrühren, nicht auf ihnen herumkauen und niemals ablecken. Und auch vor Corona galt, dass man sich nicht mit den eigenen Stäbchen von der Schale für alle nimmt, dafür gibt es Vorlegestäbchen, oder man dreht die eigenen Stäbchen um und

nimmt mit dem Ende. Das größte Tabu: Stäbchen senkrecht in die Reisschale stecken, weil man das nur für Verstorbene macht. Deshalb sollte man auch nie mit Stäbchen etwas weiterreichen, weil das an das japanische Beerdigungsritual erinnert, wo man aus der Asche des Toten die unverbrannten Knochenreste mit Stäbchen aufpickt und in eine Urne legt. Das gibt es so nur in Japan. Aber fast überall in Asien isst man mit Stäbchen. Am Anfang gab es jedoch überall sehr wohl den Löffel, das ist archäologisch belegt. Kleine Zweige wurden schon früh zum Kochen verwendet und um Speisen aus tiefen Töpfen zu fischen.

Essstäbchen gibt es erst seit ca. 400 v. Chr., was wohl viel mit Konfuzius zu tun hat, der als Pazifist und Vegetarier die Waffen vom Tisch verbannen wollte, also eher die gefährlichen Messer als die harmlosen Löffel, aber auf jeden Fall aß man von da an mit Stäbchen. Die Armen verwendeten Holzstäbchen, die Reichen Stäbchen aus Jade, Elfenbein, Koralle, die kaiserliche Familie ausschließlich Stäbchen aus Silber, weil man Angst hatte, vergiftet zu werden und meinte, silberne Stäbchen würden sich bei Kontakt mit Gift schwarz verfärben, was aber durch Knoblauch und

Zwiebeln auch geschieht. Chinesische Stäbchen sind heutzutage oft aus Plastik, aber dennoch werden pro Jahr 25 Millionen Bäume für Holzstäbchen gefällt, die meisten gehen als Export nach Japan als waribashi, Wegwerfstäbchen, die man in der Mitte auseinanderbricht. 24 Milliarden werden jährlich in Japan verbraucht. Vielleicht war der gute alte Löffel doch nicht so schlecht, dozo spoon, aber es gibt natürlich inzwischen auch den Trend zu nachhaltigen Stäbchen, z.B. Stäbchen, die man auseinanderschrauben und in einer hübschen Schatulle mit sich tragen kann. Sehr praktisch. Vielleicht auch dann nützlich, wenn man sich als Frühjahrsdiät mal wieder vorgenommen hat, weniger zu essen und als Westler mit Stäbchen dann doch nicht so schnell in sich hineinschaufeln kann. Und dabei trainiert man zusätzlich noch sein Gehirn... —

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

FRANKEN

SILVNER HEIMAT SEIT 1659

SILVNER LIEBT SPARGEL



**REZEPTHEFT
GRATIS BESTELLEN!**
www.frankenwein-aktuell.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



SPARGEL



Spargel-Baeckeoffe mit Côte de Bœuf

Unter knuspriger Brotkruste gart weißer Spargel und wartet auf den großen Auftritt neben La-Ratte-Kartoffeln und saftiger Hochrippe.

Rezept Seite 37

French Connection

Wir lieben die französische Küche genauso innig wie die Spargelsaison. Grund genug, das umschwärmte Stangengemüse auch mal à la française zu interpretieren – an der Seite von Côte de Bœuf, auf bretonischen Galettes oder im Coq au vin



Coq au vin mit Spargel

Im verlockend duftenden Sud mit Weißwein, Pastis und reichlich Kräutern schmort die Poularde zur Perfektion – weißer und grüner Spargel machen ein Saison-Highlight daraus.
Rezept Seite 37





Galettes mit mariniertem Spargel

Schinken und Blauschimmelkäse auf dünnen Buchweizen-Crêpes sind immer eine gute Idee. Den Glanzpunkt setzt der Spargel mit Walnuss-Himbeer-Marinade.

Rezept Seite 40

Provenzalischer Flammkuchen mit grünem Spargel

Auf würziger Auberginencreme fühlen sich knuspriger Bauchspeck und grüner Spargel richtig wohl – genauso wie Ihre Gäste, sobald der Flammkuchen duftend vor ihnen steht. **Rezept Seite 43**





Foto Seite 32/33

Spargel-Baeckeoffe mit Côte de Bœuf und La-Ratte-Kartoffeln

*** ANSPRUCHSVOLL

Für 4 Portionen

BAECKEOFFE

- 10 g frische Hefe
- 300 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten
- 100 g Roggenmehl (Type 1150) • Salz
- 1 TI Kümmelsaat
- 1 TI Fenchelsaat
- 1 kg weißer Spargel
- 200 g Schalotten
- 1 El Butter (10 g)
- Zucker
- 1 Bio-Zitrone (Schale fein abgerieben und Saft)
- 1–2 Stiele Thymian
- 50 ml Weißwein
- Pfeffer
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 El Olivenöl
- grobes Meersalz

CÔTE DE BŒUF

- 1 Scheibe Rinderhochrippe (ca. 1,5 kg; Côte de Bœuf)

- Salz
- 3 Knoblauchzehen
- 1 El Butterschmalz (10 g)
- 8 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- Pfeffer
- Meersalzflocken

KARTOFFELN

- 500 g La-Ratte-Kartoffeln (französische festkochende Kartoffelsorte mit länglicher Form)
 - Salz
 - 2 El Butter (20 g)
 - 1 TI Zucker
 - Pfeffer
 - 1–2 El Zitronensaft
 - 200 g Crème fraîche
 - 2 El körniger Dijon-Senf
- Außerdem: Auflaufform (ca. 30x20 cm; mind. 5 cm tief), offenfeste Pfanne (28 cm Ø), Fleischthermometer

1. Für das Baeckeoffe Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehle mit etwas Salz, Kümmel- und Fenchelsaat vermischen. Hefewasser zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig bei Zimmertemperatur abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.
2. Für das Côte de Bœuf Fleisch mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
3. Für das Baeckeoffe Spargel schälen, die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargel in eine große Auflaufform geben. Schalotten längs vierteln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Zucker, Zitronenschale und Thymian zugeben und kurz karamellisieren lassen. Weißwein zugießen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und über den Spargel in die Auflaufform geben.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einem ca. 32x22 cm großen Rechteck ausrollen. Teig auf die Auflaufform legen, dabei an den Rändern fest andrücken. Eigelb verquirlen und den Rand damit bestreichen. Rosmarinadeln abzupfen. Baeckeoffe mit Olivenöl bestreichen und mit Rosmarin und Meersalz bestreuen. Form auf einen Rost stellen und Baeckeoffe im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der unteren Schiene 35–40 Minuten backen.
5. Inzwischen für das Côte de Bœuf das Fleisch rundum salzen. Knoblauchzehen andrücken. Butterschmalz in einer großen offenfesten Pfanne erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten bei starker Hitze 3–4 Minuten braun anbraten. Knoblauch, Thymian und Rosmarin zugeben, Pfanne auf einen Rost (ersatzweise auf

ein Backblech) stellen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen (Thermometer benutzen!). Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

6. Inzwischen für die Kartoffeln 20 Minuten vor Ende der Garzeit des Baeckeoffe La-Ratte-Kartoffeln sorgfältig waschen und evtl. abbürsten. Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Zucker darüberstreuen und kurz schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Crème fraîche mit Senf verrühren.

7. Baeckeoffe aus dem Ofen nehmen, Brotkruste aufbrechen. Fleisch in 1–2 cm dicke Streifen schneiden und mit Spargel, Kartoffeln und Dijon-Senfcreme servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Gezeit 1 Stunde

PRO PORTION 82 g E, 49 g F, 100 g KH = 1220 kcal (5098 kJ)

„Côte de Bœuf ist ein fein marmorierter Premium-Cut aus der Hochrippe vom Rind. Die beste Qualität erhält man mit Dry-Aged-Produkten.“

»e&t«-Koch Jan Schümann



Foto Seite 34

Coq au vin mit Spargel

* EINFACH

Für 4 Portionen

- 400 g weißer Spargel
- 400 g grüner Spargel
- 1 Maispoularde (ca. 1,5 kg; küchenfertig, in Teilen)
- 100 g Bauchspeck vom Duroc-Schwein (am Stück; z. B. über www.bauernladen.at)
- 10 kleine Schalotten (ca. 200 g)
- 3 El Olivenöl
- Salz
- Timut-Pfeffer (z. B. von „Gewürzgarten“, über www.bosfood.de)
- 1 El Mehl
- 2 El Butterschmalz (20 g)
- 200 g weiße Möhren
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 2 Stiele Estragon
- ½ TI Anissaat
- Zucker
- 100 ml Anislikör (z. B. Pastis)
- 600 ml Weißwein*
- 1 Kartoffel (80 g)
- 2 Mairüben mit Grün (600 g)
- 1 kleines Bund glatte Petersilie (ca. 10 g)
- Pfeffer
- 2–3 El Zitronensaft
- 8 Scheiben Baguette

1. Weißen Spargel komplett, grünen nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelschalen und Abschnitte mit 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen,

Weiter auf Seite 40 ►

Tarte Tatin mit Spargel und Calvados-Schalotten

Im Ofen wartet grüner Spargel unter einer knusprigen Blätterteighaube darauf, gestürzt zu werden, während sich Schalotten im Sud aus Calvados, Rotwein und Kräutern zur würzigen Sensation zusammentun. **Rezept Seite 43**



„Wenn Kinder mitessen, können die Schalotten auch mit drei gleichen Teilen Gemüsefond, rotem Traubensaft und Apfelsaft zubereitet werden.“

»e&t«-Koch Jan Schümann



Lammschulter mit Kräuter-Spargel und Aprikosenkompott

Gegensätze ziehen sich manchmal an: So macht zarter Kräuter-Spargel an der Seite von Umami-geladenem Lamnbraten und süßherzhaftem Kompott eine blendende Figur.

Rezept Seite 46

Sud 10 Minuten ziehen lassen. Die Enden vom Spargel abschneiden und entfernen. Spargel in ein feuchtes Leinentuch wickeln und in den Kühlschrank legen.

2. Inzwischen Poulardenkeulen am Gelenk halbieren. Brustfilets in ca. 4 cm breite Stücke schneiden. Speck in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, in einen großen Schmortopf oder Bräter geben und bei mittlerer Hitze in 4–5 Minuten auslassen.

3. Große Schalotten evtl. halbieren. Schalotten mit 1 El Olivenöl zum Speck geben und 2–3 Minuten braten. Speck und Schalotten herausnehmen, beiseitestellen. Poulardenteile mit Salz und Timut-Pfeffer würzen und im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Butterschmalz in den Schmortopf geben und erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite scharf anbraten.

4. Möhren putzen, schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Möhren, Lorbeer, Rosmarin, Thymian, Estragon, Anis, Speck, Schalotten und 1 Prise Zucker zum Fleisch geben und 2–3 Minuten anrösten. Pastis und 200 ml Wein zugießen und fast vollständig einkochen lassen. Spargelsud durch ein Sieb gießen und mit restlichem Wein (400 ml) in den Topf gießen. Bei milder Hitze zugedeckt 30–40 Minuten schmoren.

5. Fleisch aus dem Topf nehmen. Kartoffel schälen, fein reiben, zur Sauce geben und 10–15 Minuten offen köcheln lassen.

6. Inzwischen Spargelstangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Mairüben putzen, waschen und das Grün abschneiden. 4–5 Rübenblätter grob hacken. Rüben jeweils in 8 Spalten schneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Weißen Spargel darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten braten. Grünen Spargel und Rübenspalten zugeben und weitere 6–8 Minuten braten.

7. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und mit dem gehackten Rübengrün zum Spargel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Spargel-Rüben-Mischung mit den Hähnchenteilen in den Topf geben und etwa 15 Minuten erwärmen. Coq au vin mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Baguettescheiben servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 62 g E, 43 g F, 53 g KH = 935 kcal (3914 kJ)

*„Französischer Pastis
verleiht der geschmorten
Maispoularde ein
feines, unverkennbares
Anisaroma.“*

»e&t«-Koch Jan Schümann



Foto Seite 35

Galettes mit Blauschimmelkäse und mariniertem Spargel

**** MITTELSCHWER**

Für 4 Portionen (à 2 Galettes)

GALETTE-TEIG

- 2 El Butter (20 g) plus
8 TI zum Fetten der Pfanne
- 150 g Buchweizenmehl
- Salz
- 250 ml Milch
- 2 Eier (Kl. M)

SPARGEL

- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- 2 El Olivenöl
- 2 Stangen Rhabarber
(ca. 200 g)
- 3 Stiele Thymian
- Zucker
- 125 g roter Chicorée

- 4 El Apfelessig
- 2 El Walnussöl
- 1 El Himbeermarmelade
(ohne Kerne)
- Salz
- Pfeffer

GALETTE-FÜLLUNG

- 150 g Blauschimmelkäse
 - 8 El Schmand
 - 8 dünne Scheiben Kern-
rauchschorlen (ca. 100 g)
 - Salz
 - Pfeffer
- Außerdem: beschichtete
Pfanne (25 cm Ø)

1. Für den Teig Butter in einem Topf zerlassen. Buchweizenmehl, etwas Salz, Milch und Eier mit dem Schneebesen glatt rühren. 125 ml kaltes Wasser und die zerlassene Butter unterrühren. Teig 1 Stunde quellen lassen.

2. Inzwischen für den Spargel weißen Spargel komplett, grünen nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, weißen Spargel darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten. Grünen Spargel zugeben und weitere 4–6 Minuten braten.

3. Rhabarber waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Rhabarber, Thymian und 1 El Zucker zum Spargel geben und 3–4 Minuten karamellisieren lassen. Beiseitestellen.

4. Chicorée putzen, waschen und quer in etwa 5 mm breite Streifen schneiden. Apfelessig, Walnussöl und Himbeermarmelade sorgfältig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing und Chicorée zum Spargel geben, kurz untermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

5. 1 TI Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Etwas Teig in der Pfanne verteilen und von jeder Seite bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten goldgelb backen. Pfannkuchen zwischen 2 Tellern im vorgeheizten Backofen bei ca. 80 Grad warm halten. 7 weitere dünne Pfannkuchen auf die gleiche Art backen.

6. Für die Füllung Blauschimmelkäse in mundgerechte Stücke schneiden. Je 1 El Schmand, 1 Scheibe Kernrauchschorlen und etwas Käse in die Mitte der Pfannkuchen verteilen. Die Teig-
ränder so zur Mitte hin über die Füllung falten, dass die Füllung nicht komplett bedeckt ist. Galettes mit mariniertem Spargel anrichten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO PORTION 26 g E, 52 g F, 47 g KH = 793 kcal (3320 kJ)

Spargel-Ratatouille mit Kartoffel-Baguette

Selbst das fleischverliebte Frankreich hat mit der Ratatouille einen echten Veggie-Klassiker in petto – und der macht auch in der saisonalen Variante mit Spargel mächtig Eindruck. **Rezept Seite 46**



Spargelcremesuppe mit Jakobsmuscheln

Schon klar, die inneren Werte zählen – auch bei der zarten Jakobsmuschel, die hier in einer traumhaft cremigen Spargelsuppe schwimmen darf. In ihrer schicken Schale serviert ist sie aber auch was fürs Auge.

Rezept Seite 48





Foto Seite 36

Provenzalischer Flammkuchen mit grünem Spargel und Auberginencreme

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

AUBERGINENCREME

- 500 g Auberginen
- 2 Stiele Thymian
- 2 Stiele Oregano
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Bohnenkraut
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Olivenöl
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 150 g Schmand

TEIG

- 400 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 2 El Olivenöl

BELAG

- 250 g grüner Spargel
- 1 El Olivenöl
- Saft und fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Bauchspeck (in Scheiben)

1. Für die Creme Auberginen waschen, putzen und in 2–3 cm breite Würfel schneiden. Blätter bzw. Nadeln von den Kräutern abzupfen und grob hacken. Knoblauchzehen andrücken.

2. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Auberginenwürfel, Kräuter und Knoblauch auf dem Backpapier gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft 220 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten rösten.

3. Inzwischen für den Teig Mehl, 1 Tl Salz, Olivenöl und 175 ml kaltes Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig in 4 etwa gleich große Portionen teilen, jeweils in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

4. Inzwischen für den Belag Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel je nach Dicke längs halbieren und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten scharf anbraten. Spargel mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer würzen. Bauchspeck in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

5. Für die Auberginencreme Auberginen aus dem Ofen nehmen, zusammen mit Kräutern und Knoblauch grob zerstampfen oder hacken. Stampf etwas abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, grob hacken und mit Schmand und Auberginenstampf vermischen. Auberginencreme mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Teigportionen auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Je 1 Fladen auf 1 Bogen Backpapier legen, mit je ¼ der Auberginencreme bestreichen und mit je ¼ vom Spargel und den Speckstreifen belegen. 1 Flammkuchen mit Backpapier auf ein Backblech ziehen und im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft 220 Grad) 8–12 Minuten knusprig backen. 3 weitere Flammkuchen auf die gleiche Weise backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Backzeit 35–45 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 30 g F, 82 g KH = 702 kcal (2944 kJ)



Foto Seite 38

Tarte Tatin mit Spargel und Calvados-Schalotten

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

TARTE TATIN

- 3–4 Stiele Thymian
- Zucker
- 2 El Butter (20 g)
- ½ Tl grobes Meersalz
- 1–2 El Zitronensaft
- 200 g grüner Spargel mit violetten Spitzen
- Pfeffer
- 1 Packung frischer Blätterteig (270 g; Kühlregal; z.B. von Tante Fanny)

CALVADOS-SCHALOTTEN

- 200 g kleine Schalotten
- 3 El Butter (30 g)
- 2 Stiele Thymian
- 2 Stiele Oregano
- 2 kleine Zweige Rosmarin

- 1 El flüssiger Honig
- Salz • Pfeffer
- 50 ml Apfelbranntwein (z.B. Calvados)
- 100 ml Rotwein

SALAT

- 40 g Wildkräuter-Salatmischung (z.B. Wochenmarkt; ersatzweise Babyleaf-Mix)
- 1 kleiner Apfel (150 g)
- 3 El Zitronensaft
- 2 El Olivenöl
- 1 El körniger Dijon-Senf
- 1 El flüssiger Honig
- Salz • Pfeffer

Außerdem: Tarte-Tatin-Form (24 cm Ø; ersatzweise ofenfeste Pfanne), Tortenretter

1. Für die Tarte Thymianblätter von den Stielen abzupfen. 2 El Zucker in einer Tarte-Tatin-Form (oder in einer ofenfesten Pfanne) verteilen und erhitzen, bis der Zucker zu schmelzen beginnt. Thymian, Butter, Meersalz und Zitronensaft in die Form geben und verrühren. Form beiseitestellen.

2. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel längs halbieren, mit Pfeffer würzen und dicht aneinander auf den Karamell in die Form legen. Dabei einige Spargelstangen einkürzen, sodass der Spargel auch die Ränder der Form ausfüllt.

3. Blätterteig über den Spargel legen, am Rand in die Form drücken und überstehenden Teig wellenartig in die Form legen. Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten goldgelb backen. Tarte 2 Minuten ruhen lassen, dann mithilfe eines Tortenretters vorsichtig stürzen.

4. Inzwischen für die Calvados-Schalotten Schalotten je nach Größe halbieren oder vierteln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten glasig dünsten.

5. Thymian- und Oreganoblätter sowie Rosmarinnadeln abzupfen. Kräuter mit dem Honig zu den Schalotten geben und unter Rühren 1 Minute kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Calvados ablöschen, Rotwein zugießen und fast vollständig einkochen lassen.

6. Für den Salat Wildkräuter vorsichtig waschen und trocken schleudern. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in ca. 5 mm breite Stifte schneiden. Zitronensaft mit Olivenöl, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Salat und Apfelstiften vermischen.

7. Tarte Tatin in Stücke schneiden, mit den Calvados-Schalotten anrichten und mit dem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (bei 8) 7 g E, 22 g F, 23 g KH = 338 kcal (1418 kJ)



Steak mit Spargel und drei Saucen

Eine Ménage-à-trois, die die Herzen aller Kulinariker höherschlagen lässt: Safran-Aioli, Miso-Hollandaise und Sauce verte schmeicheln sowohl den Rinderfilets als auch dem Spargel.

Rezept rechts

Titel-
Rezept

Foto links und Titel

Steak mit Spargel und drei Saucen

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

SAUCE VERDE

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Kerbel
- 6 Stiele Estragon
- 1 El Kapern (Nonpareilles)
- 2 Sardellenfilets (in Öl)
- 1 Schalotte
- 2 El Zitronensaft
- 150 ml Olivenöl
- ½ Tl Dijon-Senf

SAFRAN-AIOLI

- 10 Safranfäden
- 3 El Weißwein
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 1 Ei (Kl. M) • Salz
- 2 Spritzer Zitronensaft

MISO-HOLLANDAISE

- 250 g Butter • 1 Schalotte
- 1 Tl Maiskeimöl

- 100 ml Weißwein
- 50 ml Weißweinessig
- 5 Eigelb (Kl. M)
- 1 El helle Miso-Paste (z. B. Gersten-Miso)
- 2 Tl grüne Pfefferkörner (Glas)
- Salz

SPARGEL UND STEAKS

- 600 g weißer Spargel
- 400 g grüner Spargel
- Salz
- Zucker
- 4 Rinderfilets (à ca. 150 g)
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 San-Marzano-Tomaten
- 2 El Maiskeimöl
- Fleur de sel

Außerdem: ofenfeste Pfanne (24 cm Ø)

1. Für die Sauce verde Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Kapern abtropfen lassen und grob hacken. Sardellenfilets abtropfen lassen und fein schneiden. Schalotte sehr fein würfeln. Alles mit Zitronensaft, Olivenöl und Senf mischen.

2. Für die Aioli Safranfäden in lauwarmem Weißwein einweichen. Knoblauch grob hacken. Sonnenblumenöl, Knoblauch und Ei in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise mixen, dabei den Stabmixer langsam von unten nach oben führen. Safran und Wein unterrühren. Mayonnaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

3. Für die Miso-Hollandaise Butter bei milder Hitze zerlassen. Schalotte fein würfeln. Maiskeimöl in einem Topf erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. Mit Wein und Essig auffüllen und auf die Hälfte einkochen lassen. Reduktion durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen. Eigelbe zugeben und über dem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen dick-cremig aufschlagen. Schlagkessel vom Wasserbad nehmen und die Butter nach und nach langsam unterschlagen. Miso-Paste zugeben. Pfeffer abtropfen lassen, grob hacken und die Hollandaise damit würzen. Eventuell mit wenig Salz abschmecken.

4. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel komplett, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Reichlich Salzwasser mit 2 Tl Zucker in einem breiten Topf mit dem weißen Spargel aufkochen. Grünen Spargel zugeben, Topf vom Herd nehmen. Spargel 10–12 Minuten ziehen lassen.

5. Steaks auf beiden Seiten mit Pfeffer würzen. Knoblauchzehen andrücken. Tomaten waschen und grob würfeln, Stielansätze entfernen. Maiskeimöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Steaks darin von beiden Seiten bei starker Hitze anbraten. Knoblauch und Tomaten zugeben. Steaks im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen. Steaks in Alufolie wickeln und 2–3 Minuten ruhen lassen, mit Fleur de sel würzen. Steaks mit Tomaten und Spargel auf Tellern anrichten und mit den 3 Saucen servieren. Dazu passen Pommes frites.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 43 g E, 142 g F, 8 g KH = 1538 kcal (6440 kJ)

NEU

Paradiso Bio
nachhaltig
in Papier verpackt.



ZABLER-QUALITÄT



www.zabler.de



Foto Seite 39

Geschmorte Lammschulter mit Kräuter-Spargel und Aprikosenkompott

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

LAMMSCHULTER

- 200 g Möhren
- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 2 Stiele Oregano
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g gemischte Kräuter (z. B. glatte Petersilie, Kerbel, Estragon)
- 5 El Olivenöl
- 1,5 kg Lammschulter (ausgelöst, küchenfertig) • Salz
- 1 Zimtstange (5–7 cm Länge)
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 600 ml Pinot Noir aus dem Burgund (ersatzweise deutscher Spätburgunder)
- 1,2 l Lammfond (ersatzweise Kalbsfond)
- 1 El Speisestärke

• 10 g glatte Petersilie

• 1–2 El Zitronensaft

APRIKOSENKOMPOTT

- 400 g Aprikosen
- 1 Schalotte (50 g)
- 1 Stiel Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 El Olivenöl
- 1 Msp. getrocknete Lavendelblüten (z. B. über www.bosfood.de)
- 1 Gewürznelke
- 2 El Honig
- 2 El Apfelessig
- 50 ml Apfelsaft
- Salz • Pfeffer

SPARGEL

- Salz • Zucker
 - 2 El Zitronensaft
 - 1 kg weißer Spargel
 - 10 g glatte Petersilie
 - 1 El Butter (10 g)
- Außerdem: Küchengarn

1. Für die Lammschulter Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in 2 cm breite Würfel schneiden, Knoblauch andrücken. Kartoffeln sorgfältig waschen. Oregano, Rosmarin, Thymian und Lorbeer mit Küchengarn zu einem kleinen Bündel zusammenbinden.

2. Gemischte Kräuter mit den Stielen fein hacken und mit 1 El Olivenöl vermischen. Lammschulter putzen, dickere Fettschichten und Sehnen entfernen. Lammfleisch ausbreiten und von innen mit der Kräutermischung einreiben. Lammschulter einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Rundum salzen.

3. Restliches Olivenöl (4 El) in einem großen Bräter erhitzen. Lammschulter darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 3–4 Minuten braun anbraten, aus dem Bräter nehmen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in den Bräter geben und bei mittlerer bis starker Hitze 8–10 Minuten braun braten.

4. Kräuterbündel, Zimtstange und Pfefferkörner in den Bräter geben. Rotwein zugießen und fast vollständig einkochen lassen. Fleisch in den Bräter geben und 800 ml Fond zugießen. Lammschulter im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1:35 Stunden mit Deckel garen, dabei 2–3-mal den restlichen Fond (400 ml) angießen und das Fleisch alle 30 Minuten wenden.

5. Inzwischen für das Kompott Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Schalotte in ca. 5 mm breite Ringe schneiden. Thymianblätter und Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken.

6. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Aprikosen zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Thymian, Rosmarin, Lavendel, Nelke und Honig zugeben und 2–3 Minuten karamellisieren lassen. Apfelessig und Apfelsaft zugießen und bei milder Hitze 2–3 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

7. Fertig gegarte Lammschulter mit der Schaumkelle vorsichtig aus dem Bräter nehmen und auf ein Schneidbrett legen. Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren, in die kochende Sauce rühren und binden. Petersilienblätter abzupfen, grob hacken und zur Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fleisch in die heiße Sauce legen und abgedeckt warm stellen.

8. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten kochen. Für den Spargel 2 l Wasser mit 3 El Salz, 2 Tl Zucker und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in den Topf geben, kurz aufkochen lassen und bei milder Hitze 10–12 Minuten gar ziehen lassen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Gegarten, abgetropften Spargel und Petersilie zugeben und kurz durchschwenken. Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen.

9. Fleisch in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern mit Spargel und Kartoffeln anrichten. Mit restlichen Kartoffeln und Aprikosenkompott servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Schmorzeit 1:35 Stunden
PRO PORTION 83 g E, 45 g F, 50 g KH = 1003 kcal (4205 kJ)



Foto Seite 41

Spargel-Ratatouille mit Kartoffel-Baguette

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KARTOFFEL-BAGUETTE

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 5 g frische Hefe
- 300 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz • 3 El Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 Ei (kl. L)
- 100 ml Schlagsahne

SPARGEL-RATATOUILLE

- 750 g weißer Spargel
 - 1 rote Zwiebel (80 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 250 g Zucchini
 - 100 g Frühlingszwiebeln
 - 500 g grüne Tomaten (z. B. Green Tiger)
 - 4–5 Stiele Thymian
 - 2 El Olivenöl
 - Salz • Pfeffer • Zucker
 - 1–2 El Zitronensaft
- Außerdem: Leinentuch

1. Am Vortag für das Baguette Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Wasser etwa 25 Minuten garen. Abgießen und über Nacht abgedeckt stehen lassen.

2. Ebenfalls am Vortag für den Vorteig 1 g Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit 100 g Mehl verrühren. Vorteig abgedeckt bei Zimmertemperatur über Nacht ruhen lassen.

3. Am Tag danach Kartoffeln pellen und fein reiben. Kartoffeln mit dem Vorteig, restlichem Mehl (200 g), restlicher Hefe (4 g), 2 Tl Salz und 50 ml lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Kartoffelteig abgedeckt bei Zimmertemperatur 2 Stunden gehen lassen.

WEINGENUSS

DES MONATS APRIL

GRATIS

beim Kauf
von 5 Flaschen
6. Flasche gratis

TOP 100
DER BESTEN
WEINGÜTER
DER WELT



Chile,
Valle Central

Rotwein,
trocken

zu Lamm, Reh mit
Cranberrykompott
und Rind

100

Zusatz-Punkte

Deutschland Card

Casillero del
Diablo Cabernet
Sauvignon

0,75 Liter (6.65 / l)
bei Kartonverkauf 24.95
(5.54 / l)



-28%

4.99

UVP 6.99

BESTE
GENOSSEN-
SCHAFT ITALIENS
2019 - 2021



Italien,
Venetien

Weißwein,
trocken

zu Gemüse-
gerichten, Pasta,
Fischspeisen und
hellen Fleisch-
gerichten

100

Zusatz-Punkte

Deutschland Card

Vicus Villa Soave
DOC Classico

0,75 Liter (6.65 / l)
bei Kartonverkauf 24.95
(5.54 / l)



-28%

4.99

UVP 6.99

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

Freitag, 01.04.22 – Samstag, 30.04.22

Netto

Marken-Discount

4. Teig zu einem länglichen Rechteck formen und von der längeren Seite her zylinderförmig aufrollen, dabei den umgeschlagenen Teig immer leicht andrücken. Teigrolle mit der überlappenden Teigkante nach unten in ein Leinentuch schlagen und 1 Stunde ruhen lassen.

5. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffel-Baguette auf das Backpapier setzten und leicht schräg 3–4-mal mit einem scharfen Messer einschneiden. Eine Auflaufform mit kochendem Wasser füllen und auf den Boden des vorgeheizten Backofens bei 240 Grad (Umluft 220 Grad) stellen. Baguette auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten goldbraun und knusprig backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

6. Für die Ratatouille Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in ca. 2 cm breite Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze ausschneiden. Tomaten grob hacken. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

7. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel, Zwiebelstreifen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Zucchini und Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Tomaten und Thymian zugeben. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft würzen. Ratatouille bei milder Hitze 12–14 Minuten bissfest garen.

8. Inzwischen für das Baguette Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nadeln von 1 Zweig Rosmarin abzupfen und fein hacken. Knoblauchzehe andrücken. Restlichen Rosmarin-zweig, Knoblauch und Zitronenschale im heißen Öl bei milder Hitze 4–5 Minuten aromatisieren lassen.

9. Ei mit Sahne, 1 Prise Salz und gehacktem Rosmarin verrühren. Baguette in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden und mit der Schnittfläche in die Sahne-Ei-Masse legen, sodass die Scheiben etwa bis zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Kurz einweichen lassen, dann wenden.

10. Baguettescheiben im aromatisierten Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten goldgelb braten. Mit Spargel-Ratatouille servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:15 Stunden plus Ruhezeit über Nacht plus Gehzeit 3 Stunden

PRO PORTION 17 g E, 22 g F, 78 g KH = 613 kcal (2569 kJ)

„Wer es herzhafter mag, kann die Ratatouille mit ausgelassenem Speck oder gebratenem Hähnchen ergänzen.“

»e&t«-Koch Jan Schümann



Foto Seite 42

Spargelcremesuppe mit Jakobsmuscheln

* EINFACH

Für 8 Portionen

SPARGELCREMESUPPE

- 100 g weißer Spargel
- 200 g grüner Spargel
- 1 Schalotte
- 1 El Butter (10 g)
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Schlagsahne
- ½ Bund Kerbel (10 g)
- ½ Bund glatte Petersilie (10 g)
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)

- 1–2 El Zitronensaft
- 1 El Olivenöl

JAKOBSMUSCHELN

- 8 Jakobsmuscheln (mit Schale)
- 2 El Olivenöl
- 1 El Butter (10 g)
- 5 Stiele Estragon
- Saft und fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

1. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel komplett, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Spargelschalen mit 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze etwa 12 Minuten abgedeckt kochen. Spargelschalen aus dem Sud nehmen und entfernen.

2. Inzwischen Spargel in kleine Stücke schneiden, dabei je 4 weiße und grüne Spargelspitzen für die Garnitur beiseitelegen. Schalotte fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Spargel und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Wein zugießen, fast vollständig einkochen lassen.

3. Spargelsud und Sahne zum Spargel gießen und bei milder bis mittlerer Hitze mit halb aufgelegtem Deckel ca. 15 Minuten kochen. Kerbel- und Petersilienblätter abzupfen, grob hacken. Kräuter und Suppe in einen Küchenmixer geben und sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Spargelcremesuppe abgedeckt warm stellen.

4. Spargelspitzen längs vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargelspitzen darin 3–4 Minuten scharf anbraten. Spargelspitzen aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen.

5. Für die Jakobsmuscheln Muschelschalen gründlich abbürsten. Muscheln mit der flachen Schalenhälfte nach oben halten, ein spitzes kurzes Messer zwischen die Schalen schieben und den Muskel an der Innenseite durchtrennen. Obere Schale abheben. Muschelfleisch mit dem Messer rundum vorsichtig lösen und herausheben. Mit den Fingern den grauen Rand und den orange-farbenen Corail entfernen. Die unteren, tieferen Schalenhälften waschen und beiseitestellen. Muschelfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

6. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln darin 1 Minute scharf anbraten, wenden und mit 4 Stielen Estragon, Zitronensaft und -schale 1 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

7. Je 2–3 El Spargelcremesuppe auf die tiefen Muschelschalen verteilen. Jakobsmuscheln, Spargelspitzen und abgezupfte Blätter vom restlichen Estragon (1 Stiel) darauf verteilen und mit etwas Zitronen-Estragon-Öl aus der Pfanne beträufeln. Restliche Spargelcremesuppe dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 5 g E, 10 g F, 2 g KH = 123 kcal (514 kJ)

OLD AMSTERDAM

WÜNSCHT FROHE OSTERN



Genuss von Mild bis Kräftig

Erhältlich in der Theke und im Kühlregal

KAFFEEKLATSCH

Kleines Kränzchen

Die Kinder kommen? Die Eltern, Freunde, naschhaften Nachbarn? Mit zuckrigem Monkeybread und frischen Zitronenmürbchen, sahnig garnierten Aprikosen-Muffins und unserem saftigen Marmorkuchen mit Möhren und Schuss sind Sie für österliche Eventualitäten gewappnet





Alles steht parat:
Zitronenmürbchen,
Aprikosen-Muffins,
Monkeybread, Kaffee-
tassen und Blümchen

DIE KAFFEETAFEL

**KAROTTEN-
BAILEYS-KUCHEN**

CITRONELLI

**OSTER-MUFFINS MIT
APRIKOSEN**

**MONKEYBREAD MIT
EIERLIKÖR**



Möhren-Baileys-Kuchen

Süß, saftig, schokoladig: Unser Musterknabe wartet mit Whisky-Sahne-Likör und dunkler Kuvertüre auf. Die Möhrenraspel im Teig halten den marmorierten Schoko-Protz schön saftig.

Rezept Seite 56



Citronelli

Die italienischen Zitronenkekse aus buttrigem Mürbeteig sind mit fein säuerlichem Lemon Curd gefüllt. Fruchtig-frisch, schnell gemacht und perfekt zum Espresso.

Rezept Seite 56



Oster-Muffins mit Aprikose

Sahnejoghurt und Frucht im Teig halten die aufstrebenden Küchlein so saftig. Ihre sahnige Garnitur mit fruchtig-frischem Aprikosen-Minz-Topping macht die Propperchen zu Hinguckern.

Rezept Seite 58



Monkeybread mit Eierlikör

Gib dem Affenbrot Zucker! Weiche Hefeteig-
Stücke mit Zimt und Zucker gesüßt, jedes
trägt in der Mitte ein kleines Geheimnis, und
oben glänzt ganz dezent die Likörglasur.

Rezept Seite 58



AROMENSPEICHER

Manche Schaumweine an der Loire reifen so lange, wie man es nur von Champagner kennt. Einer davon ist der „Trésor“ von Bouvet. Der Crémant aus Saumur brilliert mit cremiger Perlage, komplexer Blüten-Aromatik und Reifenoten von frisch gebackenem Brioche.

Bouvet „Trésor“ 2017, 15,95 Euro, über www.vipino-wein.de



Foto Seite 52

Möhren-Baileys-Kuchen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

RÜHRTEIG

- 300 g Möhren
- 250 g Butter (weich) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 220 g Zucker
- 2 Pk. Vanillezucker
- 5 Eier (Kl. M)
- 270 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Pk. Backpulver

- 200 ml Whisky-Sahne-Likör (z. B. Baileys)
- 200 g Nuss-Nougat-Creme

TOPPING

- 250 g dunkle Kuvertüre
- 150 ml Schlagsahne
- 40 ml Whisky-Sahne-Likör (z. B. Baileys)

Außerdem: Springform (24 cm Ø)

1. Für den Teig Möhren schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Butter, 1 Prise Salz, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Nacheinander die Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter die Butter-Ei-Masse heben. Baileys zugießen, Möhrenraspel zugeben, gut unterrühren und den Teig in 2 Portionen teilen.

2. Form rundum mit Butter fetten und mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl herausklopfen. 1 Teigportion mit der Nuss-Nougat-Creme verrühren. Teige abwechselnd in die Form füllen, dann ein mittelgroßes Messer spiralförmig durch die Masse ziehen, sodass eine schöne Marmorierung entsteht. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 50 Minuten backen. Kuchen aus dem Backofen entnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Kuchen aus der Springform lösen.

3. Für das Topping 150 g Kuvertüre fein hacken. Kuvertüre, Sahne und Baileys in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen, dabei öfters umrühren. Sobald die Kuvertüre geschmolzen ist, Schüssel vom Wasserbad nehmen und beiseitestellen. Masse abkühlen lassen, bis die Kuvertüre streichfähig ist. Kuchen rundum gleichmäßig mit der Schoko-Baileys-Masse gleichmäßig einstreichen.

4. Restliche Kuvertüre (100 g) fein raspeln und den Kuchen damit gleichmäßig auf der Oberfläche und am Rand bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Backzeit 50 Minuten plus Abkühlzeit
PRO STÜCK 8 g E, 39 g F, 63 g KH = 675 kcal (2826 kJ)



Foto Seite 53

Citronelli

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Stück

- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g feines Weizenmehl (Type 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 75 g Butter (weich)
- 2 El Zitronenöl • 1 Ei (Kl. M)
- 50 g Puderzucker (gesiebt) plus etwas zum Bestäuben
- 3 El Lemon Curd

1. Für den Teig Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.

2. Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Butter in Flocken, Zitronenöl, Ei, Puderzucker, Vanillemark und Zitronenabrieb zugeben. Alles mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten, zu einem Ziegel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 2 Stunden kalt stellen.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, und in 20 gleich große Stücke schneiden. Teigstücke mit den Händen zu zitronenförmigen Keksen formen und leicht flach drücken. In die Mitte mit dem Daumen eine Mulde drücken. Kekse mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Lemon Curd glatt rühren und mit einem Teelöffel gleichmäßig in den Keksmulden verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten goldgelb backen.

4. Citronelli aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden
PRO STÜCK 1 g E, 5 g F, 14 g KH = 114 kcal (479 kJ)

Tipp In einer verschließbaren Dose bei Zimmertemperatur und trocken gelagert halten sich die Citronelli ca. 2 Wochen.

Eine echte Erdbeerraschung!



Wer Erdbeeren mag, wird unser Gourmet-Frühstück Erdbeere lieben,
denn es schmeckt so unvergleichlich fruchtig. Schon probiert?

MÖVENPICK
OF SWITZERLAND



Foto Seite 54

Oster-Muffins mit Aprikose

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Stück

TEIG

- 4 Aprikosen
- 300 g Mehl
- 3 TL Weinsteinbackpulver
- 125 g brauner Zucker
- Salz
- 125 ml Rapsöl
- 250 g Sahnejoghurt (10% Fett)

FROSTING

- 1 Vanilleschote
- 100 g Butter (weich)
- 300 g Puderzucker

- 25 ml Schlagsahne (ersatzweise Milch)
 - 200 g Doppelrahmfrischkäse (kalt)
 - 4 Aprikosen
 - 2 Stiele Minze
 - 4 El Aprikosensirup
- Außerdem: 6er-Muffin-Backblech, 6 Muffin-Papierförmchen (ersatzweise etwas Fett für die Form), Spritzbeutel mit mittlerer Sterntülle

1. Für den Teig Aprikosen putzen, waschen und trocken tupfen. Aprikosen halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Mehl, Backpulver, Zucker und 1 Prise Salz mischen. Öl und Joghurt mit den Quirlen des Handrührers unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Die Mulden der Muffin-Form mit Muffin-Papierförmchen auslegen (ersatzweise Form fetten). Die Hälfte des Teigs in die 8 Mulden füllen und mit Aprikosenspalten belegen. Restlichen Teig darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
3. Für das Frosting die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Butter und Vanillemark mit dem Schneebesen der Küchenmaschine ca. 1 Minute hell-cremig aufschlagen. 200 g Puderzucker zugeben und weitere 2 Minuten hell-cremig aufschlagen. Restlichen Puderzucker (100 g) zugeben und unterrühren. Sahne zugeben und 1 Minute weiterrühren.
4. Frischkäse glatt rühren und mit einem Silikonschaber vorsichtig einarbeiten, dabei nicht zu viel rühren. Frosting-Masse in den Spritzbeutel mit mittlerer Sterntülle füllen und 20 Minuten kalt stellen.
5. Für das Topping Aprikosen putzen, waschen und trocken tupfen. Aprikosen halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Minzblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Aprikosenspalten und Minze mit Aprikosensirup mischen.
6. Kurz vor dem Servieren Frosting in Tupfen auf die ausgekühlten Muffins spritzen. Mit marinierten Aprikosen-Minz-Spalten garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO STÜCK 10 g E, 49 g F, 119 g KH = 987 kcal (4137 kJ)



Foto Seite 55

Monkeybread mit Eierlikör

* EINFACH

Für 12 Stücke

TEIG

- 180 ml Milch
- 80 ml Eierlikör
- 30 g Butter (weich) plus etwas zum Bearbeiten
- 70 g Zucker
- 20 g frische Hefe (ca. ½ Würfel)
- 420 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

- Salz
- 60 g Schokolinsen
- 100 g brauner Zucker

GLASUR

- 2 Blatt weiße Gelatine
 - 200 ml Eierlikör
- Außerdem: Guglhupfform (26 cm Ø), Küchenthermometer

1. Für den Teig Milch, Eierlikör und Butter in einem Topf lauwarm erwärmen. Zucker und Hefe darin auflösen. In die Schüssel der Küchenmaschine geben. Mehl und ½ TL Salz zugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zur Kugel formen und zurück in die Schüssel legen. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
 2. Guglhupfform mit etwas Butter fetten. Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und dabei die Schokolinsen einarbeiten. Teig zu einer ca. 50 cm langen Rolle formen und in 25 gleich große Stücke teilen. Teigstücke zu Kugeln formen. Kugeln im braunen Zucker wälzen und in der Guglhupfform verteilen. Abgedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen.
 3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten backen (siehe Tipp). Monkeybread aus dem Backofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
 4. Für die Glasur Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eierlikör vorsichtig auf ca. 60 Grad (Thermometer benutzen!) erhitzen. Gut ausgedrückte Gelatine im warmen Eierlikör auflösen.
 5. Monkeybread aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auf ein Backblech stellen. Monkeybread mit Eierlikör übergießen und ca. 30 Minuten trocknen lassen.
- ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Gehzeit 1:30 Stunden plus Backzeit 40 Minuten
PRO STÜCK 5 g E, 6 g F, 51 g KH = 312 kcal (1309 kJ)
- Tipp** Zur Garprobe ein Holzstäbchen mittig in den Teig stechen. Lässt es sich herausziehen, ohne dass Teig daran haften bleibt, ist der Kuchen gar und kann aus dem Ofen genommen werden.

„Füllung, Topping oder Glasur geben US-Naschklassikern wie Muffins und Monkeybread einen überraschenden Twist.“

»e&t«-Profi-Tipp

VOX



ab 26. APRIL DI 20:15

SING MEINEN SONG

DAS TAUSCHKONZERT

oder streamen auf **R T L +**

SDP CLUESO JOHANNES OERDING FLOOR JANSEN LOTTE ELIF KELVIN JONES

7 Tage, 7 Teller

Spaghetti mit Krabben, Hähnchen-Zitronen-Gnocchi und geniale Gemüsegerichte – unser Koch Philipp Seefried hat sich mit frischem Schwung durch eine Woche gekocht. Wie immer fix und köstlich



MARIANNE ZUNNER

»e&t«-Redakteurin



Gnocchi

Nordseekrabben



Babyleaf-Spinat

Minutensachen

Gnocchi Die italienischen Kartoffelklößchen aus dem Kühlregal sind in Windeseile gar und enorm vielseitig. Sie passen zu mediterranen Gerichten genauso wie zu Hausmannskost, schmecken solo und als Beilage und machen sich gut in Aufläufen. Besonders lecker sind Gnocchi, wenn man ihnen reichlich Sauce gönnt – egal, ob auf Tomaten-, Fleisch- oder Sahnebasis (Donnerstag).

Nordseekrabben Genau genommen handelt es sich bei den im Wattenmeer beheimateten Krieblerchen um Garnelen. Sie werden noch auf dem Kutter gekocht und anschließend an Land geschält. Krabbenfleisch schmeckt kalt in Salaten, zu Rührei oder einfach auf Brot. Erwärmen – etwa für Pasta (Samstag) oder Suppen – sollte man es nur ganz kurz, sonst wird es trocken.

Babyleaf-Spinat Die jungen Spinatblätter sind, anders als beim ausgewachsenen Wurzelspinat, zart und zierlich. Sie werden meist für Salat verwendet oder allenfalls wenige Minuten gegart, bis sie gerade eben zusammenfallen, aber nicht zerkothen. Tipp: Gegen Ende der Garzeit unter Nudeln, Eintöpfe oder Pfannengerichte (Sonntag) heben.

Griechischer Gemüseauflauf mit Dattel-Dip

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 300 g Auberginen
 - 300 g Zucchini
 - 300 g festkochende Kartoffeln
 - 2 rote Zwiebeln (à 100 g)
 - 6 Stiele Oregano
 - 400 g passierte Tomaten
 - 1 Tl Honig
 - 2 Knoblauchzehen (gepresst)
 - Salz • Pfeffer • 4 El Olivenöl
 - 80 g Datteln (entkernt)
 - 300 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
 - 100 g Feta-Käse
 - ½ Tl gemahlene Kreuzkümmelsaat • 200 g Fladenbrot
- Außerdem: runde Auflaufform (25 cm Ø)

1. Auberginen und Zucchini waschen, putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Kartoffeln schälen, waschen und in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebeln in 5 mm dicke Ringe schneiden. Gemüse abwechselnd fächerartig in eine runde Auflaufform schichten.

2. Von 4 Stielen Oregano die Blätter abzupfen und fein schneiden. Oregano, Tomaten und Honig in einer Schüssel verrühren. Gepressten Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmischung über das Gemüse geben, mit 2 El Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen.

3. Inzwischen für den Dip Datteln fein würfeln und 1 El beiseitestellen. Datteln und Joghurt mit

dem Stabmixer fein pürieren. Feta zerbröseln und untermischen. Dattel-Dip mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Dip in eine kleine Schale füllen und mit den beiseitegestellten Datteln bestreuen.

4. Fladenbrot in 3 cm breite Streifen schneiden. Blätter vom restlichen Oregano (2 Stiele) abzupfen und mit restlichem Olivenöl (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Brot darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten rösten.

5. Gemüseauflauf aus dem Backofen nehmen, mit geröstetem Fladenbrot und Dattel-Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 20 g F, 58 g KH = 502 kcal (2104 kJ)



45 Min.
Montag

45 Min.

Dienstag

Kartoffel-Spitzkohl-Frikadellen mit Portulak

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 800 g mehligkochende Kartoffeln • Salz
 - 400 g Spitzkohl
 - 60 g getrocknete Mango
 - 1 Ei (Kl. M)
 - 30 g Panko-Brösel
 - 1 El Speisestärke • Pfeffer
 - 1 TI gemahlene Kümmelsaat
 - 100 g Portulak (ersatzweise Babyleaf-Spinat)
 - 8 Radieschen
 - 2 El Rotweinessig
 - 5 El Olivenöl
 - 1 El Mango-Chutney
- Außerdem: Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 12–15 Minuten weich garen. Inzwischen Spitzkohl putzen, vierteln und bis zum Strunk in feine, 3–4 cm lange Streifen schneiden. Getrocknete Mango fein würfeln.

2. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Kartoffelmasse in eine Schüssel geben, mit Spitzkohl, Mango, Ei, Panko und Stärke gründlich verkneten. Masse mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, 10 Minuten ruhen lassen.

3. Inzwischen Portulak verlesen, waschen und trocken schleudern. Radieschen putzen und waschen, anschließend in feine Scheiben

hobeln. In einer Schale Rotweinessig mit 2 El Olivenöl und Mango-Chutney zum Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Aus der Kartoffelmasse mit angefeuchteten Händen 8 gleich große Frikadellen formen. Restliches Öl (3 El) in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelfrikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten goldbraun braten. Kartoffelfrikadellen mit Salat anrichten, mit Mango-Dressing beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 14 g F, 48 g KH = 379 kcal (1591 kJ)



Kartoffeleintopf mit Rote-Bete-Salat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 150 g Lauch
- 200 g Zwiebeln
- 4 El Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 l Gemüsebrühe
- 40 g Walnusskerne
- 500 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Walnussöl
- 2 El Rotweinessig
- 1 El Honig • Salz • Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone • Muskat (frisch gerieben)

45 Min.
Mittwoch

1. Kartoffeln schälen, waschen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in 1–2 cm dicke Ringe schneiden. Zwiebeln fein würfeln.

2. Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen und darin das Gemüse bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Lorbeerblatt und Brühe zugeben, 1-mal aufkochen und bei milder Hitze 20–25 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Rote Bete in 5 mm dicke Scheiben schneiden (Küchenhandschuhe benutzen!). Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Walnussöl, Rotweinessig und Honig in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse, Rote Bete und die Hälfte der Petersilie untermischen, 10 Minuten ziehen lassen.

4. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2 El Saft auspressen. Zitronenschale, -saft und restliche Petersilie zum Kartoffeleintopf geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeleintopf mit Rote-Bete-Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 22 g F, 37 g KH = 404 kcal (1693 kJ)



45 Min.

Donnerstag

Lemon-Chicken-Gnocchi

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 180 g; ohne Haut)
- 2 Schalotten • 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Zitronen • 2 Tomaten
- 1 Tl Koriandersaat
- 3 El Olivenöl • 1 Tl gemahlene Kurkuma
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml Hühnerbrühe
- 300 g Gnocchi (Kühlregal)
- 20 g grüne Pistazienkerne
- 1 El Honig

1. Hähnchenfleisch trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Tomaten waschen, vierteln und in feine Würfel schneiden, dabei Stielansätze und Kerne entfernen. Koriander im Mörser fein mahlen.

2. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hähnchenfleisch bei mittlerer Hitze von allen Seiten 2–3 Minuten anbraten. Schalotten, Koriander und Kurkuma zugeben und weitere 2–3 Minuten braten. Sahne, Hühnerbrühe, Zitronenschale und -saft zugeben, anschließend 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Tomaten zugeben.

3. Inzwischen Gnocchi nach Packungsanweisung garen und in restlichem Öl (1 El) kurz anbraten. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen, grob hacken.

4. Zitronensauce mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi mit Hähnchenfleisch und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Pistazien bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 54 g E, 53 g F, 67 g KH =
1000 kcal (4187 kJ)



45 Min.
Freitag

Reis-Bowl mit Möhren-Pickles und Zwiebeln

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 500 dünne Möhren (mit Grün)
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL gelbe Senfsaat
- 50 ml Estragonessig
- 80 ml Apfelessig
- 4 El Zucker
- 200 g Reismischung (Basmati-Reis und Wildreis)
- 300 g rote Zwiebeln
- 2 El Olivenöl
- 80 g Pekannuskerne
- 1 Frühlingszwiebel • Pfeffer
- 2 El Honig
- 4 El Fischsauce

1. Möhren waschen, putzen und schälen, dabei 2–3 cm Grün stehen lassen. 4 Stiele Möhrengrün beiseitelegen. ½ TL Salz, Lorbeerblatt, Senfsaat, beide Essige, Zucker und 130 ml Wasser in einem Topf erhitzen, bis der Zucker gelöst ist. Möhren zugeben, bei milder Hitze 12–13 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und Möhren zugedeckt beiseitestellen.

2. Inzwischen Reismischung nach Packungsanweisung garen. Rote Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in einer Schüssel mit Olivenöl, je 1 Prise Salz und Zucker verkneten und bis zum Servieren ziehen lassen. Pekannüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Frühlingszwiebel putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

3. Möhren mit einer Schaumkelle aus dem Sud nehmen und in eine Schale geben. Sud durch ein feines Sieb in eine weitere Schale gießen und mit Pfeffer, Honig und Fischsauce würzen.

4. Möhrengrün grob zerpflücken. Reis in 4 Portionschalen verteilen. Möhren, Möhrengrün, rote Zwiebeln, Pekannüsse und Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Mit etwas Sud (von den Möhren) beträufeln und servieren. Restlichen Sud dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 10 g E, 20 g F, 78 g KH = 554 kcal (2330 kJ)



25 Min.

Samstag

Spaghetti mit Krabben und Kerbel-Senf-Sauce

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 100 g TK-Erbsen
- ½ Bund Kerbel (20 g)
- 200 ml Schlagsahne
- 2 El mittelscharfer Senf
- 200 g Spaghetti • Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Olivenöl
- 50 ml Weißwein
- 100 g Nordseekrabbenfleisch
- 1 El Limettensaft • Pfeffer

1. Erbsen in einem Sieb kurz mit heißem Wasser abspülen, abtropfen lassen und beiseitestellen. Kerbelblätter mit den feinen Stielen abzupfen, 2 El beiseitestellen. Kerbel, Sahne und Senf im Küchenmixer fein pürieren. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen, stark einkochen lassen.

Mit Kerbel-Senf-Sahne auffüllen und 3–4 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze kochen lassen.

3. Spaghetti in ein Sieb abgießen und tropfnass in die Senfsauce geben. Erbsen und Krabben zugeben, alles gut mischen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichem Kerbel bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
PRO PORTION 29 g E, 38 g F, 86 g KH =
841 kcal (3568 kJ)



Blumenkohl-Tikka mit Mandeln und Spinat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 100 g Schalotten • 3 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 1 kleiner Blumenkohl (500 g)
- 150 g Zuckerschoten
- 2 El Sesamöl • 2 Tl Garam Masala
- 600 g stückige Tomaten (Dose)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 40 g Rauchmandeln (z. B. Seeberger)
- 6 Stiele Koriandergrün
- ½ Tl Szechuan-Pfeffer
- 150 g Babyleaf-Spinat
- 4 El Kokosjoghurt

1. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren

2. Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. Garam Masala zugeben und 1 Minute mitdünsten. Tomaten, Brühe und Kokosmilch zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Mandeln grob hacken, Korianderblätter abzupfen. Szechuan-Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Spinat und Zuckerschoten zum Blumenkohl-Tikka geben und bei milder Hitze 5 Minuten fertig garen.

4. Blumenkohl-Tikka mit Salz und Szechuan-Pfeffer würzen, in Portionschalen anrichten. Mit gehackten Mandeln und Koriandergrün bestreuen und mit Kokosjoghurt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 22 g F, 15 g KH = 314 kcal (1311 kJ)



40 Min.
Sonntag





SEHNSUCHT SÜDEN

In den 90er-Jahren schwärmen die Deutschen von Italien, und »essen&trinken« schwärmt mit. Rückblickend kann man sagen, dass in der Redaktion eine Italien-Passion ausbrach – aus gutem Grund

TEXT FERDINAND DYCK

Woher kommt sie bloß, diese hemmungslose Begeisterung, Verklärung, Liebe? Es ist eine der großen, wohl nie völlig zu klärenden Fragen deutscher Kultur- und Küchengeschichte: Warum sich die Deutschen so nach Italien sehnen? Und das länger, als man gemeinhin glaubt.

Bereits vor Goethes „Italienischer Reise“ von 1786 bis 1788 sei Italien für die Deutschen – so drückt es Kurt Kister, der ehemalige Chefredakteur der „Süddeutschen Zeitung“ 2020 aus – das Land gewesen, „in dem die Städte als eine Art Musik vergangener Größe nachklangen, in dem die Abende weicher, die Künstler genialer und die Ruinen berührender waren als irgendwo sonst.“ In der Renaissance galt Italien als Mittelpunkt kultureller Erneuerung. Seitdem zog es Künstler wie Mozart, Wagner und Mendelssohn Bartholdy gen Süden. Im Klassizismus des 18. und 19. Jahrhunderts sehnte sich Europa ins Altertum zurück – und damit automatisch wieder nach Rom.

Kulinarisch allerdings ist das, was in den 1990er-Jahren in der Bundesrepublik ausbricht, in der deutschen Geschichte beispiellos. Das ganze Land versinkt damals in kollektiver Seh-

sucht nach Pasta, Tomaten und Parmaschinken. Und »essen&trinken« versinkt wild entschlossen mit.

Alles beginnt mit einigen Rezeptstrecken, die sich unter den kulinarischen Reformhaus- und Partykeller-Mix mischen, der die Titelseiten der 80er dominierte. 1989 widmet sich die Redaktion der umbrischen Bauernküche, im Spätsommer 1990 folgen eine italienische Gartenparty, acht raffinierte Rezepte zu „Pasta, wie sie keiner kennt“, dann Tomaten-Antipasti und Gerichte mit Basilikum. Im Juli 1991 empfiehlt die Redaktion zunächst neue Sommergerichte aus Sardinien. Im September dann macht sie zum ersten Mal ernst: „Auf über 60 Seiten! Die besten Rezepte aus Italien“ donnert es einem vom Cover entgegen: „Desserts, Vorspeisen, Hauptgerichte, Nudeln“.

Von 1992 an dominiert das Thema fast alles: Es gibt Rezepte, Reiseberichte aus Bologna, Rom und Sizilien, Ideen für italienische Partys, dazu Schwerpunkte wie „Ein Besuch bei Giolitti, dem Eiskönig von Rom“ oder „Reportage: Kochen lernen in der Toskana“.

Es gebe wahrscheinlich fast so viele Gründe für die deutsche Liebe zu Italien „wie es Reisende dorthin gibt“, schreibt Peter Ploog, der die »e&t«-Chefredaktion

Zum Auftakt

Ohne Crostini, die gerösteten Weißbrotscheiben, wäre eine toskanische Antipasti-Tafel undenkbar. Wir haben sie mit Pilzfarce (links unten), Tomatenfarce (rechts oben) und Hühnerleberfarce (rechts unten) bestrichen. Fast genauso beliebt: frittierte Zucchini-Blüten (links oben).
Rezepte ab Seite 37



Raps unter Zypressen: toskanischer Frühling



GLÜCKS

14 essen & trinken 4/93

»essen & trinken« präsentierte 1993 ein Buffet mit Gerichten aus der Toskana. Als Vorspeise gab's frittierte Zucchini-Blüten und Bruschetta – damals unbekannt, heute selbstverständlich



FALL TOSKANA

Nichts gegen Muskeln aus Marmor! Nichts gegen herb-süße Madonnen! Aber daß man die Annäherung an die Kultur der Toskana auch mit Messer, Gabel und Löffel austragen kann, das ist einfach wunderbar. Und so überwältigend menschlich.

essen & trinken 4/93 15 ▶

1992



Das September-Heft verspricht 26 Rezepte aus der Provence-Küche



Steffi Graf, einst weltbeste Tennisspielerin, wirbt für die Pasta-Marke Barilla

1992 feierte der „Goldhase“ von Lindt 40. Geburtstag, dieses Jahr wird er 70 – und sieht immer noch aus wie ein junger Hüpfen



1990 von Angelika Jahr übernommen hat und das Heft gleich in mehreren Leitartikeln beherzt auf Bella-Italia-Kurs bringt. Er schwärmt von den Spaghetti alla carbonara, die er in einem Restaurant in Rom genießen durfte und die für ihn in ihrer erhabenen Schlichtheit ein Vorbild für gute Küche seien. Pasta sei in Deutschland zum „Volksnahrungsmittel“ geworden. Anlehnend an ein früher verbreitetes Schimpfwort für Italiener könne man „die Deutschen mit Fug als Spaghetti-, Fettuccine-, Tagliatelle-, Makkaroni-, Penne- oder Rigatoni-Fresser bezeichnen“, und das sei ja „nicht die übelste Benennung“.

Doch es ist wie immer, wenn ein neuer Trend übers Land fegt: Vor lauter Begeisterung bleibt kaum Zeit für Selbstreflexion. So richtig erklärt »essen&trinken« damals jedenfalls nicht, warum sich plötzlich alles um Italien dreht. Man ist ja selber mittendrin, im kollektiven Rausch.

Im Rückblick müsse man zwischen unterschiedlichen Wellen der kulinarischen Italien-Begeisterung differenzieren, meint der Kulturwissenschaftler Peter Peter heute. Zunächst hätten die Deutschen bereits unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg wieder sehnsüchtig gen Süden geblickt, so der Autor von „Kulturgeschichte der deutschen Küche“ sowie „Italienische Küche – Geschichten und Rezepte“. Nur konnte wegen Devisenbeschränkungen noch kaum jemand selbst nach Italien reisen.

„Es ging damals beim Essen generell mehr um Folklore“, sagt Peter. Das Italienbild sei geprägt von kitschigen Caprifischer-Schlagern und geschmet-

Im Überschwang der Begeisterung und Gefühle schrieb die »essen & trinken«-Redaktion im Februar-Heft von 1996: „Pasta, Pasta über alles“.

terten Opernarien gewesen, die damals auch als Animation in der Gastronomie noch deutlich populärer waren. Erst nach und nach kamen die Eindrücke der ersten Italien-Touristen dazu, die bald auch das Fernsehen eroberten, etwa als Heinz Erhardt 1970 in „Das kann doch unseren Willi nicht erschüttern“ mit der ganzen Familie an die Adria reiste. „Ein bisschen war Italien damals auch immer Spaghetti-Kabarett und Lachnummer“, so Peter.

Erst als der US-Amerikaner Ancel Keys die mediterrane Ernährung zum Maßstab guten Essens umdeutete und seine Lehre ab den 70er-Jahren auch nach Europa durchdrang, habe sich die Einstellung der Deutschen zur italienischen Küche grundlegend geändert. Spätestens Ende der 80er galt ihre unkomplizierte Leichtigkeit als gesund: frische Produkte, wenig Fleisch, ein Glas Rotwein. Hatte man die deutsche Butter für gesundheitlich wertvoller gehalten als Olivenöl, drehte sich das nun. Kanzlergattin Hannelore Kohl empfahl Olivenöl statt Schmalz, das gebe den Gerichten eine mediterrane Note.

Dazu kam immer stärker das eigene Tourismuserlebnis. Im mediterranen

Süden hätten die Deutschen seit Langem mal wieder eine selbstverständliche Tischkultur erlebt, sagt Peter Peter. Es sei formeller, ja bürgerlicher und zugleich eleganter und entspannter zugegangen als daheim. Es gab karierte Tischtücher und mehrere Gänge. Dazu die sinnlichen Reize: draußen zu sitzen, in der malerischen Altstadt vielleicht, oder gar direkt am Meer. Und das alles war bezahlbar, dank der brummenden Wirtschaft daheim.

Mit der Einwanderung der „Gastarbeiter“ und „Gastarbeiterinnen“ seien Küchenkultur und Servicegedanke aus Neapel, Kalabrien, Kampanien und Sardinien auch nach Deutschland gekommen. In den westdeutschen Kleinstädten konnten Gäste sich nun darauf freuen, am Abend charmant als Dottore oder Signora begrüßt zu werden. Die Ober servierten eine erfrischend andere Küche, mit immer noch ungewohnten Aromen wie Knoblauch an Lamm, Fisch mit Tomaten, „exotisches“ Gemüse wie Auberginen und Artischocken. Ein neuer Lebensstil sei das gewesen, meint Peter.

Nirgendwo allerdings hätten sich die Deutschen so heimisch gefühlt wie in der Toskana. „Die Toskana war damals eine kommunistisch regierte Region, aber im Alltagsleben stockkonservativ“, so Peter, das habe den Deutschen gefallen. Auch den Altlinken, die zunehmend die Bürgerlichkeit für sich entdeckten. Bonn spricht in den 90ern von der „Toskana-Fraktion“ und meinte dabei prominente SPD- und Grünen-Politiker, die Häuser in der Toskana erwarben, dort urlaubten. Was wiederum in den

1993



Im April weckt »e&t« mit Rezepten aus der Toskana Urlaubsgefühle

1994



Neue, frische Desserts verspricht die Redaktion zur Erdbeersaison



Unter dem Namen „Soda-Club“ kam der erste Wassersprudler nach Deutschland. 2010 wurde die Marke in „SodaStream“ umbenannt



Geschmackvoller
sizilianischer
Dreiklang: Averna,
Orangen und Dolci

DIGESTIF-ERLEBNIS

Sizilien zum Dessert

Das Dessert hat einen Begleiter: Averna, mild und bittersüß, harmoniert perfekt mit sizilianischen Dolci. Ein besonderer After-Dinner-Genussmoment!



Was ist der schönste Moment eines Abendessens mit Freunden? Wenn der für manche wichtigste Gang auf den Tisch kommt: das

Dessert. Und das sollte in so einem geselligen Augenblick nicht allein bleiben: Ein perfekter Begleiter zu den süßen Speisen ist Averna.

Geheimnisvoll wirkt die dunkle, rotgoldene schimmernde Flüssigkeit. Der Duft von Zitrusfrüchten und mediterranen Kräutern steigt in die Nase. Der Geschmack: ein Hauch von Orange, ausbalanciert mit Lakritz. Mild und bitter süß, mit samtiger, runder Textur. Averna wird ganz traditionell auf Sizilien hergestellt, das einzigartige Rezept ist seit 1868 unverändert – und streng geheim. Nur drei Zutaten sind bekannt: sizilianische Orangen, Zitronen und Granatäpfel. Mit dem Averna-Ritual kann man ihn noch veredeln: Dazu eine Zitronen- oder Orangenzeste über dem Glas verdrehen. Nach Wunsch Kräuter wie Salbei oder Rosmarin hinzufügen und das Glas auf der Seite hin und her rollen. In Kombination mit Dolci fühlt man sich direkt nach Sizilien versetzt.

SIZILIENS SÜSSE ATTRAKTIONEN

CANNOLI Frittierte Teigrollen mit einer cremigen Füllung aus Ricotta. „Cannolo“ heißt „kleines Rohr“.

GRANITA Das sorbetähnliche Eis aus Sirup und Zitronensaft wird oft mit Brioche serviert.

CASSATA Die Schichttorte aus Ricotta und Pan di Spagna (Biskuit), mit einer Glasur aus Zucker oder Schokolade überzogen und mit kandierten Früchten verziert.

MODICA-SCHOKOLADE wird nach traditionellem Rezept „a freddo“ (kalt) hergestellt und hat ein intensives Kakao-Aroma.



Gewinnen Sie das Averna-Paket!

Wir verlosen 25 Pakete mit allem, was Sie für den perfekten After-Dinner-Moment brauchen: eine Flasche Averna, Dolci mit passendem Schälchen und die bauchigen Gläser, mit denen das Averna-Ritual gelingt. Es fehlen nur noch die Gäste.

Mitmachen* können Sie auf essen-und-trinken.de/averna.

* Bis zum 01.05.2022 kann jeder – ab 18 Jahren – mitmachen. Das Los entscheidet. Das Gewinnspiel und die Teilnahmebedingungen finden Sie auf essen-und-trinken.de/averna.

Provence für Zuhause



Neben Italien war auch die Provence ein beliebtes Reiseziel der Deutschen. 1995 weckte »e&t« mit einem üppigen Fest Urlaubsgefühle

vornehmlich süditalienischen Restaurants in Deutschland zu einer spürbaren Toskanisierung führte. Gäste bekamen auch dort Chianti zum Bistecca alla fiorentina – neben Pizza und Spaghetti bolognese.

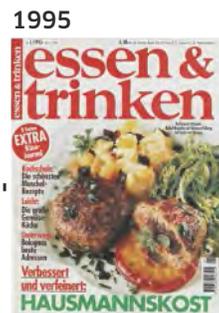
Italien und Deutschland – es bleibt eine wilde Mischung aus Emotionen, Aromen, Einwandererküchen und Urlaubersehnsüchten, und die treffen sich in »essen&trinken« in den 1990er-

Jahren. Selbst Titel, auf denen es gar nicht um Italien geht, sehen plötzlich so aus: Die Schrift auf vielen der Cover von damals ist in Rot und Grün gehalten, gemeinsam mit dem weißen Hintergrund hat man das Gefühl, eine italienische Flagge weht durchs Blickfeld. Und im Überschwang der Begeisterung und Gefühle schrieb die »essen&trinken«-Redaktion im Februar 1996: „Pasta, Pasta über alles“.

Aber Hand aufs Herz: Das geschmorte Kaninchen, die Polenta mit Tomaten-Sugo und das Perlhuhn mit Mandeln und Pflaumen, die »essen&trinken« den Leserinnen und Lesern 1996 auf 14 Seiten präsentiert, üppig und liebevoll inszeniert auf Steingut und in schlichter italienischer Landhausküchen-Optik – noch heute träumt man sich bei diesem Anblick in Wahrheit sofort in die Hügel des Chianti.



Zu Beginn der BSE-Krise veröffentlicht »e&t« Adressen von Produzenten, die hochwertiges Fleisch anbieten



Als Hauptthemen hält das Januar-Heft verfeinerte Hausmannskost und Muschel-Rezepte bereit



Start der Erfolgsserie „Frische deutsche Küche“ mit Johann Lafer, die gleichzeitig im Fernsehen läuft



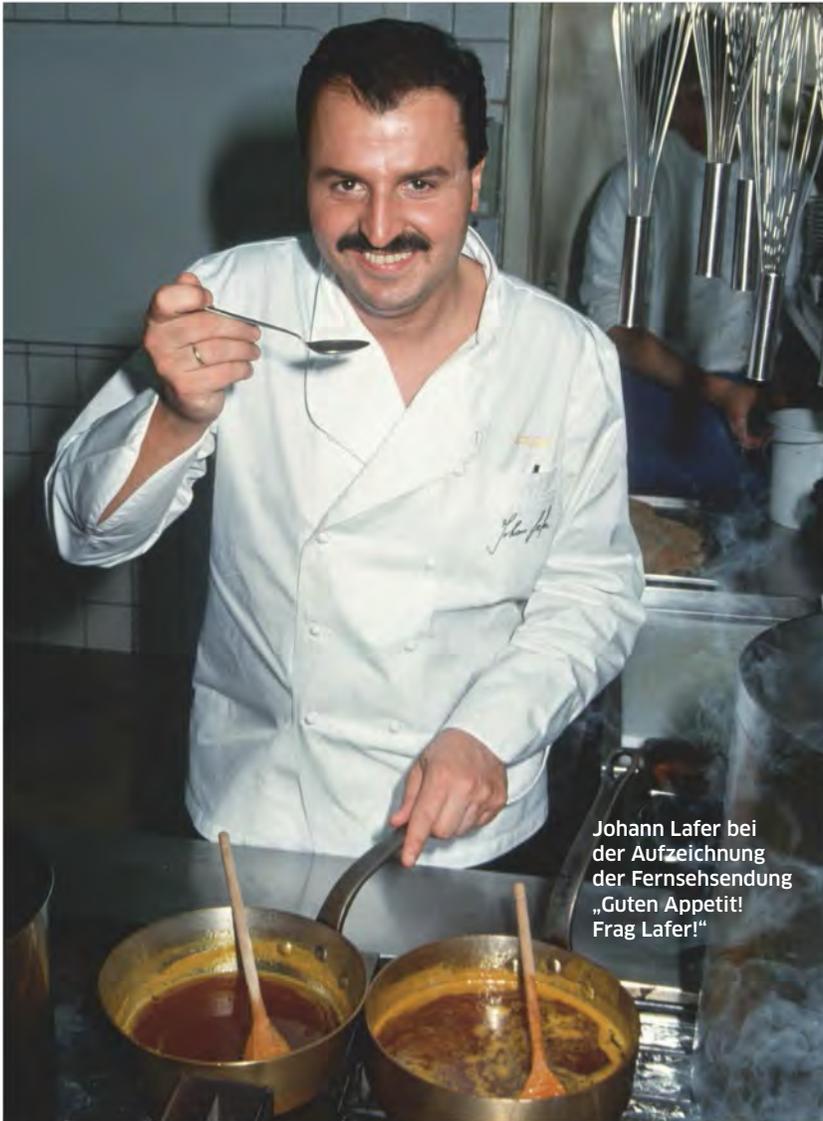
DEINTE Leidenschaft

Brigitte

DEIN LEBEN. DEIN WEG.

„DIE RESONANZ WAR GEWALTIG“

1995 startet die Zusammenarbeit zwischen Johann Lafer und »e&t«, die zum großen Erfolg wurde. Im Interview erzählt der Sterne-Koch von tagelangem Grübeln über Rezepte, Trüffel aus der Dose und warum Themen von damals auch heute aktuell sind



Herr Lafer, in ‚Frische deutsche Küche‘, Ihrer ersten Serie für »essen&trinken«, die im September 1995 startete, ging es um die klassische deutsche Küche. Was fällt Ihnen dazu heute als Erstes ein?

Dass die deutsche Küche regional unterschiedlich gesehen werden muss. Auch die Produkte sind meistens klar einer Region zuzuordnen. Wenn ich in Hamburg Spätzle essen möchte, habe ich ein Problem. Für Labskaus, Rote Grütze oder vielleicht Steinbutt mit Senfsauce bin ich hier aber richtig.

Sie kamen 1977 nach Deutschland, in den ‚Schweizer Hof‘ in Berlin. Was wussten Sie damals von deutscher Küche?

Ich hatte keine Ahnung, da bin ich ehrlich. Ich komme aus Österreich. In der Berufsschule haben wir uns mit internationalen Klassikern beschäftigt, mit Apik-Bombe, Hummer oder Bouillabaisse. In Berlin ging ich, weil ich kein Geld hatte, zunächst ein halbes Jahr lang zum Burger King. In einem Lokal in der Kantstraße entdeckte ich dann Krautrouladen, an der Theke gab es Soleier. Selbst die Currywurst, die ja heute ein hohes Ansehen hat, sagte mir damals nichts.

Wie hat sich Ihr Verhältnis zur deutschen Küche entwickelt?

Die Restaurants, in denen ich gearbeitet habe, etwa das ‚Le Canard‘ in Hamburg, kochten eher italienisch und französisch.

1996



Neue Ideen für Pasta sowie Reisen durch Andalusien und Zürich offeriert »e&t« in der Februar-Ausgabe



Inspirationen für ein Weinfest daheim und indische Speisen liefert das Oktober-Heft



»e&t« entwickelt vier Menüs für die Business-Class der Lufthansa

**„Unser Ziel war klar:
Lass uns die Leute da
abholen, wo sie sind!
Es macht ja keinen Sinn,
wenn jemand erst nach
Paris fahren muss, um
sich Jakobsmuscheln
zu kaufen. Wir wollten
die Leute motivieren,
ihre Kochkunst zu Hause
zu verbessern.“**

Auch die Produkte kamen aus dem Ausland. Man fuhr auf den Pariser Großmarkt und hat sich dort die Ente, den Parmaschinken und was weiß ich alles besorgt. Damals begann in Deutschland der Nouvelle-Cuisine-Trend, der von Eckart Witzigmann im ‚Tantris‘ in München geprägt wurde. Wir Köche haben nur auf das geschaut, was es Neues gab. Man macht sich heute gar nicht mehr klar, wie anders die Verfügbarkeit der Produkte damals war.

Zum Beispiel?

Im ‚Le Canard‘ hing ein Bild mit schwarzen Knollen darauf, und ein Gast fragte mich: ‚Was ist das denn?‘ Ich wusste es nicht. Es waren natürlich Trüffeln, aber ich hatte noch nie welche gesehen. In der Ausbildung hatten wir eine Dose, da mussten wir links und rechts den Deckel abschneiden und eine Art Bremsklotz herausziehen. Daraus haben wir mit der Aufschnittmaschine ganz dünne Scheiben geschnitten und daraus Ornamente ausgestochen. Das war für mich der Inbegriff von Trüffeln. Irgendwann kam dann die erste echte Trüffel ins ‚Le Canard‘. Für mich war das alles eine einzige Abenteuer- und Entdeckungsreise. Deutsche Küche hat da überhaupt keine Rolle gespielt.

Hatte sich bis 1995, als die Serie begann, schon viel verändert? Oder mussten Sie immer noch Grundlagenarbeit leisten?

Unser Ziel war ganz klar: Lasst uns die Leute da abholen, wo sie sind! Es macht ja keinen Sinn, wenn jemand erst nach Paris fahren muss, um sich Jakobsmu-

scheln zu kaufen. Wir wollten die Leute motivieren, ihre Kochkunst zu Hause Schritt für Schritt zu verbessern. Da bot es sich an, mit Produkten und Gerichten zu arbeiten, mit denen viele Menschen damals vertraut waren.

Klassische deutsche Gerichte also.

Ja, genau. Einmal ging es um Mecklenburger Rippenbraten. Ich hatte überhaupt keine Ahnung, was das war, nämlich ein Rippenbraten vom Schwein, gefüllt mit getrockneten Früchten und Brot. Doch dann kam das, was die Sache so besonders machte: die Zusammenarbeit mit Achim Ellmer, der bei mir im Restaurant ‚Le Val d’Or‘ gelernt hatte und mich zu »essen&trinken« begleitete, und mit Frau Peiler, der hervorragenden Redakteurin. Zusammen haben wir uns der Aufgabe angenommen, zum Beispiel diesen biedereren, sehr rustikalen Braten so umzugestalten, dass aus ihm etwas Spezielles wird. Das war intensive Arbeit, wir haben manchmal tagelang über ein Rezept gerübelt.

Welche Ziele gab es noch?

Die Gerichte sollten leichter, moderner werden. Das gelang auch durch andere Techniken wie etwa das Dämpfen. Und sie sollten einfach nachzumachen sein.

Ihr erstes Rezept war ‚Gefülltes Kräuterhähnchen‘.

Ein gutes Beispiel. Wir haben eine klassische Semmelfüllung, die man gern isst zu Geflügel, abgewandelt: Die Füllung kam unter die Haut, damit blieb das Fleisch geschützt und wurde nicht trocken. Und weil die Füllung gleichzeitig auch eine Beilage war, hatte man direkt weniger Aufwand. Vorher gab es unter der Haut gefülltes Hähnchen eigentlich nur bei Paul Bocuse. Wir machten diese besondere Zubereitungsmethode für jeden zugänglich.

Gibt es ein Gericht aus der Serie, an das Sie besonders gern zurückdenken?

An alles, bei dem es uns gelungen ist, regionale Klassiker wiederzubeleben, nur eben ein bisschen anders. Nürnberger Rostbratwürstchen zum Beispiel kennt jeder. Wir haben gesagt: Wir machen daraus eine deutsche Quiche mit Kräutern und ganz tollem Sauerkraut. Die Würstchen haben wir angebraten, wie einen Kranz auf den Teig gegeben, Sauerkraut darauf, dann einen Eierguss

darübergossen und gebacken. Wir haben gesagt: Das ist jetzt unsere Sauerkraut-Quiche – eine tolle Kombination, gut gewürzt mit Kümmel und Chili.

Sie hatten sich in Ihrem Restaurant ‚Le Val d’Or‘ bereits zwei Sterne erkocht. Wie schwierig war es für Sie, sich relativ einfache Gerichte für »essen&trinken« auszudenken?

Mir war immer klar, dass das, was in der Spitzenküche passiert, nur einem minimalen Prozentsatz der Bevölkerung vorbehalten ist. In Sterne-Restaurants wird heute so aufwendig gekocht, dass es zu Hause überhaupt niemand mehr nachmachen kann. Deshalb wird auch von den Gerichten, die man dort heute bekommt, langfristig nichts bleiben, davon bin ich überzeugt. Wenn ich aber jemandem zeige, wie er ein frisches Rotkraut macht, wird er nie wieder eines aus dem Glas essen. Ich finde das sehr viel reizvoller.

Wie war die Resonanz der Leserinnen und Leser auf die Serie?

Gewaltig, ich habe viele Zuschriften bekommen, die allermeisten positiv. Manchmal schrieb auch jemand: ‚Das hat leider nicht funktioniert.‘ Einmal habe ich sogar Rumpsteaks zugeschickt bekommen. Eine Frau wollte zu Weihnachten unsere Rumpsteaks mit Linsenkruste zubereiten. ‚Sie Dummschwätzer‘, schrieb sie, ‚ich habe das Rezept eins zu eins nachgemacht, hier ist das Ergebnis.‘

Und was haben Sie selbst aus Ihrer Zeit bei »e&t« mitgenommen?

Es war eine wunderbare Zeit, mit die schönste und intensivste meiner Karriere. Gleichzeitig merke ich immer wieder, dass das Thema von damals heute noch genauso aktuell ist.

Wie meinen Sie das?

Ich bin es ehrlich gesagt leid, dass es bei allen Kochsendungen im Fernsehen nur noch um Wettkampf geht: Wer haut den anderen in die Pfanne? Wer ist noch ein bisschen fieser zum anderen? Ich glaube, wir sollten uns besinnen, dass wir mittlerweile Familien mit zwei Generationen haben, die nie mitbekommen haben, was Kochen bedeutet. Die müsste man wieder an die Hand nehmen und sagen: ‚Schaut her! So geht ein Spiegelei oder ein schönes Kräuterhuhn.‘ Menschen fürs Kochen zu begeistern, das bleibt mein innigster Wunsch. —

POULARDENSÜLZE AUF KARTOFFELSALAT

Eine wundervoll frühlingshafte Vorspeise: leicht und fein, dabei hocharomatisch die Sülze, abgeschmeckt mit Portwein und Pernod; der Kartoffelsalat mit Kerbel und Sherry-Essig frisch und kräuterwürzig.

Rezept rechts



LEGENDÄRE REZEPTE

Es gibt Gerichte, die unvergesslich bleiben. Gerichte, die so gut sind, dass sie über Grenzen hinweg berühmt werden. Zum 50. Geburtstag von »e&t« widmen wir solchen kulinarischen Geniestreichen eine Serie. Im fünften Teil geht es um eine Sülze. Aber eine, wie sie nur ein genialer Koch wie Harald Wohlfahrt ersinnen konnte.

Folge 5: Poulardensülze



Harald Wohlfahrt einen legendären Koch zu nennen, ist nicht übertrieben. 25 Jahre war er Küchenchef der „Schwarzwaldstube“ in Baiersbrunn. 25 Jahre hielt er drei Michelin-Sterne – so lange, wie kein anderer deutscher Koch. Gelernt hat der heute 66-Jährige unter anderem bei Eckart Witzigmann im „Tantris“. Die Poulardensülze steuerte Wohlfahrt 1984 für „Das große Kochbuch deutscher Köche“ von »e&t« bei. Eigentlich hieß das ihm vorgegebene Thema „Kartoffeln“, aber Sülzen waren Mitte der 80er sehr en vogue. Also richtete er sie einfach auf Kartoffelsalat an – und schon passte sie ins Konzept. Gut so.

POULARDENSÜLZE

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Portionen

SÜLZE

- 150 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 150 g Lauch (weißer und hellgrüner Teil)
- Salz
- 4 Maispoulardenbrüste (à ca. 180 g; mit Haut)
- Pfeffer
- 2 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 4 Stiele Thymian
- 9 Blatt weiße Gelatine
- 700 ml kräftiger klarer Geflügelfond
- 3 El weißer Portwein
- 1 El Pernod

1. Für die Sülze Möhren und Sellerie putzen, schälen und am besten mit einer Aufschnittmaschine in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Scheiben in sehr feine Streifen schneiden, Streifen sehr fein würfeln. Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen. Lauch in sehr feine Streifen schneiden, die Streifen sehr fein würfeln. Gemüsewürfel in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, dann abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

2. Poulardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten sanft anbraten. Thymianstiele zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen. Die Brüste dabei 1-mal wenden. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

KARTOFFELSALAT

- 500 g festkochende Kartoffeln
 - Salz
 - 80 g Kerbel
 - 1 Bio-Ei (KL. M)
 - 1 Tl Dijon-Senf
 - 1 El Sherry-Essig
 - 100 ml Geflügelfond
 - 200 ml Traubenkernöl
 - Pfeffer
 - 1 Beet Erbsenkresse
- Außerdem: ofenfeste Pfanne, Terrinenform (1,2 l Inhalt)

3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Fond leicht erwärmen, Gelatine ausdrücken und im warmen Fond auflösen. Fond herzhaft mit Salz, Portwein und Pernod abschmecken. Kalt stellen, bis der Fond ganz leicht zu gelieren beginnt.

4. Haut der Poulardenbrüste abziehen. Fett, Hautreste und Sehnen entfernen. Brüste am besten mit einer Aufschnittmaschine längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden.

5. Terrinenform kalt ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen. Abwechselnd Fond (Gelee), Gemüsewürfel und Poulardenscheiben darin schichten. Die Form zwischen jedem zweiten Vorgang 15 Minuten kalt stellen, damit das Gelee etwas fester wird. Die letzte Schicht soll Gelee mit Gemüsewürfeln sein. Mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) abgedeckt kalt stellen.

6. Für den Kartoffelsalat Kartoffeln schälen, waschen und in höchstens 1 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser in 12–15 Minuten knapp weich garen, abgießen und abtropfen lassen. Kerbelblätter abzupfen und grob hacken. Kerbel, Ei, Senf, Essig, Fond im schmalen hohen Gefäß mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Eventuell durch ein feines Sieb streichen. Öl tropfenweise zugeben und einmischen. Kerbelmarinade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauwarme Kartoffelwürfel mit der Kerbelmarinade mischen. Kresse vom Beet schneiden.

7. Sülze mithilfe der Folie aus der Terrinenform stürzen. Folie entfernen. Sülze mit einem warmen, scharfen Messer in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten. Mit der Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Gelierzeit mindestens 5 Stunden
PRO PORTION 20 g E, 23 g F, 8 g KH = 334 kcal (1401 kJ)

Info Das Rezept ist angelehnt an das Original. Wir mussten es aber leicht verändern: Unser Fond ist mit Gelatine statt Kalbsfuß gemacht. Wir verwenden Poulardenbrust statt -keulen und verzichten auf den Gänsestopfleberkern.

DAS KLEINE WUNDER

Es verhilft Massen zu mehr Stand oder luftiger Leichtigkeit, es treibt, verbindet oder lockert. Das Ei ist ein echter Teamplayer. Doch auch in der Hauptrolle weiß es zu glänzen – gebettet auf Hefeteig, gebeizt zum Tatar, pochiert mit Gemüse und als überraschende Nudelfüllung

KHACHAPURI MIT MIZUNA-SALAT

Die mit Käse gefüllten Hefeteigfladen sind eine Spezialität aus Georgien. Die Eier werden kurz vor Ende der Garzeit darauf gegeben und mitgebacken. Feines Finish: Estragonöl. **Rezept Seite 83**





CARBONARA-RAVIOLI MIT SPECKFOND

Die kleinen Nudeltaschen beglücken mit einem köstlichen Innenleben aus Eigelb, Sahne und viel Parmesan, das sanft im Mund zerfließt. Blattspinat mischt munter mit.

Rezept Seite 84





RINDERTATAR MIT GEBEIZTEM EIGELB

Pumpernickel-Croûtons krönen die delikate Mischung aus fein gewürfeltem Roastbeef und Radieschen. Das Eigelb hat nach mehrtägigem Beizen eine feste Konsistenz und wird darübergerieben. **Rezept Seite 85**



POCHIERTE EIER MIT GEBRATENEN PILZEN

Çilbir, pochierte Eier mit Joghurt, ist in der Türkei ein beliebtes Frühstücksgericht. Wir servieren es mit selbst gemachtem Labneh und einem herzhaften Pilz-Paprika-Gemüse. **Rezept rechts**

Foto links

POCHIERTE EIER MIT LABNEH UND GEBRATENEN PILZEN

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

LABNEH

- 500 g türkischer Sahnejoghurt (10% Fett) • Salz

PILZE

- 200 g braune Buchenpilze
- 200 g Shiitake-Pilze
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 20 g Rucola

- 3 El Olivenöl

- 1 Bio-Zitrone

- Salz

- Pfeffer

POCHIERTE EIER

- Salz

- 2 El Weißweinessig

- 4 Eier (Kl. M)

- 2 El Paprikaöl (z.B. über www.altesgewuerzamt.de)

- 1 El Zatar

Außerdem: Mulltuch

1. Am Vortag für das Labneh ein Sieb über eine Schüssel hängen und mit einem feuchten Mulltuch auslegen. Joghurt mit 1 Tl Salz verrühren und in das Sieb geben. Abgedeckt mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) abtropfen lassen.

2. Am Tag danach Pilze sorgfältig putzen und je nach Größe längs halbieren. Paprika putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in 5 mm breite Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und beiseitestellen.

3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Minuten braten. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und für die Garnitur beiseitestellen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Zitronensaft und Petersilie unter das Gemüse mischen, vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für die Eier reichlich Salzwasser in einem breiten Topf erhitzen. Essig zugeben, 1-mal aufkochen und die Hitze reduzieren, sodass das Wasser gerade noch siedet. Eier nacheinander aufschlagen und jeweils in eine Schöpfkelle oder Tasse geben. Mit einem Schneebesen durch Rühren einen Strudel im Wasser erzeugen. Wenn er etwas schwächer geworden ist, ein Ei in die Strudelmittle gleiten lassen und bei milder Hitze 3 Minuten unter vorsichtigem Wenden pochieren. Restliche Eier nacheinander ebenso pochieren. Fertige Eier in eine Schale mit warmem Salzwasser legen.

5. Labneh auf 4 Schalen verteilen, mit einem Löffel kreisförmig verstreichen, etwas Paprikaöl drum herum träufeln. Gemüse, Rucola und Eier darauf anrichten, mit Zatar und Zitronenschale bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Abtropfzeit mindestens 8 Stunden
PRO PORTION 14 g E, 29 g F, 14 g KH = 391 kcal (1640 kJ)

Foto Seite 79



KHACHAPURI MIT MIZUNA-SALAT

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KHACHAPURI

- 10 g frische Hefe

- 1 El Zucker (10 g)

- 250 g Mehl (Type 550)

- plus etwas zum Bearbeiten

- 120 ml Milch (lauwarm)

- 5 Eier (Kl. M)

- 30 g Butter (weich) • Salz

- 100 g Feta-Käse

- 100 g ital. Hartkäse (z.B. Pecorino; fein gehobelt)

- Pfeffer

- 1 Eigelb (Kl. M)

SALAT UND ESTRAGONÖL

- 80 g Mizuna (asiatischer Senfkohl; ersatzweise Rucola)

- 6 Stiele Estragon

- 5 El Olivenöl

- 3 El Weißweinessig

- 1 Tl Kräutersenf

- 2 El Granatapfelkerne

- 2 Tl Sumach (türkischer Laden)

- Salz

- Pfeffer

1. Für den Khachapuri Hefe in ein Schälchen krümeln, mit Zucker bestreuen, verrühren und 2 Minuten beiseitestellen. Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Milch, Hefe-Zucker-Mischung und 1 Ei hineingeben. Butter und ½ Tl Salz auf den Mehrlrand geben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30–40 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2. Inzwischen für den Salat Mizuna verlesen, waschen und trocken schleudern. In ein feuchtes Küchentuch einschlagen und kühl stellen. Estragonblätter abzupfen und fein schneiden. Estragon und 2 El Olivenöl verrühren. Restliches Olivenöl (3 El) mit Essig, Senf Granatapfelkernen, 1 Tl Sumach, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Estragonöl und Dressing beiseitestellen.

3. Für den Khachapuri Feta fein zerkrümeln und mit 80 g gehobeltem Käse vermischen. Mit Pfeffer würzen. Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kurz durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen. Jeweils zur Kugel formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu 5 mm dicken, ovalen Fladen ausrollen. Die Ränder mit etwas Wasser befeuchten. Jeweils die langen Seiten mit den Händen zur Mitte hin etwas einrollen und die Enden fest zusammendrücken, sodass spitz zulaufende Teigschiffchen entstehen. Käsemischung in den Schiffchen verteilen und die Ränder mit verquiritem Eigelb bestreichen.

4. Khachapuri am besten mit einer Palette auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten backen.

5. Khachapuri aus dem Ofen nehmen, in den Käsebelag jeweils eine Mulde drücken und je 1 Ei vorsichtig hineinschlagen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten weitere 8 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind.

6. Kurz vor dem Servieren Mizuna mit dem Dressing vorsichtig mischen und in Portionsschalen anrichten. Die Khachapuri auf eine Platte geben, mit Estragonöl beträufeln, mit restlichem Sumach (1 TI) und restlichem Käse (20 g) bestreuen und mit dem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 29 g E, 40 g F, 54 g KH = 1053 kcal (4415 kJ)



Foto Seite 80

CARBONARA-RAVIOLI MIT SPECKFOND

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4–6 Portionen

NUDELTEIG

- 150 g Mehl
- 150 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 3 Eier (Kl. M)
- 1 El Olivenöl
- Salz

CARBONARA-FÜLLUNG

- 50 ml Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- 1 TI Speisestärke
- 6 Eigelb (Kl. M)
- 100 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; gerieben)
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)

SPECKFOND

- 300 g durchwachsener Speck (am Stück)

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Butter
- 6 Stiele Thymian
- 20 g Risotto-Reis
- 1 Lorbeerblatt
- 3 schwarze Pfefferkörner
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsefond
- 100 ml Schlagsahne

SPINAT

- 150 g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm Ø), Rollholz, Nudelmaschine, Ravioli-Brett (ca. 30 x 11 cm; für 12 Ravioli)

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

2. Inzwischen für die Füllung Weißwein, Sahne und Stärke in einem Topf unter Rühren kurz aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Eigelbe und geriebenen Käse unterrühren. Masse in eine Schüssel füllen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abgedeckt 1 Stunde abkühlen lassen. Masse mit dem Schneebesen glatt rühren und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

3. Für den Speckfond 250 g Speck in 1 cm breite Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Speck darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Schalotten, Knoblauch, Thymian, Risotto-Reis, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. Weißwein zugießen, 1-mal aufkochen und fast vollständig einkochen lassen.

Gemüsefond und Sahne zugießen, kurz aufkochen und offen bei milder Hitze 5 Minuten einkochen lassen. Speckfond durch ein feines Sieb in eine Pfanne gießen und beiseitestellen.

4. Nudelteig in 4 gleich große Teile schneiden. Teigstücke jeweils auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Handballen flach drücken und nacheinander mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–8 ausrollen. Teig dabei immer wieder mit etwas Mehl bestäuben.

5. 1 Nudelbahn auf ein mit Mehl bestäubtes Ravioli-Brett legen. Jeweils 1 TI Füllung in die Vertiefungen spritzen. Teig rund um die Vertiefungen dünn mit Wasser einpinseln und eine weitere Teigbahn vorsichtig darüberlegen. Mit dem Rollholz fest darüberrollen, überstehende Ränder entfernen und die Ravioli aus dem Ravioli-Brett auf ein mit Grieß bestreutes Geschirrtuch stürzen. Vorgang mit den beiden restlichen Teigbahnen wiederholen.

6. Für den Spinat Blattspinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Spinat und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Speck (50 g) in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten knusprig braten.

7. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Ravioli vorsichtig hineingeben und 2–3 Minuten im leicht siedenden Wasser garen. Speckfond erhitzen. Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, in den Speckfond geben und durchschwenken. Ravioli mit etwas Speckfond und Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Speckwürfel darüber verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION (bei 6) 19 g E, 50 g F, 36 g KH = 702 kcal (2943 kJ)



PHILIPP SEEFRIED

»e&t«-Koch

**„ACHTEN SIE DARAUF, DASS
DIE NUDEL TASCHEN GUT
VERSCHLOSSEN SIND, DAMIT
DIE FÜLLUNG BEIM KOCHEN
NICHT AUSLÄUFT.“**



Foto Seite 81

RINDERTATAR MIT GEBEIZTEM EIGELB

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

GEBEIZTES EIGELB

- 200 g Salz
- 200 g Zucker
- 4 Eigelb (Kl. M)

TATAR

- 400 g Roastbeef am Stück (ohne Fettdeckel und Sehnen)
- 6 Radieschen
- 100 g Schalotten
- 2 El Pinienkerne
- 2 El Kapern
- 3 El Olivenöl
- 2 El Himbeeressig

- 2 Scheiben Pumpernickel (à ca. 70 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 El Butter (10 g)
 - 1 El grober Senf
 - 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - Salz
 - Pfeffer
 - 6 Stiele Schnittlauch
 - 4 Tl Crème fraîche
- Außerdem: 4 Garnieringe (à 7,5 cm Ø, 3 cm hoch; innen leicht geölt)

1. 4 Tage vorher für die gebeizten Eigelbe Salz und Zucker mischen. Die Hälfte der Mischung in eine Schale geben und mit einem Esslöffel 4 Mulden hineindrücken. Je 1 Eigelb in die Mulden geben und vorsichtig mit der restlichen Salz-Zucker-Mischung bedecken. Abgedeckt 4 Tage kalt stellen.

2. Am Tag der Zubereitung Eigelbe aus der Mischung nehmen, überschüssige Mischung abpinseln und Eigelbe beiseitestellen.

3. Für das Tatar Roastbeef in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, auf eine Platte geben und im Tiefkühler 30 Minuten anfrieren. Inzwischen Radieschen putzen, waschen und 5 mm groß würfeln. Schalotten fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Kapern abtropfen lassen. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Radieschen und Kapern darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Himbeeressig zufügen und 2 Minuten einkochen lassen. Schalotten-Radieschen-Mischung in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

4. Pumpernickel in 5 mm große Würfel schneiden. Knoblauch andrücken. Restliches Olivenöl (1 El), Butter und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen. Brot darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Fleisch aus dem Tiefkühler nehmen und erst in schmale Streifen, dann in feine Würfel schneiden. Fleisch in einer Schüssel mit Schalotten-Radieschen-Mischung, Pinienkernen, Senf und Zitronenschale mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tatar 15 Minuten abgedeckt beiseitestellen, bis das Fleisch Zimmertemperatur angenommen hat.

6. Schnittlauch fein schneiden. Je 1 Garniering auf 4 Teller setzen, Tatar hineingeben, leicht andrücken und die Ringe vorsichtig entfernen. Pumpernickel darauf verteilen, je 1 Tl Crème fraîche daraufgeben und mit Schnittlauch bestreuen. Die gebeizten Eigelbe darüberreiben, mit Pfeffer würzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Beizzeit 4 Tage

PRO PORTION 33 g E, 25 g F, 18 g KH = 445 kcal (1865 kJ)



interchalet
Urlaub im Ferienhaus

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

HÄUSSLER



Der Häussler Pelletgrill bietet starke Technik: Dank Pelletfeuerung sofort startklar und hervorragend regelbar – mit wunderschönem Flammenbild. Dazu auch als Ambientelicht nutzbar.

Gratis Katalog anfordern:
www.backdorf.de

D-88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0

Am Herd mit

ALEXANDER HERRMANN

Blumenkohl in Rosmarinbutter gebraten ist sein „Rezept fürs Leben“. Warum, und welche Produkte der Sterne- und TV-Koch sonst noch liebt, erfahren Sie hier



Was Köche
kochen
14. Folge

Das Multitalent

Er ist Sterne-Koch, Gastronom, Kochbuchautor und einer der beliebtesten Moderatoren für Kochshows im deutschen Fernsehen. Aufgewachsen ist der 50-Jährige in Wirsberg im Frankenwald, wo das „Posthotel Alexander Herrmann“ seit 1869 in Familienbesitz ist. Dort betreibt er das „Restaurant Alexander Herrmann by Tobias Bätz“ sowie ein Bistro und eine Kochschule. Von 1997 bis 2004 war Herrmann festes Mitglied der VOX-Sendung „Kochduell“. Von 2003 bis 2006 erhielt er beim Bayerischen Rundfunk mit „Koch doch“ seine eigene Sendung. Seine neue Fernseh-Kochshow „Chefkoch TV – Lecker muss nicht teuer sein“ startete Anfang März bei RTL.

„EIN WIR-GEFÜHL VERMITTELN“

Für den Moderator der neuen Kochshow „Chefkoch TV – Lecker muss nicht teuer sein“ ist es ein persönliches Anliegen, dass zwischen den Kandidaten ein Teamgeist entsteht. Ob er privat lieber in Gesellschaft oder allein kocht, und warum Shakshuka ihn an seine Kindheit erinnert, verrät er in unserem »e&t«-Fragebogen

IHR LIEBSTES KULINARISCHES REISEZIEL?

Kopenhagen.

HÜHNERSUPPE ODER PHO?

Hühnersuppe.

BRATWURST ODER PULLED PORK?

Bratwurst.

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

Süßholz.

IHR KOCHSTIL IN FÜNF WÖRTERN?

Herz, Kopf, präzise, spannend, humorvoll.

IHRE ART, DIE NEUE FERNSEHSHOW „CHEFKOCH TV – LECKER MUSS NICHT TEUER SEIN“ ZU MODERIEREN, IN FÜNF WÖRTERN?

Ich bin Sparrings-Partner, Coach, Entertainer – und ich bin direkt. Vor allem möchte ich ein Wir-Gefühl zwischen den Kandidatinnen und Kandidaten vermitteln.

DIE BESONDEREN HERAUSFORDERUNGEN, EINE KOCHSENDUNG ZU MODERIEREN?

Zum einen ist das Moderieren an sich schon eine Herausforderung. Dazu ist es für eine Kochsendung sehr wichtig, mit großem Know-how bei den Kandidaten und Kandidatinnen präsent zu sein und all das, was passiert, für den Zuschauer gleichzeitig zu transportieren. Man ist im Grunde Experte und Moderator in einem.

UND WAS MACHT AM MEISTEN SPASS BEI DER MODERATION EINER KOCHSHOW?

Für mich persönlich ist es das Tollste, wenn ich Gerichte erlebe und dann den Kandidatinnen oder Kandidaten diesen Zauber des eigenen Gerichtes näherbringen darf. Oft wissen die Teilnehmer gar nicht, dass sie den ein oder anderen Geniestreich, einen großartigen Moment in ihrer Koch-Performance oder eine geniale Rezeptidee haben. Das zu erkennen und weiterzugeben, finde ich großartig.

KOCHEN SIE ZU HAUSE LIEBER ALLEIN ODER IN GESELLSCHAFT?

Allein.

WELCHE MUSIK HÖREN SIE BEIM KOCHEN?

Der Fernseher läuft – gern n-tv.

IHRE FÜNF LIEBSTEN ZUTATEN?

Butter, Fleur de sel, Miso, Kürbiskernöl, Zitrone.

BEI WELCHEM MARKTSTAND GEBEN SIE IMMER MEHR GELD AUS ALS GEPLANT?

Dort, wo es Schokolade und Pralinen gibt.

BIO ODER REGIONAL?

Regional.

DAS GRÖSSTE NO-GO IN DER KÜCHE (PRIVAT UND PROFESSIONELL)?

Zu wenig Salz im Gericht oder zum falschen Zeitpunkt gesalzen.

EIGENER GARTEN ODER GEMÜSEHÄNDLER DES VERTRAUENS?

Gemüsehändler.

WELCHES SIND DIE BESONDEREN MOMENTE BEI „CHEFKOCH TV – LECKER MUSS NICHT TEUER SEIN“?

Das Beste ist, dass ich sehr viel Chef und Koch sein darf. Das heißt für mich, dass ich als Coach und Sparrings-Partner mit den Kandidatinnen und Kandidaten über ihre Rezepte spreche, die Besonderheiten erkenne und sie dann maximal fördern kann. Während des Kochens in der Sendung helfe ich viel mit, gebe handwerkliche Tipps und kann am Herd das ein oder andere mit bewerkstelligen. Dadurch entsteht ein großes Teamgefühl. Natürlich stehen die Teilnehmer im Wettbewerb zueinander. Aber in erster Linie ist es für alle ein unfassbar schöner Moment, wenn die Gerichte fertig gekocht sind. Das den Zuschauern nach Hause zu transportieren, ist für mich Herausforderung und ein besonderer Moment zugleich.

WAS SOLLTE JEMAND FÜR SIE KOCHEN?

Wiener Schnitzel.

IHR LIEBLINGSRESTAURANT 2021?

Das Restaurant „Jin“ in München.

BEI WELCHEM GERICHT DENKEN SIE AN IHRE MUTTER?

Meine Mutter hat mir früher Tomatensuppe mit pochiertem Ei und Reis gekocht. Das ist schon über vierzig Jahr her. Meine allererste Shakshuka riss mich vom Hocker. Sie war sehr pur und hat mich sofort in meine Kindheit gebeamt. Ich fühlte mich wieder wie ein Schulkind.

DAS LETZTE WORT ...

Ein Hamsterrad von innen betrachtet sieht aus wie eine Karriereleiter.

GEBRATENER BLUMENKOHL UND ROMANESCO MIT MANDELCREME

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

MANDELCREME

- 30 g Mandelblättchen
- 100 ml Milch
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 sehr frische Bio-Eigelb (Kl. M)
- 50 ml Olivenöl
- 1 Msp. fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- Salz
- schwarzer Pfeffer

BLUMENKOHL UND ROMANESCO

- 700 g Mini-Blumenkohl (bunt; siehe Tipp unten) und Mini-Romanesco

- Salz
- 1 TI Rosmarinnadeln
- 30 g Butter
- schwarzer Pfeffer

BOHNEN

- 30 g Schalotte
- 1 El Olivenöl
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 Stiele glatte Petersilie

1. Für die Mandelcreme die Mandelblättchen in einem Topf ohne Fett bei kleiner Hitze hellbraun anrösten. Die Milch zugeben und 1-mal aufkochen lassen. Das Toastbrot grob zerkleinern. Mandelmilch und Toastbrot in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Eigelbe zur noch warmen Milchmasse geben und langsam untermixen. Dann das Olivenöl in dünnem Strahl unter ständigem Mixen zufügen, bis eine sämige Creme entsteht. Orangenschale zugeben, mit 2 Prisen Salz und etwas Pfeffer würzen.

2. Für das Gemüse Blumenkohl und Romanesco putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser abgedeckt 5 Minuten bissfest garen. Inzwischen Rosmarin fein hacken. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Rosmarin zugeben und mit 2–3 Prisen Salz und etwas Pfeffer würzen. Kohlröschen in ein Sieb abgießen, sofort zur Rosmarinbutter geben und bei mittlerer Hitze noch 2–3 Minuten rösten.

3. Für die Bohnen Schalotte in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenringe darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Die mit kaltem Wasser abgebrausten und im Sieb abgetropften Bohnen zugeben, mit 2 Prisen Salz und etwas Pfeffer würzen, durchschwenken und 2 Minuten anbraten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, Blätter grob hacken, zu den Bohnen geben und die Pfanne vom Herd ziehen.

4. Die gebratenen Kohlröschen mit der Mandelcreme und den Bohnen auf Tellern anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 58 g F, 41 g KH = 838 kcal (3517 kJ)

Tipp Bunten Mini-Blumenkohl – etwa in Lila, Orange und Gelb – finden Sie neuerdings in gut sortierten Supermärkten.

„Den kohligen Geruch von Blumenkohl mag ich bis heute nicht. Irgendwann hat jemand in unserer Hotelküche Blumenkohl gebraten und mich damit vom Trauma der gekochten Röschen befreit. Seit diesem Zeitpunkt ist er für mich rehabilitiert – und gebraten, besonders mit Rosmarinbutter, eine Offenbarung.“

Alexander Herrmann



Die Mandelcreme umschmeichelt das Gemüse, Orangenschale und Rosmarin geben Aromen dazu

**BUCHEN UNTER
040-797 690 19***
STICHWORT „ESSEN & TRINKEN“
MO.-FR.: 8.30-20, SA.: 9-18.30, SO.: 10-18.30 UHR



Auszeit in der Eiszeit

Von Argentinien bis in die Antarktis: Fahren Sie auf einer 15-Tage-Expedition mit dem weltweit ersten Hybrid-Expeditionsschiff in die weiße Welt



Eisberg voraus: Eine Fahrt im Landungsboot (Foto oben) oder im Kajak? Je nach Wetterlage ist alles möglich. An den Seetagen bietet das Science Center an Bord (unten) virtuelle Abenteuer



Erst Cocktails unter Palmen und dann ein warmes Getränk in der Hand und majestätische Eisberge, Gletscher und massive Eisschollen direkt vor den Augen: das gibt's nur auf dieser besonderen Expedition in die Antarktis. Einmal im Leben den einzigen unbewohnbaren Kontinent auf dem Planeten bereisen mit den komfortablen Expeditionsschiffen von Hurtigruten Expeditions. Und das auch noch umweltschonend bei emissionsarmen, elektrischen Antrieb. Aber keine Angst vor klirrender Kälte: Zur Reisezeit im März 2023 ist es Sommer auf der Südhalbkugel und deutlich milder.

ABENTEUER ANTARKTIS

Das ohrenbetäubend laute Grollen, wenn die Eisschollen am Gletscher brechen, vergisst man nie. Genauso wenig wie die Erkundung der spektakulären eisigen Landschaften des kältesten, wildesten und entlegensten Fleckchen Erde. Beobachten Sie riesige Kolonien von Pinguinen in freier Wildbahn auf der nachhaltigen Entdecker-Tour in die weiße Welt. An jedem Tag in der Antarktis ist eine Erkundungsfahrt im Landungsboot, eine Wanderung oder eine Anlandung mit

HEISS AUF EIS:
Kreuzfahren ohne Klimakrise
Eine nachhaltige Expedition bis ans südlichste Ende der Erde voller Kontraste: Erst unter Palmen in Buenos Aires bei 30 Grad und dann unter Pinguinen und Packeis bei 3 Grad in der Antarktis

Leser-Spezialpreis
ab 7.490 €
 pro Person
PLUS JE 100€
BORDGUTHABEN

Unvergesslich:
 Beobachten Sie riesige Kolonien von tausenden Pinguinen an Land. Auf See könnten wiederum Wale den Weg kreuzen



Genießen Sie die einmalige Aussicht vom auf zwei Ebenen angelegten Außendeck oder aus den Panorama-Lounge-Ecken

Auf die Natur achtet auch das Expeditionsteam (links), das dafür ausgebildet ist, die Gäste, Tiere und deren besuchte Lebensräume zu schützen

INKLUSIVE FLUG
 AB/BIS DEUTSCHLAND

dem Expeditionsteam je nach Wetterbedingung im Reisepreis enthalten.

WARUM MIT HURTIGRUTEN EXPEDITIONS?

An Bord des weltweit ersten Hybrid-Expeditionsschiffes reisen Sie nicht nur nachhaltig, sondern auch sicher. Mit über 125 Jahren Seefahrerfahrung ist Hurtigruten der Experte für polare Gewässer. Und jetzt auch für eine revolutionäre Seeflotte mit elektrischem bzw. biodieselsparendem Antrieb. Durch die effektive Nutzung von Strom an Bord werden zusätzlich der Kraftstoffverbrauch und die CO₂-Emissionen deutlich reduziert. Für die perfekte Erlebnisreise mit dem Polar-Profi werden bei mehr als 20 möglichen Anlandungsstellen auf der Antarktischen Halbinsel jederzeit die bestmöglichen Plätze erreicht.

DAS E-SCHIFF: ROALD AMUNDSEN

Auf dem umweltschonenden Hybrid-Expeditionsschiff bleiben die Arktis-Abenteurer unter sich: Das Schiff hat nur 265 Außenkabinen – viele sogar mit Balkon. Drei Restaurants, eine Lounge und Barbereich, das Wellness-Center samt Anwendungen, die Panorama-Sauna, das Outdoor- plus Indoor-Gym, der Infinity Pool und zwei Whirlpools, die den Gästen nach ihrer Tour durchs Eis einheizen.

DER REISEVERLAUF

Nach einer Übernachtung in der pulsierenden Tango-Stadt Buenos Aires ist nach einem kurzen Inlandsflug das sogenannte

PREISE

15 Tage Expeditions-Seereise mit Roald Amundsen inkl. Flug im März 2023 ab 7.490 Euro p. P. plus 100 € Bordguthaben

Reise-terme	Garantie-Außen-kabine	Garantie-Balkonkabine Teils eingeschränkte Sicht	Garantie-Suite
01.03.23	7.490 €	8.290 €	9.490 €

MIT GARANTIEKABINEN SPAREN: Sie überlassen uns die Wahl der Kabinennummer. Die hier aufgeführten Spezial-Preise sind bereits reduziert.



An Bord gibt es nur Außenkabinen mit Weitblick, die skandinavisch modern eingerichtet sind

Spezial-Preis, limitiertes Kontingent. Preise in € pro Person. Nur buchbar bis 11.05.2022. • Alle geplanten Anlandungen und Erkundungstouren sind abhängig von Wetter- und Eisbedingungen • Änderungen vorbehalten • Medizinischer Fragebogen erforderlich. Diese Reise ist für Gäste mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

•Hurtigruten GmbH · Große Bleichen 23 · 20354 Hamburg Veranstalter der Reisen ist die Hurtigruten Global Sales AS, Langkaia 1, 0150 Oslo, Norwegen.

Ende der Welt der Anfang Ihrer Expedition: die Hafenstadt Ushuaia. Hier geht es an Bord. Wenn das Schiff die berühmte Drake-Passage passiert, sind Sie nach vier Tagen in der weißen Welt angekommen: die atemberaubende Antarktis. Fünf Tage lang erleben Sie hier bei Erkundungstouren die endlose Wildnis aus Eis, Eisbergen und Gletschern. Auch auf dem Rückweg tauchen Sie weiter in die Schneewelt ab – bei den Vorträgen im Science Center an Bord. Oder Sie lassen sich im Wellnessbereich verwöhnen.

INKLUSIVLEISTUNGEN

- 15-tägige Hurtigruten Expeditions-Seereise inkl. Flüge ab/bis Deutschland in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension mit Tischgetränken (Softdrinks, Bier und Wein). Wasser, Kaffee und Tee ganztägig
- Deutschsprachiges Expeditionsteam an Bord
- An allen Anlandungstagen: eine Erkundungsfahrt im Landungsboot, eine Wanderung oder eine Anlandung im Landungsboot (die Aktivität wird an Bord bekannt gegeben)**
- Umfangreiches Aktivitäten-Programm an Bord
- Kostenloses WLAN an Bord***
- Kostenlose Wind- und regenabweisende Jacke
- Kostenlose an Bord auffüllbare Getränkeflasche



*Innendeutscher Festnetzanschluss, Kosten je nach Netzanbieter. Mobil deutlich teurer. **Für Gäste mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet. ***In abgelegenen Gebieten begrenzte Verfügbarkeit. Kein Streaming.

VORHER
Die Zutaten



Alte Liebe, junges Gemüse

Alle Welt liebt Gemüse: In Südasien füllt man Teigtaschen damit, in Frankreich Crêpes, in Italien backt man aufrechte mediterrane Aufläufe, und Japan reicht herrliche dicke weiße Udon-Nudeln dazu. Vier Einladungen zum Mitreisen



NACHHER

Samosas mit Kartoffel- füllung und Gurkensalat

Indo-pakistanische Handarbeit: Die knusprigen Filoteig-Taschen werden mit Kartoffelwürfeln, Erbsen und Minze gefüllt, zu Dreiecken gefaltet und frittiert. Mit Koriander-Gurken-Salat frisch flankiert. Rezept Seite 100

VORHER
Die Zutaten





NACHHÉR
**Spinat-Crêpes mit
Lauch und
Rote-Bete-Aioli**

Hauchdünn gebacken: Spinat gibt den geschmeidigen Küchlein die Farbe, im Innern stecken Kidneybohnen, Lauch und Parmesan. Ein Hingucker mit rot angehauchter Knoblauchcreme. **Rezept Seite 100**

VORHER
Die Zutaten



NACHER
**Gebratene Udon-Nudeln
mit Spitzkohl**

Asiatisch umspielt: Dicke japanische Weizennudeln und zart geschmorter Spitzkohl baden in einer veganen Würzsauce aus Reisessig, Sesamöl, Shoyu und Agavendicksaft. Mit gerösteten Macadamianüssen. **Rezept Seite 101**

Vegan



VORHER
Die Zutaten



NACHHER
**Gemüse-Crumble
mit Feta-Käse**

Knusprig getoppt: Auberginen, Tomaten, Zucchini und Fenchel aufrecht im Tomaten-Sugo, ein Schuss Gin steuert Wacholdernoten bei. Mit Feta und Kräuterstreuseln im Ofen überbacken. **Rezept Seite 101**





Foto Seite 93

Samosas mit Kartoffelfüllung und Gurkensalat

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SAMOSAS

- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • Salz
- 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 1 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl) plus 700 ml neutrales Öl zum Frittieren
- 1 Tl Garam Masala
- 150 g TK-Erbsen
- 4 Stiele Minze • Pfeffer
- 12 Blatt Filoteig (30x30 cm, z. B. Tante Fanny)

JOGHURT-DIP

- 1 Bio-Limette

- 200 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- 1 Tl Chiliflocken
- Salz • Pfeffer

GURKENSALAT

- 1 Bio-Salatgurke (ca. 300 g)
 - 1 rote Zwiebel (ca. 100 g)
 - 1 Bund Radieschen
 - 4 El Olivenöl
 - 2 El Weißweinessig
 - Salz • Pfeffer
 - 5 Stiele Koriandergrün
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Samosa-Füllung Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln in 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Garam Masala einrühren, 1 Minuten rösten. Vom Herd nehmen, Erbsen unterheben, abkühlen lassen. Minzblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden, mit den Kartoffelwürfeln zu den Erbsen geben und vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Für den Joghurt-Dip Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. 1 Tl Limettenschale, 2 Tl Limettensaft, Joghurt und ½ Tl Chiliflocken verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

3. Für den Gurkensalat Gurke waschen, trocken tupfen und halbieren, die Hälften längs mit dem Sparschäler in feine Streifen schälen. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing beiseitestellen.

4. Für die Samosas Öl im Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Inzwischen ein Filoteig-Blatt mit etwas Wasser bepinseln, mit einem weiteren Teigblatt deckungsgleich belegen, leicht andrücken und längs in 3 Streifen (à 10 cm Breite) schneiden. Auf ein Ende der schmalen Seite 1 El Füllung geben. Eine Teigschneidemaschine über der Füllung zur langen Seite klappen, sodass ein Dreieck entsteht. Diese dreieckige Form fortführen, bis die ganze Teigbahn zu einem Dreieck zusammengelegt ist. Vorgang mit restlichen Teigblättern wiederholen, bis 18 Teigtaschen hergestellt sind. Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Teigoberfläche mit etwas Wasser einpinseln.

5. Samosas portionsweise im heißen Öl 2–3 Minuten goldbraun frittieren, mit der Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Für den Gurkensalat die geschnittenen Zutaten mit dem Dressing mischen, eventuell leicht nachwürzen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, grob zerpfeifen und über den Salat streuen.

Joghurt-Dip mit restlichen Chiliflocken (½ Tl) bestreuen und mit dem Gurkensalat zu den Samosas servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 21 g F, 65 g KH = 535 kcal (2243 kJ)



Foto Seite 95

Spinat-Crêpes mit Lauchfüllung und Rote-Bete-Aioli

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

AIOLI

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 2 El Rote-Bete-Pulver (z. B. Bio-Laden oder Reformhaus)
- 125 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer

CRÊPES

- 200 g Babyleaf-Spinat (küchenfertig)
- 4 Eier (Kl. M)
- 500 ml Milch

- 200 g Mehl
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 Dose Kidneybohnen (200 g Abtropfgewicht)
- 1 Stange Lauch (ca. 400 g)
- 1 rote Zwiebel (ca. 100 g)
- 5 El Olivenöl
- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 1 Tl Raz el-Hanout
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 1 Beet Erbsenkresse

1. Für die Rote-Bete-Aioli Knoblauch grob hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Knoblauch mit 1 El Zitronensaft (Schale und restlichen Saft beiseitestellen), 50 ml Wasser, Senf und Rote-Bete-Pulver in einen hohen Rührbecher geben, einen Stabmixer in das Gefäß stellen, einschalten und das Öl im dünnen Strahl zugießen, dabei den Stabmixer auf und ab bewegen, bis eine cremige Aioli entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

2. Für die Crêpes Spinat blanchieren, in Eiswasser abschrecken, dann mit den Händen kräftig ausdrücken. Spinat mit Eiern und Milch in der Küchenmaschine fein mixen, bis eine homogene, feine Masse entsteht. Mit dem Mehl in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einem Teig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Teig 10 Minuten quellen lassen.

3. Inzwischen für die Füllung Kidneybohnen abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden. 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Kidneybohnen und Parmesan zugeben und mit Raz el-Hanout, restlichem Zitronensaft (3–4 El), Zitronenschale (beides von der Aioli), Salz und Pfeffer würzen.

4. Eine beschichtete Pfanne (ca. 24 cm Ø) mit etwas Öl (ca. 1 Tl) ausstreichen und erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineingeben und durch Kippen der Pfanne gleichmäßig darin verteilen. Crêpe auf beiden Seiten je 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Auf einen flachen Teller geben, mit weiterem Teller abdecken, warm stellen. Auf die Weise insgesamt 12 dünne Crêpes herstellen.

5. Crêpes jeweils mit Ziegenfrischkäse bestreichen, mit der Füllung füllen und zum Dreieck einklappen. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Crêpes mit Aioli und Kresse garnieren, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 63 g F, 57 g KH = 967 kcal (4055 kJ)

„Frische Udon-Nudeln sind bereits vorgekocht, werden daher nur kurz erwärmt. Ersatzweise getrocknete Udon-Nudeln verwenden und nach Packungsanweisung weich kochen.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 97

Gebratene Udon-Nudeln mit Spitzkohl

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Zitrone
- 2 El Reisessig
- 6 El Sesamöl
- 2 El Sojasauce
- 1 El Agavendicksaft
- 1 El schwarze Sesamsaat
- 1 El mildes Currypulver (z. B. Mumbai von Ingo Holland; www.altesgewuerzamt.de)
- 1 Tl gemahlene Kurkuma
- Pfeffer
- 50 g Macadamianusskerne
- 500 g Spitzkohl
- 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 400 g frische Udon-Nudeln (Asia-Laden)
- 4 Stiele Koriandergrün

1. Für die Würzsauce Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit Reisessig, 4 El Sesamöl, Sojasauce, Agavendicksaft, Sesamsaat, Currypulver, Kurkuma und Pfeffer verrühren.

2. Macadamianüsse sehr grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten rösten. Auf einem flachen Teller abkühlen lassen. Spitzkohl putzen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Spitzkohlviertel quer in 2–3 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Restliches Sesamöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Spitzkohl, Zwiebeln und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Vorbereitete Würzsauce zugeben, kurz aufkochen lassen und bei milder Hitze 3 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Udon-Nudeln in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Nudeln zum Spitzkohl geben und 2–3 Minuten erwärmen.

4. Udon-Nudeln mit Spitzkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Macadamianüssen und abgezupften Korianderblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 27 g F, 27 g KH = 412 kcal (1728 kJ)



Foto Seite 99

Gemüse-Crumble mit Feta-Käse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

STREUSEL

- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 50 g blütenzarte Haferflocken
- 30 g Mehl
- 25 g gemahlene Haselnüsse
- Salz • 50 g Butter (kalt)

TOMATEN-SUGO

- 1 Schalotte (ca. 30 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Stiele Thymian

- 50 ml Gin
- 400 g passierte Tomaten
- Salz • Pfeffer

GEMÜSE UND FETA

- 7 Mini-Auberginen (à ca. 80 g)
 - 6 Mini-Zucchini (à ca. 100 g)
 - 2 Ochsenherztomaten (à ca. 150 g)
 - 1 Fenchelknolle (ca. 200 g)
 - 150 g Feta-Käse
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Grillpfanne, 4 kleine Auflaufformen (à ca. 14x20 cm)

1. Für die Streusel Rosmarinnadeln und Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Beides in einer Schüssel mit Haferflocken, Mehl, Nüssen und 2–3 Prisen Salz mischen. Kalte Butter in kleinen Stücken zugeben und mit den Händen rasch zu Streuseln verreiben, kalt stellen.

2. Für den Tomaten-Sugo Schalotte in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch andrücken. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Rosmarin und Thymian darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Gin und passierten Tomaten auffüllen und 8 Minuten offen bei milder Hitze leise kochen lassen. Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb streichen.

3. Für das Gemüse Auberginen, Zucchini und Tomaten waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen und den Strunk entfernen. Fenchel in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Gemüsescheiben in einer heißen Grillpfanne ohne Fett jeweils 2–3 Minuten von jeder Seite grillen. Gemüsescheiben aufrecht gestellt in 4 Auflaufformen verteilen. Tomaten-Sugo darübergießen, Feta mit den Händen zerkrümeln und darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Streusel über die Gemüseoberfläche streuen und weitere 20–25 Minuten backen. Gemüse-Crumble aus dem Backofen nehmen, in den Auflaufformen auf Platzteller setzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Backzeit 40–45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 30 g F, 25 g KH = 465 kcal (1951 kJ)

„Salz hebt den Geschmack. 2–3 Prisen tragen hier dazu bei, dass die Kräuter im Streusel ihr Aroma gut entfalten.“

»e&t«-Profi-Tipp

Wo die Vielfalt sprießt

In „Wilmar's Gaerten“ probieren **Maria Giménez** und ihr Team regenerative Anbaumethoden aus. Ihre Erfahrungen geben sie in Workshops weiter, das Gemüse landet auch in Sterne-Küchen

»e&t«: **Frau Giménez, als wir uns Mitte März zu diesem Interview verabredet haben, erzählten Sie, dass Sie viel draußen arbeiten. Welche Arbeiten standen denn an?**

Maria Giménez: Das Projekt ‚Wilmar's Gaerten‘ besteht aus vielen Teilen, deshalb auch das Wort Garten im Plural. Jetzt gerade arbeiten wir im Gemüsegarten, den wir nach dem Prinzip des Market Gardening angelegt haben. Das bedeutet, dass wir auf kleiner Fläche in händischer Arbeit viel Gemüse produzieren – ohne Schadstoffe wie Pestizide und synthetische Düngemittel. Das heißt auch, dass wir die Pflanzen aus Samen selbst vorziehen. So können wir kontrollieren, was ins Beet kommt. Dabei achten wir auf vielfältiges Saatgut – auch von alten Gemüsesorten – und können so die Artenvielfalt fördern. Seit Februar wachsen die Jungpflanzen im Gewächshaus heran. Und jetzt im März bereiten wir draußen die Beete vor.

Aus welchen weiteren Teilen besteht das Areal ‚Wilmar's Gaerten‘?

Mittelpunkt ist der Gutshof und der Schlosspark von Fritz Graf von Schwerin, der hier vor vielen Jahren die Initialzündung für uns gab. Er war ein bekannter Dendrologe, ein großer Baumnarr. Um den Park herum liegen unsere Acker-, Grün- und Forstflächen. Auf diesen Flächen möchten wir regenerative Anbaumethoden umsetzen, zeigen und erfahrbar machen für alle.

Sie beschäftigen sich auch mit dem Thema Agroforst.

In den letzten zwei Jahren haben wir rund 200000 Bäume gepflanzt – auf

dem Acker und nicht im Wald. Das Agroforstsystem ist eine wunderbare Methode, um beispielsweise Wasser im Boden zu halten. In den Baumreihen können sich Vögel einnisten, in dem Blühstreifen unter den Bäumen finden Insekten Raum und Nahrung. Wir alle wissen, dass Vielfalt, im Gegensatz zur Monokultur, der Schlüssel zu einem gesunden Ökosystem ist.

Kann man die Gärten schon besuchen?

Dieses Jahr starten wir mit verschiedenen Bildungsprojekten. Wir veranstalten Seminare für Schulen und für alle anderen Interessierten. Wir werden Kräuterwanderungen machen, wir machen Führungen und erklären unsere Arbeitsweisen. Und Gastköche aus Berlin werden hier kochen.

Können Sie nach drei Jahren von dem Projekt leben?

Nein. Das Projekt trägt sich lediglich selbst. Wenn ich Landwirtin wäre und von der Landwirtschaft leben müsste, hätte ich das so nicht machen können. Uns werden die Flächen kostenlos zur Verfügung gestellt, und ich sehe mich deshalb in der Verantwortung zu zeigen, wie eine nachhaltige Landwirtschaft funktionieren könnte. Ich dokumentiere unsere Arbeitsschritte, auch für die Wissenschaft. Was hat funktioniert, was nicht? Außerdem ist es für mich wichtig, mit Politikern auf die Felder zu gehen, um ihnen zu zeigen, welche Anbaumethoden es neben der konventionellen Arbeitsweise geben kann. Landwirte, die regenerativ arbeiten möchten, sollten mit Geld unterstützt werden.



Die
Zukunft ist
nachhaltig

Text: Claudia Muir; Foto: Edgar Herbst

Person & Projekt

Maria Giménez (40) ist Künstlerin und seit drei Jahren Geschäftsführerin von „Wilmar's Gaerten“, ein weitläufiges Areal, das sich aus Flächen von insgesamt 320 Hektar rund um Märkisch Wilmersdorf in Trebbin südlich von Berlin zusammensetzt. Den Mittelpunkt bildet ein Gutshaus im Schlosspark. Ringsum sind Gewächshäuser, Gemüsebeete, Felder mit Bäumen – sogenannte Agroforstsysteme –, Streuobstwiesen, Blühlandschaften und Waldflächen. Auch Bienenvölker leben dort. Das Team arbeitet mit regenerativen Anbaumethoden, das Gemüse verkauft es auf Märkten in Berlin und an die Berliner Gastronomie. Ab diesem Jahr finden Workshops und Veranstaltungen statt. Infos und Termine auf: www.wilmarsgaerten.com

In der Atmosphäre steigt das Treibhausgas Methan dramatisch an. **Ließe sich der Methanausstoß von Kühen reduzieren?**



Beim Verstoffwechseln von Futter entstehen bei Kühen Gase, die in die Luft entweichen

DAS PROBLEM

Das vergessene Gas

Bei Rindern gärt es bekanntlich. Und zwar im Pansen, dem größten Abschnitt des Verdauungstrakts der Wiederkäuer, in dem Mikroorganismen das gefressene Gras zersetzen. Diese produzieren dabei auch Methan, das von den Tieren durch Rülpsen ausgestoßen wird. Methan nagt an der Ozonschicht und heizt pro Kilogramm die Atmosphäre 28-mal stärker auf als Kohlendioxid (CO₂). Dafür verbleibt es kürzer in der Atmosphäre: im Schnitt etwa zwölf Jahre, CO₂ dagegen mehrere Hundert Jahre – ein Grund,

warum Methan-Emissionen bisher so selten Thema von Klimaschutzdebatten sind. Das ändert sich gerade, denn der Methangehalt steigt gewaltig an – so sehr, dass es immer langsamer auf natürliche Weise abgebaut wird. Das Gute: Forscher sehen realistische Wege, Methan relativ schnell und effektiv zu senken. Etwa indem Methanlecks, die beim Abbau fossiler Brennstoffe entstehen, gestopft werden. Und auch das Futter für Rinder könnte so optimiert werden, dass die Tiere weniger Gase ausstoßen.



DR. MARTIN HÜNERBERG
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
an der Uni Göttingen, Abteilung
Wiederkäuerernährung

DIE LÖSUNG

„Futter optimieren“

Wie viel der weltweiten Methan-Emissionen kommen aus der landwirtschaftlichen Tierhaltung?

Da gibt es unterschiedliche Zahlen, manche Wissenschaftler sagen 25 Prozent. Es betrifft alle Wiederkäuer auf der Erde: nicht nur Rinder, sondern auch Schafe, Ziegen, Rehe, Gazellen, usw. In Deutschland kommen fünf Prozent unserer Emissionen aus der Tierhaltung.

Sie suchen nach Möglichkeiten, den Ausstoß von Methan bei Kühen durch das Futter zu vermindern. Welche Tiere stoßen mehr aus: die, die auf der Weide stehen oder die, die im Stall Futtermischungen fressen?

Grundsätzlich gilt: Je mehr eine Kuh frisst, desto mehr Methan produziert sie in der Regel. Aber: Tiere, die mehr fressen, leisten auch mehr. Das führt dazu, dass die Emission pro Einheit pro Produkt (Milch und Fleisch) bei den Tieren geringer sind. Wir sprechen von Treibhausgasintensität. Wenn wir jetzt Stall und Weide vergleichen, kommt es stark auf die Futterqualität an. Ganz so pauschal kann man das nicht sagen.

Gibt es denn Möglichkeiten, Futter so zu beeinflussen, dass die Kuh weniger Methan ausstößt?

Es gibt Entwicklungen, die Hoffnung geben. Zum Beispiel wurde ein Futterzusatzstoff, das 3-Nitrooxypropanol, vor Kurzem zugelassen, der die Methan-Emissionen um 30 Prozent senkt. Es blockiert ein Enzym, das wichtig für die Methanbildung ist. Im Gegensatz zu anderen methansenkenden Stoffen, die in der Diskussion stehen – ich denke da an Algen –, ist es unbedenklich für Tier und Mensch. Gleichzeitig hat es keinen geschmacklichen Einfluss auf Milch und Fleisch. Jetzt müssten nur die Landwirte den Zusatzstoff akzeptieren.

Das Magazin für ein nachhaltiges Leben

MIT MAI THI!

Brigitte
BE GREEN

Das Magazin für ein nachhaltiges Leben

www.blauer-engel.de/uz195
Eines der grünen Magazine in Deutschland
Eco-Engagement

ECHT JETZT?!
Wieso unser Müll plötzlich in Polen vor sich hin rottet

Grün daten? Nie wieder!
Unsere Autorin hat die Öko-Nase voll

Handy-check
Wie böse ist mein Smartphone?

URLAUBS-REIF
Sechs nachhaltige Inseln zum Verlieben

Sag mal, **MAI THI:**
Wie kommen wir raus aus dem Pöbelmodus?

LASST. UNS. REDEN.

... UND NICHT MIT DEM FINGER AUF EINANDER ZEIGEN. WIE WIR GEMEINSAM DEN PLANETEN RETTEN

JETZT
am Kiosk!

Auch als E-Paper in der BRIGITTE-App verfügbar. Oder das Heft bestellen unter www.brigitte.de/be-green



Folg uns auch auf Instagram:
 [brigitte_be_green](https://www.instagram.com/brigitte_be_green)

Turbo-Spargel

Der erste Spargel im März macht das Rennen – deshalb werden Hilfsmittel und Techniken eingesetzt, um so früh wie möglich ernten zu können. Doch wie schädlich sind **Bodenheizungen** oder **Folienabdeckungen** für die Umwelt?

E

Ein wenig verwundert sind unsere Nachbarländer über unsere scheinbar flächen-deckende und grenzenlose Begeisterung für Spargel schon. Nirgends werden die Stangen so sehnsüchtig erwartet und dann, wenn sie endlich da sind, so ausgiebig gefeiert wie in Deutschland. Irgendwann ist es vorbei mit der Feierei, nämlich genau am 24. Juni. Ein Stichtag für das Ende einer Saison? Das hat einen guten Grund: Die nach der Ernte im Boden verbliebene Pflanze wächst nun als grüner Strauch nach oben, legt in mindestens 100 warmen Tagen an der Wurzel neue Spargelstangen an. Beim ersten Frost beginnt dann ihr Winterschlaf. Die neuen Spargelstangen fangen, je nach Wetterlage, ab Mitte Mai bei 18 Grad an zu wachsen.

Saisonverlängerung

Falls Sie deutschen Spargel bereits Anfang März gesichtet haben, dann hat der Spargelbauer höchstwahrscheinlich mit Warmwasserrohren, die unterhalb der Triebe die Spargeldämme durchziehen, nachgeholfen. Meist nutzen die Landwirte dabei die Abwärme ihrer Biogasanlagen, in denen organische Abfälle wie Mist, Mais und Grassilage von Bakterien vergoren werden. Es entstehen Gase, die in Blockheizkraftwerken verbrennen, dabei Turbinen antreiben, die wiederum Strom erzeugen.



Kein schöner Anblick und auch für die Umwelt nicht schön: Plastikfolien, die über Spargeldämmen liegen und so schnelleres Wachstum fördern

Gleichzeitig muss Wasser fließen, um die Motoren zu kühlen. Zwischen 25 und 30 Grad wird es warm. Warm genug, um den Spargel anzuheizen.

Eigentlich eine Win-win-Situation für Landwirt und Umwelt, wären da nicht die Pumpen. Sie befördern das warme Wasser vom Heizkraftwerk hinaus in die Röhren unter den Spargelstangen. In seiner Dissertation von 2013 untersuchte Florian Schäfer an der Universät Bonn die Treibhausgas-Emissionen von Spargel, die mithilfe von Bodenheizungen kultiviert wurden. Dabei berücksichtigte er die Ressourcen, die für die Herstellung der Kunststoffrohre verbraucht wurden sowie den Stromverbrauch der Pumpen. Sein Fazit: Verglichen mit unbeheiztem Spargel ist die CO₂-Bilanz des Bodenheizungs-Spargels fast doppelt so hoch. Neben Wärme von

unten kann auch mit Wärme von oben nachgeholfen werden. Ab Oktober legen Spargellandwirte Folie über ihre Hügelbeete. Durch den Gewächshaus-effekt und die Verdunkelung wächst der Spargel nicht nur schneller, sondern muss nur einmal am Tag gestochen werden, weil die Köpfe weiß bleiben, anstatt sich bei Licht lila zu färben. 95 Prozent der Spargelbauern praktizierten laut Stiftung Warentest 2018 den Folienanbau. Die Plastikbahnen, die sich oft kilometerlang über Erddämme ziehen,

nehmen Vögeln und Insekten ihren Lebensraum. Zudem sorgen Wind und Regen für Abrieb – Folienfetzen landen als Mikroplastik im Boden. Und auch wenn die Abdeckungen mehrmals verwendet werden, irgendwann landen sie im Müll, dann aber sind sie meist zu schmutzig, um recycelt zu werden.

Bio nicht unbedingt besser

Auch im biologischen Spargelanbau sind Heizröhren und Folie erlaubt. Manche Bio-Bauern entscheiden sich für Material aus Maisstärke, das angeblich nach drei Monaten verrottet. Wer umweltfreundlichen Spargel möchte, sollte sich bis Mai gedulden und das Glück haben, einen Spargelbauern in der Nähe zu haben, der folienfrei anbaut. Dieser Spargel soll übrigens intensiver schmecken, als der, der angeheizt wurde.

3 Ausgaben testen

Ganz nach Ihrem Geschmack.

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



Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

Günstig – 33 % sparen:

3 Ausgaben für nur 9,80 €

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

Jetzt bestellen!

 www.essen-und-trinken.de/miniabo

 Tel. 0 25 01/8 01 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



Hack, aber herrlich!

Ob krümelig gebraten, als saftige Bulette oder knuspriger Spieß: Wir lieben Hackfleisch für seine Vielseitigkeit. Und brutzeln uns quer durch alle Küchen – von Asien bis Bayern



Mango-Reisnudeln mit Schweinehack

Würzig, saftig und ein bisschen scharf:
Krümelig gebratenes Schweinehack mischt
hier asiatisch mit – das passt großartig.

Rezept Seite 112



Dutch Baby mit Hackbällchen

Das Märchen vom „dicken fetten Pfannkuchen“ wird herzhaft Realität: mit knusprigen Hackbällchen und Wildkräutersalat. **Rezept Seite 112**

Kalbsfrikadellen mit Kohlrabi

Bayerisch-italienisches Festessen:
Klassisch gewürzte Mini-Frikadellen,
begleitet von Parmesan-Polenta-
Schnitten. **Rezept Seite 113**





Lammspieße mit Bulgursalat

Die gegrillten Mini-Hacksteaks mit fruchtig-scharfer Pflumensauce duften nach Orient, dazu gibt's erfrischenden Bulgursalat. **Rezept Seite 114**



Foto Seite 108

Mango-Reisnudeln mit Schweinehackfleisch

* EINFACH

Für 4 Portionen

SAUCE

- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Ingwer
- 200 g Mango
- 1 Bio-Limette
- 2 El Sesamöl
- 2 El brauner Zucker
- 2 El Erdnussbutter
- 1 El rote Chilipaste
- 200 ml Sake (jap. Reiswein; ersatzweise trockener Sherry)
- 4 El Sojasauce
- 2 El Reisessig
- 100 ml Waldpilzfond

REISNUDELN

- 200 g Fingermöhren
- 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 g Reisbandnudeln
- ½ Bund Minze
- 2 El geröstete gesalzene Erdnüsse

FLEISCH

- 1 rote Zwiebel (ca. 60 g)
- 1 rote Chilischote
- 3 El Rapsöl
- 600 g Schweinehackfleisch
- 2 TI Five-Spice-Gewürzmischung

1. Für die Sauce Knoblauch durchpressen. Ingwer schälen und fein reiben. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in ca. 5 mm große Würfel schneiden. ⅓ der Mangowürfel kalt stellen. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer, ⅔ der Mangowürfel und Limettenschale darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten dünsten. Zucker, Erdnussbutter, Chilipaste zugeben und 2–3 Minuten rösten. 100 ml Sake zugießen und fast vollständig einkochen lassen. Restlichen Sake (100 ml), Sojasauce, Reisessig, Waldpilzfond, Limettensaft und 100 ml Wasser zugeben und bei milder Hitze 3–4 Minuten kochen. Sauce beiseitestellen.

3. Für die Reisnudeln Möhren putzen, schälen, längs halbieren. Möhren in kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, dann abschrecken, und im Sieb abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 5 mm breite Ringe schneiden. Gemüse beiseitestellen. Reisbandnudeln in einer Schüssel mit reichlich lauwarmem Wasser bedecken und 8–10 Minuten einweichen.

4. Inzwischen für das Fleisch Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Chilischote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden, dabei entkernen. Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne (28 cm Ø) erhitzen, das Hackfleisch darin bei starker Hitze 3–4 Minuten krümelig und braun braten.

5. Zwiebel und Chilischotenringe zugeben, bei mittlerer Hitze 2 Minuten mitbraten. Five-Spice-Gewürzmischung unterrühren, 1 Minute mitrösten. Asia-Sauce zugießen und bei milder Hitze 5 Minuten kochen.

6. Reisbandnudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Von der Minze einige Blätter abzupfen, 6–8 Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Minzblätter fein schneiden, mit den Nudeln und dem vorbereiteten Gemüse zum Fleisch geben, 1-mal durchschwenken und 1–2 Minuten erwärmen. Reisnudeln in vorgewärmte tiefe Schalen verteilen, mit restlichen Mangowürfeln, beiseitegelegten Minzblättern und grob gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 41 g E, 57 g F, 112 g KH = 1179 kcal (4936 kJ)



Foto Seite 109

Dutch Baby mit Hackbällchen und Wildkräutersalat

* EINFACH

Für 4 Portionen

DUTCH BABY

- 6 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Oregano
- 6 Schnittlauchhalme
- 120 g Weizenmehl
- 320 ml Milch
- 8 Eier (Kl. M)
- Salz
- 40 g ital. Trüffel-Hartkäse (z. B. Trüffel-Pecorino; fein gerieben)
- 2 El Butter (20 g)
- 1 Beet Sakura-Kresse (ersatzweise Daikon-Kresse)

HACKBÄLLCHEN

- 80 g Brioche (vom Vortag)
- 1 TI Fenchelsaat
- 2 Schalotten (ca. 100 g)

- 1 El Butter (10 g)
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- 3 El Olivenöl

SALAT

- 60 g Wildkräutersalat
- 2 El Preiselbeeren (Glas)
- 2 El Walnussöl
- 2 El Rotweinessig
- Salz
- 1 Msp. Kubebenpfeffer (frisch gemahlen)

Außerdem: ofenfeste Pfanne (28 cm Ø)

1. Für den Dutch Baby Petersilien- und Oreganoblätter von den Stielen zupfen, mit dem Schnittlauch fein schneiden. In einer Schüssel Mehl, Milch, Eier, ⅓ TI Salz und Käse mit dem Schneebesen glatt rühren, 20 Minuten quellen lassen. Ofenfeste Pfanne in den Backofen stellen und auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

2. Inzwischen für die Hackbällchen Brioche in etwas lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen, anschließend leicht ausdrücken. Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten rösten, bis sie zu duften beginnt. Schalotten fein würfeln. Butter in der Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. In einer Schüssel Hackfleisch mit Brioche, Fenchelsaat, Schalotten und Eiern sorgfältig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen aus der Hackmasse 8 gleich große Bällchen formen.

4. Für den Dutch Baby die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Butter darin zerlassen, Teig hineingießen und im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten garen.

5. Inzwischen für die Hackbällchen Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 8–10 Minuten braun braten.

6. Für den Salat Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Preiselbeeren, Walnussöl, Essig und 2 El Wasser in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Kubebenpfeffer würzen.

7. Wildkräuter und Preiselbeer-Vinaigrette vorsichtig mischen. Kresse vom Beet schneiden. Hackbällchen auf dem Dutch Baby verteilen, mit Kresse bestreuen und mit dem Wildkräutersalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 50 g E, 59 g F, 42 g KH = 929 kcal (3890 kJ)



Foto Seite 110

Kalbsfrikadellen mit Kohlrabi und Polenta-Schnitten

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

POLENTA-SCHNITTEN

- 500 ml Milch
- 2 El Butter (20 g)
- Salz • 1 Msp. Muskat (frisch gerieben)
- 150 g Polenta
- 40 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 1 Tl Bio-Zitronenschale
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 3 Stiele Thymian

FRIKADELLEN

- 1 Laugenbrezel (ca. 80 g; vom Vortag)
- 75 ml Milch (lauwarm)
- 1 Zwiebel (ca. 100 g)
- 6 Stiele Majoran
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Butter (20 g)
- 600 g Kalbshackfleisch

- 1 Ei (Kl. M)
- 1 El Pommery-Senf
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Olivenöl
- 50 ml trockener weißer Wermut (z.B. Noilly Prat)

KOHLRABI

- 2 Kohlrabi (mit Grün; ca. 800 g)
 - ½ Bund Kerbel
 - ½ Bund Schnittlauch
 - 200 ml Gemüsefond
 - 200 ml Schlagsahne
 - 2 El Butter (20 g)
 - 100 ml Weißwein
 - Salz
 - Pfeffer
 - Muskat (frisch gerieben)
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (28 cm Ø)

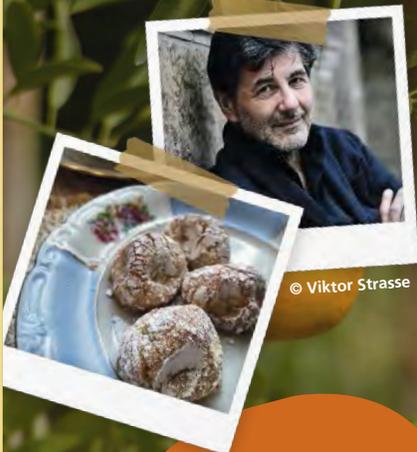
1. Für die Polenta-Schnitten Milch, Butter, 1 Tl Salz und Muskat in einem Topf aufkochen. Polenta unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen. Bei milder Hitze 5 Minuten quellen lassen, dabei mehrmals mit einem Holzlöffel rühren. Geriebenen Käse, Zitronenschale und Eigelb zügig unterrühren. Polenta auf einen Bogen Backpapier geben, etwas flach drücken und mit einem weiteren Bogen Backpapier bedecken. Polenta zwischen dem Backpapier mit dem Rollholz zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck (32x20 cm) ausrollen. Mit Frischhaltefolie bedecken und 2–3 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.

2. Für die Frikadellen Brezel in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit lauwarmen Milch bedecken, 10 Minuten einweichen lassen, anschließend gut ausdrücken. Zwiebel fein würfeln. Majoran- und Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Kräuter untermischen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Hackfleisch mit Laugenbrezel, Zwiebel-Kräuter-Mischung, Ei und Senf mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen aus der Masse ca. 20 gleich große Frikadellen formen und kalt stellen.

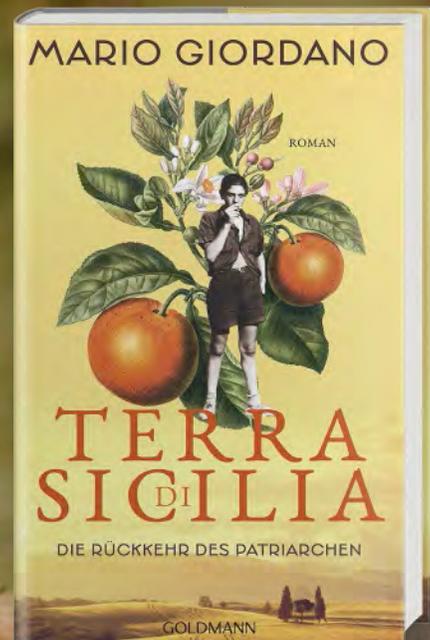
4. Inzwischen Kohlrabi putzen, dabei die kleinen, zarten Blätter beiseitelegen. Größere Blätter zusammen mit Kerbel und Schnittlauch grob hacken. Etwas vom Kerbel zur Garnierung beiseitelegen. Gehackte Kohlrabi-Blätter und Kräuter in einen Rührbecher geben, Gemüsefond und Sahne zugießen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Kohlrabi schälen, erst in Scheiben, dann in ca. 1 cm breite und 5–6 cm lange Stifte schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze

 GOLDMANN



© Viktor Strasse

Ein Roman wie ein Kurzurlaub in Italien.



Zum Familienrezept für „Pasticcini di Mandorla“ mit herrlichem Orangen-duft geht es hier:

goldmann-verlag.de/sicilia

3 Minuten dünsten. Wein zugießen und fast vollständig einkochen lassen. Die pürierte Kräutermasse zugeben und Kohlrabi bei milder Hitze 12–15 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und zugedeckt bis zum Servieren warm stellen.

5. Für die Frikadellen Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne (28 cm Ø) erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten hellbraun braten. Restliche Butter (1 El) und Wermut zugeben und die Frikadellen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten fertig braten. Dabei gelegentlich mit dem Bratensatz beträufeln.

6. Polenta aus dem Kühlschrank nehmen und in ca. 8x8 cm große Quadrate schneiden, diese wiederum zu Dreiecken halbieren. Knoblauch mit dem Rücken eines schweren Messers andrücken. Olivenöl mit Thymian und Knoblauch in eine große Pfanne geben und erhitzen. Polenta-Schnitten darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten.

7. Kalbsfrikadellen mit Kohlrabi-Rahm und Polenta-Schnitten anrichten, mit Bratensatz beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus Kühlzeiten 3:15 Stunden
PRO PORTION 50 g E, 64 g F, 59 g KH = 1061 kcal (4448 kJ)



Foto Seite 111

Lammspieße mit Bulgur und Pflaumensauce

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

BULGURSALAT

- 160 g Bulgur
- Salz
- 300 g Graffiti-Aubergine
- 5 El Olivenöl
- 5 Stiele Minze
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 1 gelbe Paprikaschote (ca. 200 g)
- 200 g Tomaten
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 4 El Ajvar
- 3 El Zitronensaft
- Pfeffer
- ½ Tl rosenscharfes Paprikapulver

PFLAUMENSAUCE

- 400 g frische Pflaumen (ersatzweise TK-Pflaumen)
- 2 rote Chilischoten
- 1 rote Zwiebel (ca. 100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Sesamöl
- 1 El Honig
- 100 ml Sherry

- 200 ml Rotwein
- 250 ml Lammfond
- 2 El Baharat (arabische Gewürzmischung; z. B. von Ingo Holland; über www.altesgewuerzamt.de)
- Salz
- Pfeffer

LAMMSPIESSE

- 1 rote Zwiebel (ca. 100 g)
 - 3 Knoblauchzehen
 - 4 Stiele glatte Petersilie
 - 2 El helle Sesamsaat
 - 2 El Pinienkerne
 - 3 El Sesamöl
 - 800 g Lammhackfleisch
 - 1 El Pulbiber
 - 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2 frische Pflaumen
- Außerdem: 4 Metallspieße (à ca. 20 cm Länge), Grillpfanne (25 x 25 cm)

1. Für den Salat Bulgur in einem Topf mit 400 ml Wasser und 1 Tl Salz aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Gegarten Bulgur in ein Sieb abgießen, abkühlen lassen. Aubergine waschen, putzen, in 1 cm breite Würfel schneiden. 1 El Olivenöl

in einer Pfanne erhitzen, Auberginenwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

2. Minz- und Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz entfernen. Tomaten in 5 mm große Würfel schneiden. Aprikosen in feine Streifen schneiden.

3. Ajvar mit restlichem Olivenöl (4 El) und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Mit Bulgur, Aubergine, Kräutern, Paprika, Tomaten und Aprikosen mischen. Bulgursalat abgedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen.

4. Für die Pflaumensauce Pflaumen entsteinen und grob schneiden. Chilischoten waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob würfeln.

5. Sesamöl in einem Topf (25 cm Ø) erhitzen. Pflaumen, Chilis, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. Honig zugeben, 1 Minute karamellisieren lassen. Sherry und 100 ml Rotwein zugießen und fast vollständig einkochen lassen. Restlichen Rotwein (100 ml) und Lammfond zugießen, bei milder Hitze offen 10 Minuten einkochen lassen. Mit Baharat, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Stabmixer fein pürieren, durch ein feines Sieb streichen und beiseitestellen.

6. Für die Lammspieße Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Sesam und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten rösten. 2 El Sesamöl zugeben und erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Petersilie zugeben, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

7. Hackfleisch und Zwiebel-Sesam-Petersilien-Mischung sorgfältig vermischen, mit Pulbiber, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse mit angefeuchteten Händen in 12 Portionen teilen und daraus 12 ca. 4x2 cm große, ovale Frikadellen formen. Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln. Abwechselnd je 3 Frikadellen und 2 Pflaumenviertel auf 1 Metallspieß stecken. Grillpfanne erhitzen, mit restlichem Sesamöl (1 El) auspinseln und die Hackspieße darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 6–7 Minuten grillen.

8. Bulgursalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammspieße mit etwas Pflaumensauce beträufeln und mit dem Bulgursalat servieren. Restliche Pflaumensauce dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 51 g E, 48 g F, 62 g KH = 951 kcal (3981 kJ)

„Graffiti-Auberginen haben eine marmorierte Schale und festes, weißes Fruchtfleisch mit wenig Kernen. Ersatzweise können Sie normale Auberginen verwenden.“

»e&t«-Profi-Tipp

Spargelversteher

In kaum einem Land wird die Spargelzeit so leidenschaftlich zelebriert wie in Deutschland – kein Wunder, dass die hiesigen Weißweine so gut zum gefeierten Stangengemüse passen. Vier elegante Vertreter finden Sie in unserem Weinpaket

Je 2 Flaschen
für 59,50 Euro
statt 88,80 Euro*

www.moevpick-wein.de/essen-und-trinken



1 Kranz „Roots“ Sauvignon blanc 2020 Aromatisch-duftig, wie man die Rebsorte kennt, aber keineswegs aufdringlich – so zeigt sich der Bio-Sauvignon blanc vom Weingut Kranz. In der Nase zeigen sich reife Stachelbeerenfrucht und frisch geschnittenes Gras, am Gaumen knackige Frische. 11,80 Euro

2 Becker Landgraf „Die Welt ruft“ Grauburgunder 2020 Die Welt hat gerufen, und das rheinhessische Weingut Becker Landgraf hat gehört: ein moderner, saftiger Grauburgunder mit viel Schmelz, tropischen Fruchtnoten und einem Hauch Mandel. 9,90 Euro

3 Markus Molitor „Haus Klosterberg Cuvée Maximilian“ 2020 Als Riesling-Experte ist Markus Molitor weltbekannt. Aber er kann auch Cuvée: Hier gesellen sich Müller-Thurgau und Weißburgunder zur Hauptrebsorte. Zusammen ergeben sie einen erfrischenden Sommerwein mit viel gelber Frucht und feinen Kräuternoten. 9,90 Euro

4 Van Volxem „Cuvée X“ 2021 Was für Molitor gilt, gilt ebenso für Van Volxem an der Saar – in seiner „Cuvée X“ werden Riesling und Weißburgunder jedoch von Chardonnay ergänzt. So wird nicht nur die regionaltypische Säure abgepuffert, es kommt auch eine feine Cremigkeit hinzu. 12,80 Euro

* Das 8er-Set mit je 2 Flaschen kostet 59,50 Euro (statt 88,80 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über www.moevpick-wein.de/essen-und-trinken, über die kostenlose Hotline 0049/80 07 23 39 74 oder in den Mövenpick Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x), Stuttgart und Wiesbaden.

MÖVENPICK
WEIN

12 Ausgaben frei Haus

Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

Auch zum Verschenken.



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

Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

Günstig:

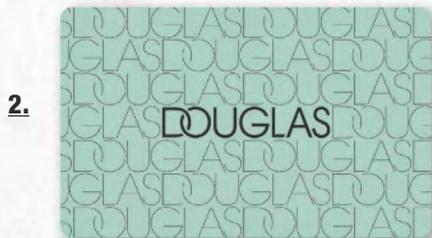
Nur 58,80 € für 12 Hefte +
Gratis-Prämie



Tolle
Prämien zur
Wahl!



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



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

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

Jetzt bestellen!

 www.essen-und-trinken.de/aboangebot

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

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



Slow Time am Main

Immer am Fluss entlang geht es in der Region Churfranken, die Nahtstelle zwischen Odenwald und Spessart. Aber bitte ohne Hektik, denn hier gibt es für Genießer Großartiges zu entdecken, wie unser Autor herausfand

TEXT KLAUS SIMON FOTOS CHRISTIAN KERBER



Ein Teil des Fränkischen Rotwein-Wanderwegs führt von Erlenbach bis Klingenberg am Main durch mit Trockenmauern terrassierte Steillagen. Weit unten wälzt sich der Fluss



Kaum jemand in Deutschland erzeugt so elegante und facettenreiche Spätburgunder wie Sebastian Fürst – hier vor seinem Weingut in Bürgstadt

Gasthaus zur Krone

1+2+3 Gastgeberin Niki Restel ist auch Sommelière und empfiehlt ihren Gästen bevorzugt Weine benachbarter Winzer. Die Kreationen von Ehemann Ralf – hier Vitello tonnato – passen bestens dazu



1

Gleich zu Beginn geht es hoch hinaus. Etappe vier des Fränkischen Rotwein-Wanderwegs schuftet sich von Erlenbach durch die Weinberge an die Spessartkante hoch. Trockenmauern stemmen sich gegen die bis zu siebzigprozentige Hangneigung. Steintreppen stürzen zwischen den terrasierten Parzellen in die Tiefe. Unten wälzt sich der Main träge in seinem Bett, bewacht vom Spessart über dem rechten und dem Odenwald über dem linken Ufer. Mehr großes Landschaftskino geht kaum.

Auch die Dörfer längs des insgesamt sechs Etappen zählenden Fränkischen Rotwein-Wanderwegs können sich sehen lassen. Rathäuser tragen geschwungene Renaissance-Giebel oder schwer an ihrer Fachwerklast. Die Muttergottes lächelt von jeder zweiten Hausecke herab. Gasthöfe sind eingessene Familienbetriebe, in denen die fränkische Küche zählt und zugleich Slow Food oder neue deutsche Regionalküche keine Fremdworte sind.

Heimat der Aroma-Artisten

Wurde schon der Name dieses zauberhaften Ländles genannt? Churfranken lautet er. Wo das liegt, wissen die wenigsten. Was kein Wunder ist. Als Churfranken firmiert der Landstrich beiderseits des Untermain, der im Großen und Ganzen dem Landkreis Miltenberg entspricht, erst seit gut ein- einhalb Jahrzehnten. Als aufsteigende Genussregion ist es ein Geheimtipp.

Ankunft in Klingenberg am Main. Der Fränkische Rotwein-Wanderweg purzelt den Hang runter und fädelt sich



3



2

durch ein Stadttor. Die Gasse dahinter führt zu Ingo Hollands „Altem Gewürzamt“. In dem Geschäft des ehemaligen Sterne-Kochs, der wie der wandelnde Beweis dafür wirkt, dass gutes Essen wirklich glücklich macht, beleuchtet ein roter Kronleuchter aus Murano Hunderte von moosgrünen Blechdosen. Die Dosen sind das Markenzeichen von Hollands Gewürzmischungen. „Garam Masala“ und „Curry Jaipur“ heißen zwei

Klassiker, „Chinese Wokspice“ und „Omas Soßengewürz“ sind zwei Neuheiten unter den rund achtzig Mischungen.

„Alle Gewürze und Mischungen werden von uns verarbeitet und gemischt“, erklärt der Gewürzexperte und Churfranke. Dann zeigt er uns die hypermoderne Manufaktur etwas außerhalb der Altstadt. Über Lagerräumen, Laboren, Abfüllanlagen liegt die Genussstage, ein mehrere Hundert Quadratmeter großes



Die Altstadt von Klingenberg am Main, geradeaus der Brunnturm. In einer der Gassen liegt das Geschäft des Gewürzexperten Ingo Holland

Loft mit offener Schauküche und Dachterrasse. Holland veranstaltet hier oben Gewürz-Kochkurse und -Workshops. Dabei erfährt man nicht nur, dass etwa fermentierter Pfeffer die Schupfnudel-Pfanne mit Sauerkraut und Speck verfeinert, sondern auch, dass ein Teil der in der Manufaktur angelieferten Gewürze von heimischen Feldern stammt und als Churfranken-Serie angeboten wird. Sie ist Hollands ganzer Stolz. So viel Lokalpatriotismus darf auf jeden Fall sein.

Einen Tipp für eine echte fränkische Vesper hat Holland noch. Marcus Link, der im nahen Luftkurort Mönchberg Kümmel, Koriander, Anis und Fenchel für die Gewürzmanufaktur anbaut, betreibt auf seinem Hof das herzerfrischende Lokal „Hofstadl“. Der Bauer ist zudem Metzgermeister. „Die Hausmacherwurst verdient ihren Namen, und das mit im Eichenfass gereiftem Natursauerteig gebackene Bauernbrot liefert die Bäckerei Weigand aus Elsenfeld“, gibt Holland uns zum Abschied mit auf den Weg. Es klingt wie eine Verheißung. Wir sind schon unterwegs.

Fließende Übergänge

Faust und Fürst. Fürst und Faust. So sicher wie das Amen in der Kirche fallen die beiden Namen irgendwann in Churfranken. Überall. Immer wieder. Johannes Faust, Chef des über 360 Jahre in der Region verwurzelten Brauhauses Faust, das bei aller Tradition für Slow Brewing und Craft-Biere steht. Und Paul Fürst, dessen Spätburgunder Weltspitze sind. Beide gelten als Vordenker der Genussregion Churfranken.

Von Paul Fürst soll der Name Churfranken zuerst in die Runde geworfen worden sein. Der Name verweist auf die ehemalige Zugehörigkeit zum mächtigen Kurmainz, dem von den Mainzer Kurfürsten und Erzbischöfen verwalteten Territorium des Heiligen Römischen Reiches. Große Geschichte also. Im Hier und Jetzt aber sind wir in Bayern, und das schon seit 1803, als Franken



Altes Gewürzamt

1+2+3 Profi- und Hobbyköche schätzen gleichermaßen die Gewürzmischungen von Ingo Holland (Bild unten links) und dessen Sohn Kilian (Bild links und unten rechts). Seit Kurzem kommen einige Gewürze auch von den Feldern in Churfranken

bayerisch wurde. Wie zum Beweis hat der nordwestlichste Zipfel des Freistaats bereits sowohl die Bayerische Bierkönigin als auch die Bayerische Mehlkönigin gestellt. Respekt!

„Churfranken klingt viel besser als Bayerischer Untermain“, bekräftigt Johannes Faust auf der Dachterrasse seiner Brauerei hoch über Miltenberg. Bayerischer Untermain hieß das Gebiet tatsächlich einmal. „Unten klingt nicht gut“, setzt der Brauhaus-Chef nach.

Schließlich will man in Churfranken hoch hinaus, als Genussregion in der Liga von Schwarzwald oder Pfalz mitspielen. Darauf stoßen wir mit einem Glas prickelnd frischem „Bayrisch Hell“ an.

Zu unseren Füßen zieht sich Miltenbergs quirlige Altstadt als schmaler Streifen am Mainufer entlang. Wehrhafte Stadttore wechseln mit Plätzen in Schräglage, was den Ausläufern des Odenwalds geschuldet ist. Fachwerk leuchtet oxsenblutrot. Mittendrin



Blick auf Klingenberg
am Main, Heimathafen
vom Gewürzexperten
Ingo Holland

trumpft das gotische Rathaus auf, gebaut für die Ewigkeit aus ortsüblichem rotem Sandstein, und am Mainufer liegt eine Flotte von Ausflugs- und Kreuzfahrtschiffen vor Anker. Dem Trubel entrückt leuchten die blütenweißen Treppengiebel der auf einem Felsporn thronenden Burg. Miltenberg muss man einfach gesehen haben! Und am „Riesen“, Deutschlands mutmaßlich ältestem Gasthaus, führt beim Besuch kein Weg vorbei.

Der Spätrenaissance-Bau im Herzen der Stadt ist mit fünf Obergeschossen tatsächlich riesig. Riesig ist auch die Besucherliste. Barbarossa, Kaiserin Maria Theresia, Hans Albers und Elvis Presley waren zu Gast. In den vertäfelten Räumen fließen die Biere des Brauhauses Faust, und die fränkische grobe Bratwurst in Dunkelbiersauce schmeckt hier immer noch am besten. Wir bestellen dazu die „Faust-Probier-Runde“ mit sieben verschiedenen Bieren in den dazu passenden kleinen Gläsern. Unser Favorit: das feurig-dunkle Schwarzviertler. Mit seinen rauchigen Karamell- und Bitterschoko-Noten schmeckt es großartig zur Bratwurst.

Am Rebenmeer

Ein Abend in Bürgstadt, ein paar Flusskilometer mainaufwärts. Die späte Sonne lässt die Buntsandsteinfelsen am Mainufer aufflammen. Im Centgrafenberg, der Bürgstädter Spitzenlage, lugt ein mit viel bodentiefem Glas und bis unters Dach reichender Holzverkleidung kalifornisch anmutendes Gebäude aus den Reben. Es ist das Weingut von Paul Fürst und dessen Sohn Sebastian. Deren elegante und facettenreiche Spätburgunder zählen zu den besten Weinen Deutschlands.

Spitze ist auch Bürgstadts Restaurant-Angebot. Im heimeligen Gastraum vom „Weinhaus Stern“, wo 1903 der erste Müller-Thurgau Frankens ausgeschenkt wurde, ist die Küche betont regional. Auf der Karte locken ein im Ganzen gebratener Bachsaibling aus dem Hoch-



Brauhaus Faust

1+2+3 Die Brauerei in Miltenberg versorgt die Region seit 1654 mit Unter- und Obergärigem. Bis heute kommen die Zutaten aus der Region – und daran möchte Johannes Faust, Geschäftsführer des Familienunternehmens, auch nichts ändern

spessart oder eine Wildhasenkeule in Spätburgunder. Bürgstadt ist bis in die Seitengassen mit Weingütern gesegnet. Das stattliche Rathaus stammt aus der Renaissance, die moderne „Churfranken Vinothek“ gegenüber bringt frischen architektonischen Wind ins Ortsbild. Wir machen es uns für ein Glas Blanc de Noir brut des Bürgstädters Burkhardt Schür auf einem der Sofas vor der Tür

gemütlich. Der Sekt mit den steinig-mineralischen Noten und dem Bouquet von gelbem Steinobst bedeutet pures Trinkvergnügen. Kein Wunder, dass Schür, der erst vor zehn Jahren als Nebenerwerbswinzer begonnen hat, als Shootingstar der Schaumweinszene gefeiert wird.

Fürs Abendessen haben wir im alt-eingesessenen Landhotel „Adler“ einen



Landgasthof Zum Hasen

1+2 Sabrina und Paul Kriegler stehen auch als Paar am Herd und servieren feine Teller wie den Saibling auf Blattspinat, gekrönt mit Calendulablüten

am Ortsrand von Bürgstadt grasen. So kurz kann der Weg zum Genuss in Churfranken sein.

Familiär im besten Sinne

Was sich erneut in Großheubach bestätigt. Unser Ziel ist das Gast- und Weinhaus „Zur Krone“. Im Saal herrscht Kachelofen- und Sprossenfenster-Gemütlichkeit. Besser gelegen könnte die „Krone“ zudem kaum sein. Vorm Gartentor steigt ein Sträßchen zum Großheubacher Bischofsberg an. Jungwinzer Ulrich Kremer bewirtschaftet in der Spitzenlage des Orts an die 50000 Rebstöcke, und das nachhaltig. Probieren kann man seine terroirbetonten Weißburgunder, Chardonnays, Spätburgunder in der puristischen Vinothek des Weinguts. Oder eben in der „Krone“, wo der Winzer Stammgast ist, und wo mit Ralf Restel ein Koch am Herd steht, der das dörfliche Terrain nicht verlassen möchte, und doch große Küche kann.

Das Glück perfekt macht Restels Frau Niki. Die ist nicht nur eine charmante Gastgeberin, sondern auch eine ausgebildete Sommelière und kennt sich wie keine Zweite in der churfränkischen Winzerszene aus. Was vergessen? Halt, ja, ein Fan von Uli Kremers Weinen ist Niki auch. Zur Sülze vom Tafelspitz mit grüner Sauce serviert sie uns einen zart nach Birne duftenden Silvaner des Weinguts, zur geschmorten Rehkeule in Wacholderrahmsauce mit Waldpilzen einen Spätburgunder Réserve mit feiner Rauchnote. Stammgast in der „Krone“ müsste man sein.

Mit Hang zur Opulenz

Amorbach! Das Barockstädtchen liegt keine Viertelstunde Autofahrt vom weinseligen Main entfernt, und doch scheint man in einer anderen Welt zu sein. Majestätische Buchen und Fichten. Am Horizont sind die Hügel des Odenwalds zu erkennen. Aus dem dichten Wald ragt das Turmgebirge der ehemaligen

Tisch reserviert. Um uns brummt es. Was die stets vergnügte „Adler“-Chefin Evelyn Bachmann nicht aus der Ruhe bringen kann. Für die Küche ist Evelyns Mann Norbert verantwortlich. Dessen Credo lautet: gut, lokal, fair – und bio, wo immer es auch nur geht. Kurzum, hier wird nach Slow-Food-Standards gekocht. Wir probieren eine butterzart geschmorte Rinderbacke mit Ochsenchwanzpraline auf sämigem Selleriepüree, wählen dazu Wurzelgemüse – und sind selig. Dazu gibt es einen kräftigen Spätburgunder mit feiner Holznote von Burkhard Hench, dessen Bio-Weingut gleich nebenan liegt. Das Rindfleisch stammt vom Hof der Familie Neuberger, deren eindeutig glückliche Rinder auf den Streuobstwiesen



A woman wearing a wide-brimmed hat, glasses, a plaid shirt, and green overalls stands in a vineyard. She is holding a pair of gloves and a small object in her hands. The vineyard is lush with green leaves, and a dense forest of tall trees is visible in the background under a clear blue sky.

Eine Helferin bei
der Lese im
Bürgstadter Berg,
der Herzlage vom
„Weingut Fürst“

Benediktinerabtei Amorbach heraus. In der Altstadt sind die Gassen kopfsteingepflastert. In einem stillen Winkel residieren die Fürsten zu Leiningen hinter klassizistisch vornehmen Mauern. Eine Straßenecke weiter thront eine Madonna im Strahlenkranz auf der Buntsandsteinsäule. Irgendwo plätschert ein Brunnen. Zauberhaftes Städtchen Amorbach!

Adorno kam als Kind oft nach Amorbach, das damals ein Lieblingsort betuchter Sommerfrischler war. „Der Unterschied zwischen Amorbach und Paris ist geringer als der zwischen Paris und New York“, notierte der spätere Philosoph. Gewohnt hat der junge Adorno in der „Post“. Das Traditionshaus ist nach der Komplettanierung wieder das erste am Platz und heißt jetzt „Emich's“, benannt nach einem vom Fürstenhaus zu Leiningen oft genutzten Vornamen.

Modernes Lokalkolorit

Wer es etwas zurückgezogener mag, übernachtet im „Schafhof“, einem ehemaligen Klostersgut der Abtei Amorbach etwas außerhalb, das als Landhotel der gehobenen Kategorie betrieben wird. Auch im „Schafhof“ wurde jüngst kräftig renoviert. Geblieben sind der Charme jahrhundertealter Balkendecken – und Küchenchef Achim Krutsch, Vordenker und Bewahrer der Küche Churfrankens.

Vor über zwanzig Jahren, lange bevor die Genussregion sich als solche unter neuem Namen aufstellte, etablierte der gebürtige Hannoveraner die französische Klassik in der Regionalküche. Eine Terrine von confierter Challans-Ente mit Feigen-Chutney und fluffiger, hausgebackener Brioche, Kalbsbries auf Erbsen-Mousseline sowie Lammrücken unter Kräuterhaube rücken Franken nicht nur phonetisch nah an Frankreich.

Zurück an den Main, in den Landgasthof „Zum Hasen“ nach Kleinwallstadt. Hinter der sanierten Fassade eines 500 Jahre alten Fachwerkbaus kochen die Fränkin Sabrina und der



1

Landgasthof Zum Adler

1+2+3 Küchenchef Marcel Pölleth, der bei Jörg Müller auf Sylt in der Küche stand, bringt frischen Wind in den Familienbetrieb tief im Odenwald. Wie die Maultaschen mit Pfifferlingen ist alles, was auf der Karte steht, hausgemacht



3



2

Südafrikaner Paul Krieglger vierhändig. Ein Duett vom Obernauer Saibling auf Blattspinat, gekrönt mit Calendulablüten, ist nicht nur schön anzusehen, sondern schmeckt auch hervorragend. Dem glasierten Schweinebauch verleihen Sanddorn und ein Kartoffel-Curry mit Rosmarin-Jus Raffinesse. „Der Region verpflichtet, ohne auf Einflüsse von außen zu verzichten“, beschreibt das Paar den Stil des „Hasen“. Kennen-

gelernt haben sie sich in der Restaurantküche des „Schafhofs“, wo sie früher gearbeitet haben. Sieht so aus, als ob auch die Wege ins Glück kurz seien in Churfranken.



Als »e&t«-Autor Klaus Simon vor Jahren in Churfranken eine Panne mit seiner Citroën DS Bj.'67 hatte, schaute er sich in Gasthöfen um, und schwor sich, wiederzukommen.



Rastplatz am Ufer
des Mains, hier bei
Miltenberg

Logenplätze in Churfranken

Altes Gewürzamt Raffinierte Gewürzmischungen, Gewürzaritäten aus aller Welt, Gewürze aus Churfranken, alle ohne künstliche Hilfsmittel. In der Altstadt 7, 63911 Klingenberg am Main, Tel. 09372/94810912 www.altesgewuerzamt.de

Hofstadel Ausflugslokal auf dem Hof von Gewürzbauer und Metzger Marcus Link. Siedlerhof 5, 63933 Mönchberg, Tel. 09374/424 www.hofstadel.de

Brauhaus Faust Die vielfach prämierten Craft-Biere und Bierspezialitäten gibt es im Brauerei-Laden. Führungen und Bierbrau-Seminare. Hauptstraße 219, 63890 Miltenberg, Tel. 09371/971348 www.faust.de

Zum Riesen Fachwerk-Koloss mit vertäfeltem Gastraum. Viel Geschichte, deftige fränkische Küche und Biere der Brauerei Faust. Hauptstraße 99, 63897 Miltenberg, Tel. 09371/989948 www.riesen-miltenberg.de

Weingut Rudolf Fürst Spätburgunder von Weltniveau aus den besten Lagen Churfrankens. Hohenlindenweg 46, 63927 Bürgstadt am Main, Tel. 09371/8642 www.weingut-rudolf-fuerst.de

Hotel und Weinhaus Stern Traditionshaus mit frischer Regionalküche und großartiger Frankenweinkarte. Die Zimmer sind zum Wohlfühlen. Hauptstraße 23/25, 63927 Bürgstadt, Tel. 09371/40350 www.hotel-weinhaus-stern.de

Churfrankenvinotek Tolle Weine, kleine Bistro-Karte, entspannte Atmosphäre. Hauptstraße 2, 63927 Bürgstadt, Tel. 09371/9488679 www.churfrankenvinotek.de

Landhotel Adler Churfränkische Slow-Food-Küche, komfortable Zimmer, gastlich-freundliche Atmosphäre.

Hauptstraße 30, 63927 Bürgstadt, 09371/97880 www.adler-buergstadt.de

Weingut Hench Trockene, charaktervolle Spätburgunder aus ganzheitlich-ökologischem Anbau. Hauptstraße 32, 63927 Bürgstadt, Tel. 09371/5752 www.weingut-hench.de

Zur Krone Anspruchsvolle Regionalküche, großartige Weinkarte. Modern gestylte Zimmer. Miltenberger Straße 1, 63920 Großheubach Tel. 09371/2663 www.gasthauskrone.de

Weingut Kremer Innovativer Betrieb mit stylischer Vinothek und toller Kollektion frischer, fruchtiger Weißweine und ausdrucksstarker Rotweine. Mühlgasse 12, 63920 Großheubach, Tel. 09371/3270 www.weingut-kremer.de

Emich's Altstadt-Hotel mit modernem Design in sanierten barocken Mauern und im Gartenhaus-Neubau. Schmiedsgasse 2, 63916 Amorbach, Tel. 09373/2058028 www.emichs.com

Schafhof Landhotel mit hohem Gemütlichkeitsfaktor. Französisch inspirierte Frankenküche, Zimmer mit stilvollen Möbeln. Schafhof 1, 63916 Amorbach, Tel. 09373/97330 www.schafhof-amorbach.de

Zum Hasen Landgasthof im Neo-Bistro-Look. Innovative fränkische Küche, Zimmer mit Design und Fachwerk. Marktstraße 3, 63839 Kleinwallstadt, Tel. 06022/7106590, www.kleinwallstadt-zumhasen.de

Landgasthof zum Adler Was hier auf der Karte steht, ist alles hausgemacht. Frankenstraße 12, 63930 Neunkirchen, Tel. 09378/333 www.adler-neunkirchen.de

Weitere Infos über Churfranken: www.churfranken.de

Wir sagen Danke!

Weil wir ohne Sie, liebe Leserinnen und Leser, nicht auf eine 50-jährige Geschichte zurückblicken könnten, haben wir eine kleine Überraschung für Sie vorbereitet



Rezepte für die Ewigkeit:
Das neue SPEZIAL serviert
104 Lieblinge aus 50 Jahren



Klassische Cocktails, ein
Barolo-Braten, Filet
Wellington und legendäre
Party-Bufferfs – Best-of »e&t«



Heft of Fame

Marmorierte Mousse au chocolat von 1983, Zanderterrine mit Lachskern von 1992 und ein Zitronenhuhn von 1977 – unser Jubiläums-SPEZIAL vereint die schönsten Rezepte aus 50 Jahren »essen & trinken«. Was die Auswahl so besonders macht? Sie stammt von Ihnen. Ohne es zu wissen, haben Sie vorgegeben, welche Gerichte es in dieses Sonderheft schafften. Und das funktionierte so: Unsere Kollegin Andrea Meinköhn (siehe Seite 3), die bei uns in der Redaktion Leserfragen beantwortet, notiert seit Jahren, welche Gerichte bei Ihnen besonders gut ankommen. Die am häufigsten angefragten Rezepte haben es ins SPEZIAL geschafft. Eine Sammlung mit 104 Lieblingen – ein Best-of zum Geburtstag und unser Geschenk an Sie. **Für 8,50 Euro am Kiosk oder unter www.essen-und-trinken.de/sonderhefte**

Jetzt
am
Kiosk

**Lecker
kann so
günstig
sein**

Vom Autor
der erfolgreichen
SPIEGEL-Kolumne
„Kochen ohne
Kohle“



240 Seiten mit farbigen Abb.
Klappenbroschur | € 14,00
Auch als E-Book erhältlich



KUCHEN DES MONATS

Erfreut das Auge:
die pinkfarbene
Garnierung aus
ofengetrockneten
Rhabarberchips.
Rezept Seite 132



FRÜHLINGS- ROLLE

Rhabarber und Minze mischen die cremige Füllung aus Mascarpone, Quark und Sahne auf. So setzt unsere Biskuitrolle frische Akzente auf der Kaffeetafel und überrascht mit fruchtigen Chips als Topping

*Mit
Vanille
veredelt*

Rhabarber-Mascarpone-Rolle

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stücke

FÜLLUNG

- 150 g Himbeerrhabarber
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 2 Vanilleschoten
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g Mascarpone
- 200 g Magerquark
- 120 g Puderzucker (gesiebt)
- 200 ml Schlagsahne
- ½ Bund Minze (ca. 10 g)

BISKUIT

- 140 g Zucker
- Salz
- 4 Eier (Kl. M)
- 120 g Mehl
- ½ Tl Backpulver

TOPPING

- 100 g Zucker
 - 1 El Grenadinesirup
 - 1 Stange Himbeerrhabarber (100 g)
 - 50 g Puderzucker
- Außerdem: Pinzette

1. Für die Füllung Rhabarber putzen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden. Einen Topf erhitzen, Rhabarber hineingeben und bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten unter Rühren dünsten. Beiseitestellen, abkühlen lassen.

2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschoten längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft auspressen.

3. Mascarpone und Quark mit dem Schneebesen oder den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. Vanillemark, Zitronenschale und Puderzucker zugeben und 1 Minute glatt rühren.

4. Zitronensaft in einem kleinen Topf erwärmen und darin die ausgedrückte Gelatine auflösen. 1 El der Mascarpone-creme zugeben und verrühren. Zügig unter die restliche Mascarpone-creme rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Minzblätter abzupfen, fein schneiden und mit dem Rhabarber unter die Creme heben. Mascarpone-creme kalt stellen.

5. Für den Biskuit 120 g Zucker, 1 Prise Salz und Eier in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers (oder dem Schneebesen der Küchenmaschine) mindestens 5 Minuten weiß-cremig aufschlagen. Mehl und Backpulver mischen, in mehreren Portionen auf die Eimasse sieben und mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben.

6. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (30x40 cm) geben und gleichmäßig bis in die Ecken verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad

(Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene 11–12 Minuten goldgelb backen. Sofort auf ein mit restlichem Zucker (20 g) bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen und Biskuit 5 Minuten abkühlen lassen.

7. Mascarpone-creme gleichmäßig auf dem Biskuit verstreichen, dabei ringsum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Biskuit von der langen Seite her mithilfe des Geschirrtuchs aufrollen, mit der Naht nach unten auf eine Platte legen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

8. Inzwischen für das Topping in einem Topf Zucker, Sirup und 100 ml Wasser bei mittlerer Hitze 10 Minuten leicht kochen lassen. Rhabarber putzen, waschen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden. Streifen nacheinander mit einer Pinzette durch den Zuckersirup ziehen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Umluft 60 Grad) 1:45–2 Stunden vollständig trocknen lassen, dabei gelegentlich wenden. Kurz abkühlen lassen und in grobe Chips schneiden.

9. Vor dem Servieren die Enden der Biskuitrolle gerade schneiden. Rolle mit Puderzucker bestäuben und mit Rhabarberchips garnieren. In 2–3 cm breite Scheiben schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1:10 Stunden plus Kühlzeit mindestens 2 Stunden plus Trockenzeit ca. 2 Stunden

PRO STÜCK 8 g E, 16 g F, 47 g KH = 378 kcal (1585 kJ)



1



2



3

1 Ein Sparschäler schneidet den Rhabarber fürs Topping in hauchdünne Streifen **2** Nach dem Backen wird die Biskuitplatte sofort auf ein Geschirrtuch gestürzt und das Backpapier von einer Ecke aus vorsichtig abgezogen **3** Beim Verteilen der Creme sollte ringsum ein kleiner Rand frei bleiben, dann quillt die Füllung beim Aufrollen nicht heraus

A promotional poster for 'Active Shopping Days' featuring four athletes in various poses on a track. A large orange circle in the upper center contains the event title and dates. The background shows a clear blue sky and stadium seating.

ACTIVE SHOPPING DAYS

27.4. – 8.5.2022

EXKLUSIVE SHOPPING-VORTEILE

Hier sparst Du richtig viel Geld auf Produkte
für deinen gesunden, aktiven Lebensstil.
Shoppen. Sparen. Glücklich sein.

Men'sHealth

Women'sHealth

RUNNER'S
WORLD

Magazin kaufen und Angebote sichern!
JETZT IM HANDEL!

Zwei, die sich mögen

Mit dem Frühling kommt der Rhabarber. Wir verkuppeln ihn mit Vanille und lassen die beiden auf Kuchen und Desserts los. Eine Traumkombination, wie wir finden

Rhabarber-Blechkuchen mit Vanillestreuseln

Der saftig-lockere Teig ist ruckzuck gerührt. Er wird wie die Streusel mit Vanille gewürzt, denn das Aroma der feinen Schoten harmoniert hervorragend mit Rhabarber.

Rezept Seite 138

Grießflammeri mit Rhabarbersauce

Wenn Grießbrei erkalte, wird er standfest, daher bleibt dieser mit Vanille verfeinerte Dessertklassiker auch ohne Gelatine bestens in Form. Honig und Limette würzen die ultrafruchtige Sauce. **Rezept Seite 138**





No-Bake-Rhubarbertorte

Zwischen zwei Lagen einer Quarkcreme, die mit Vanille und Holunderblüten verfeinert ist, lugt Rhubarbpüree hervor. Obendrauf leuchtet eine Schicht aus Rhubarbernektar, den Johannisbeersaft kräftig erröten lässt.

Rezept Seite 139



Pavlova mit Rhabarberkompott

Auf einer Wolke aus zuckersüßem Baiser sorgt das Kompott für starke Kontraste – farblich wie geschmacklich. Cremig gerührter Vanillejoghurt schiebt sich sanft dazwischen.

Rezept Seite 139





Foto Seite 134

Rhabarber-Blechkuchen mit Vanillestreuseln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stücke

STREUSEL

- 1 Vanilleschote (ersatzweise 1 TI Vanillepaste)
- 40 g Mehl (Type 550)
- 25 g Butter (kalt)
- 20 g Zucker
- grobes Meersalz

BELAG

- 800 g Rhabarber
- 2 Ei Zucker
- ¼ TI gemahlener Zimt
- 1 TI Zitronensaft

TEIG

- 500 g Mehl (Type 550)
- 3 TI Backpulver
- 1 Vanilleschote (ersatzweise 1 TI Vanillepaste)
- 300 g Butter (weich)
- 300 g brauner Zucker
- 5 Eier (Kl. L)
- 180 ml Milch (3,5% Fett)

Außerdem: tiefes Backblech (30 x 40 cm)

1. Für die Streusel Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Mehl, Butter in Stückchen, Zucker und 2–3 Prisen Meersalz mit den Händen sorgfältig verkneten, Streuselmasse 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen für den Belag Rhabarber waschen, putzen und in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Rhabarber in einer Schale mit Zucker, Zimt und Zitronensaft mischen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

3. Für den Teig Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Butter, Zucker und Vanillemark in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers oder in der Küchenmaschine 5 Minuten cremig rühren. Eier nacheinander jeweils 30 Sekunden unterrühren. Mehl und Milch abwechselnd zugeben und zügig unterrühren.

4. Teig gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten tiefen Backblech verstreichen. Abgetropften Rhabarber schachbrettartig darauflegen und leicht andrücken. Streuselmasse zwischen den Fingern zerbröseln und darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 160 Grad) im unteren Ofendrittel 35–40 Minuten backen. Kuchen auf dem Blech auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit 35–40 Minuten

PRO STÜCK 6 g E, 19 g F, 48 g KH = 402 kcal (1680 kJ)

Tipp Wenn die Eier einzeln unter den Teig gerührt werden, wird er besonders locker und schön feinporig. Nicht zu lange rühren, sonst entweicht die eingearbeitete Luft wieder.



Foto Seite 135

Grießflammeri mit Rhabarbersauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

FLAMMERI

- 1 Vanilleschote (ersatzweise 1 TI Vanillepaste)
- 600 ml Milch
- Salz
- 40 g Zucker
- 2 Streifen Bio-Limettenschale
- 1 Sternanis
- 25 g Butter

- 80 g Hartweizengrieß
- 1 Ei (Kl. M)

RHABARBERSAUCE

- 300 g Rhabarber
 - 1 Bio-Limette
 - 50 g Honig
 - 100 ml Rhabarbernektar
- Außerdem: 4 Garnieringe (à 8 cm Ø; innen leicht geölt)

1. Am Vortag Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. In einem Topf Milch, Vanilleschote, Vanillemark, 1 Prise Salz, Zucker, Limettenschale, Sternanis und Butter aufkochen, vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Vanilleschote, Limettenschale und Sternanis aus der Milch nehmen. Milch erneut aufkochen. Grieß einrieseln lassen und bei milder Hitze unter Rühren 1 Minute leise kochen lassen. Grießbrei beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. 4 Garnieringe in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form stellen.

3. Ei trennen. Eigelb rasch unter die Grießmasse rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die Hälfte vom Eischnee unter die Grießmasse rühren, restlichen Eischnee locker unterheben. Grießmasse gleichmäßig in die Garnieringe füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht kalt stellen.

4. Am Tag danach für die Sauce Rhabarber putzen, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Limette heiß waschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, -schale und Honig in einem Topf aufkochen. Rhabarber zugeben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten kochen, bis er weich, aber nicht zerfallen ist. Die Hälfte vom Rhabarber in ein hohes Gefäß geben, Rhabarbernektar zugießen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Restlichen Rhabarber in das Püree geben und vollständig abkühlen lassen.

5. 10–15 Minuten vor dem Anrichten die Grießflammeris aus dem Kühlschrank nehmen und mitsamt der Ringe vorsichtig aus der Form nehmen. Flammeris auf Dessertteller setzen und die Ringe vorsichtig entfernen. Jeweils etwas Rhabarbersauce daraufgeben und mit restlicher Sauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Wartezeit 30 Minuten plus Kühlzeit über Nacht

PRO PORTION 9 g E, 12 g F, 46 g KH = 345 kcal (1447 kJ)

„Streusel-Fans können die Menge der Streusel gern verdoppeln.“

»e&t«-Koch Jan Schumann



Foto Seite 136

No-Bake-Rhabarbertorte

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 10 Stücke

KEKSODEN

- 75 g Butter
- 150 g Kakaokekse (z. B. von Leibniz)
- 50 g Zucker • Salz

QUARKCREME

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 2 Vanilleschoten (ersatzweise 2 TL Vanillepaste)
- 100 ml Konditorsahne (35% Fett)
- 600 g Magerquark
- 2–3 El Limettensaft
- 30 g Zucker
- 2 El Holunderblütensirup

1. Für den Keksboden Butter zerlassen. Kekse im Küchenmixer fein zerbröseln. Keksbrösel in einer Schüssel mit Butter, Zucker und 1 Prise Salz gut vermischen. Bröselmasse in einer am Boden mit Backpapier belegten Springform verteilen und fest andrücken. Keksboden 30 Minuten kalt stellen.

2. Für die Quarkcreme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschoten längs halbieren und das Mark herauskratzen. Sahne halbsteif schlagen. Sahne, Quark, Limettensaft, Vanillemark, Zucker und Holunderblütensirup verrühren. Gelatine ausdrücken und in einem Topf leicht erwärmen. Etwas Quarkcreme unterrühren und diese Mischung anschließend zügig mit der restlichen Creme verrühren. Die Hälfte der Quarkcreme auf den Keksboden geben, glatt streichen und 30 Minuten kalt stellen. Restliche Quarkcreme beiseitestellen.

3. Inzwischen für das Rhabarberpüree Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Rhabarber putzen, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Rhabarber in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten garen. Honig und Apfelsaft zugeben, bei milder Hitze mit Deckel 4–5 Minuten leise kochen lassen. Rhabarber vom Herd nehmen, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Gelatine ausdrücken, unter Rühren im warmen Rhabarberpüree auflösen. Püree abkühlen, aber nicht gelieren lassen, dann auf der Quarkcreme in der Form verteilen und 30 Minuten kalt stellen. Restliche Quarkcreme darübergeben, glatt streichen und 1 Stunde kalt stellen.

4. Für den Fruchtspiegel Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Rhabarbernektar und Johannisbeersaft in einem Topf leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Saftmischung abkühlen, aber nicht gelieren lassen. Auf die Quarkcreme gießen, durch Schwenken verteilen und 2 Stunden kalt stellen.

5. Pistazien grob hacken. Rhabarbertorte aus der Form lösen, mit Pistazien bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Kühlzeit 4:30 Stunden
PRO STÜCK 12 g E, 12 g F, 29 g KH = 284 kcal (1187 kJ)



Foto Seite 137

Pavlova mit Rhabarberkompott

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

PAVLOVA

- 5 Eiweiß (Kl. M)
- Salz
- 120 g Zucker
- 2 El Zitronensaft
- 100 g Puderzucker
- 2 TL Speisestärke

RHABARBERKOMPOTT

- 500 g Rhabarber
- 100 g Zucker
- 1 Zimtstange (4–5 cm Länge)
- 100 ml Rhabarbernektar

VANILLEJOGHURT

- 1 Vanilleschote (ersatzweise 1 TL Vanillepaste)
 - 400 g griechischer Joghurt (10% Fett)
 - 40 g Puderzucker
 - 1 Bio-Limette
- Außerdem: runde Form (20 cm Ø), Zestenreißer

1. Für die Pavlova mithilfe einer runden Form (oder eines Tellers, 20 cm Ø) einen Kreis auf einen Bogen Backpapier zeichnen, Papier wenden und auf das Backblech legen. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers oder in der Küchenmaschine steif schlagen. Zucker nach und nach unter Rühren einrieseln lassen. Zitronensaft zugeben und 2–3 Minuten weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Puderzucker und Stärke mischen, darübersieben und mit dem Schneebesen locker unterheben.

2. Eischnee auf der vorgezeichneten Kreisfläche gleichmäßig verteilen. In die Mitte mit einem Löffelrücken eine Vertiefung drücken und in den Rand eine wolkenartige Struktur einarbeiten. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 100 Grad) auf der mittleren Schiene 1:45 Stunden (Ober-/Unterhitze 2 Stunden) bei leicht geöffneter Ofentür backen. Pavlova im ausgeschalteten Ofen vollständig abkühlen lassen.

3. Für das Kompott Rhabarber waschen, putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Rhabarber mit Zucker und Zimtstange in einen Topf geben, zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen.

4. Für den Vanillejoghurt Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Joghurt und Puderzucker glatt rühren und kalt stellen.

5. Für das Kompott Rhabarbernektar zum Rhabarber geben, aufkochen und bei milder Hitze 3–4 Minuten kochen, bis er weich, aber nicht zerfallen ist. Die Hälfte vom Rhabarber in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Restlichen Rhabarber unter das Püree heben. Kompott abkühlen lassen.

6. Limette heiß waschen trocken reiben und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abschälen. Vanillejoghurt in die Vertiefung der Pavlova füllen, etwas Rhabarberkompott daraufgeben, mit Limettenschale bestreuen und mit restlichem Kompott sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit 1:45 Stunden plus Ziehzeit 1 Stunde plus Kühlzeiten
PRO PORTION 5 g E, 6 g F, 63 g KH = 341 kcal (1431 kJ)

Von garen Linsen und wahren Binsen

Wie Hülsenfrüchte am besten garen

„Vor einiger Zeit las ich auch in einem Ihrer Magazine den Hinweis, man solle Hülsenfrüchte nicht salzen, bevor sie gar sind, da dies den Garprozess behindere oder sogar verhindere. Dies wurde mehrfach widerlegt. Im Gegenteil: Durch das Salzen, sogar schon während des Einweichprozesses, beschleunigt man das Garwerden!“

Andrea Jülich, per E-Mail

Liebe Frau Jülich,
vielen Dank für Ihren Hinweis. Wir haben es noch mal ausprobiert und dazu Berglinsen 30 Minuten und rote Linsen 10 Minuten gekocht, jeweils einmal mit Salz und einmal ohne. Das Ergebnis: Ohne Salz wurden beide Sorten einen Hauch weicher, der Unterschied war aber kaum merklich. In einem zweiten Test zeigte sich, dass die spät gesalzene Linsen am Ende des Garens leicht zerfasert waren. In einem dritten Test, bei dem wir sie in Brühe gegart hatten (die ja auch schon gesalzen war) wurden sie innerhalb der üblichen Kochzeit wunderbar weich. Wir konstatieren: Frühes salzen schadet Hülsenfrüchten nicht, spätes salzen auch nicht – und überkommene Auffassungen von Zeit zu Zeit zu überprüfen sowieso nicht.



Grüner
und weißer
Spargel sind
auch roh
ein Genuss

Weiß gestreift

Spargel roh im Salat?

„Eine Frage zu Ihrem Rezept Spargel-Kartoffel-Salat mit Mini-Schnitzeln (aus »e&t« 5/2020): Wird der Spargel tatsächlich roh in den Kartoffelsalat gemischt? Das fände ich ungewöhnlich.“

Rolf-Dieter Nerz, per E-Mail

Lieber Herr Nerz,
die dünnen Spargelscheiben kommen tatsächlich roh hinein, was den Salat knackig und spritzig frisch macht. Sie ziehen später mit den Kartoffeln für 30 Minuten im Dressing und erhalten so Geschmack.



Sauerbraten
mit Dörrobst
und Klößen aus
»e&t« 1/2016

Sauberbraten richtig gut

„Eine Leserin fragt in »e&t« 3/2022, ob sie Filet oder Keule für Sauerbraten nehmen soll. Ihre Antwort: Filet wäre eigentlich zu schade. Meine Antwort: Filet ist richtig gut! Seit 27 Jahren ist der Filet-Sauerbraten mit Rosinensauce aus »e&t« 1/1995 unser Rezept. Euer Thema damals: ‚Hausmannskost von heute‘. Erst kürzlich gab’s den wunderbaren Sauerbraten wieder. Und ich freue mich immer noch auf jedes neue Heft.“

Silvia Dreier, per E-Mail

Liebe Frau Dreier, wem’s schmeckt, der hat was richtig gemacht. Chacun à son goût!



LESERSERVICE

Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.

Tel. 040/37 03 27 17 Fax 040/37 03 56 77

E-Mail leserservice@essen-und-trinken.de

Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Fragen zum Abonnement siehe Seite 138

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

Ausprobiert besonders gut

„Als Abonnent der ersten Stunde halte ich »e&t« 1/2022 in der Hand. Wieder bin ich begeistert und freue mich aufs Nachkochen. Habe viele Rezepte in den letzten Jahren ausprobiert, und alles hat meinem Mann und mir immer besonders gut geschmeckt. Dafür an dieser Stelle meinen herzlichen Dank.“

Ruth Rumpff, per E-Mail



Chichi und Exoten

„Ich bin treue Leserin, ärgere mich aber über Rezepte, die nur Chichi sind, und über exotische Zutaten, die um die Erde geflogen oder bestellt werden müssen, was Regionalität und Klimaschutz nicht zuträglich ist. Kochen können bedeutet nicht, ständig neue Superzutaten ins Spiel zu bringen, sondern aus Simplem Leckerer zu zaubern.“

Catharina Eisenrigler, per E-Mail

Liebe Frau Eisenrigler,

auch wir mögen Köche, die einfach schmackhaft zu kochen verstehen. Wir fördern dies, u.a. mit saisonal orientierten Rezepten und einem Fokus auf Regionalität – wobei teils schwer zu sagen ist, wo diese endet. Zudem haben wir den Anspruch, auf besondere Produkte aufmerksam zu machen – auch auf solche, die aus entlegeneren Ecken stammen oder nicht überall im stationären Einzelhandel erhältlich sind. Wo wir können, geben wir dann Alternativen an. Wo wir es nicht können, versuchen wir, an anderer Stelle, mit alltagstauglichen, raffinierten Saisonrezepten den Herausforderungen des Klimaschutzes gerecht zu werden.

LESERLOB

Kleines Schnitzel für den Fundus

„Das neue Rezept aus »e&t« 3/2022 Kalbs-Piccata mit Süßkartoffel-Salsa und Sesam-Auberginen haben wir gleich nachgekocht. Ein tolles Rezept, das wir auf jeden Fall in unseren Rezepte-Fundus aufnehmen!“

Anna & Daniel Thum, Sachsenburg



Kalbs-Piccata mit Süßkartoffel-Salsa aus »e&t« 3/2022



Kalbs-Piccata mit Süßkartoffel-Salsa, nachgekocht



Grillkäse & Granatapfel

Halloumis Haltbarkeit und spritzfreies Entkernen

„In »e&t« 2/2022 auf Seite 141 erklären Sie, was Halloumi ist. Ein Aspekt fehlt: Er ist sehr lange haltbar. Wir haben immer einen oder zwei im Kühlschrank. Und zum Granatapfel: Ich habe die Kochlöffel-Methode ausprobiert, die Sie empfehlen. Vielleicht mache ich es falsch, aber danach war alles rot gesprenkelt. Besser: Man schneidet oben eine kleine Kappe aus der Schale (nur die Schale). So sieht man, wo die Trennwände verlaufen. An diesen Linien ritzt man die Schale jeweils von oben nach unten ein, bricht den Granatapfel auseinander und hat dann einzelne Segmente (siehe Foto), aus denen sich die ganzen Kerne sauber lösen lassen.“

Maria Lengfelder, per E-Mail

Liebe Frau Lengfelder, vielen Dank für den Hinweis zum Halloumi. Aufgrund seines hohen Salzgehalts hält er sich ungeöffnet im Kühlschrank tatsächlich mehrere Monate. Und Ihre Granatapfel-Technik finden wir gut. Unsere Methode funktioniert am besten, wenn Sie den Granatapfel rundum andrücken, sodass sich die Kerne in den Segmenten lockern, den Granatapfel halbieren, eine Hälfte mit der Schnittfläche nach unten in die Hand nehmen und die Kerne mit dem Kochlöffel über einer Schüssel in der Spüle aus der Schale klopfen. Segmentreste, die sich dabei mitlösen, kann man später entfernen. Zugegeben: Wir tragen dabei, wie sonst auch, meist Schürze. Zur Sicherheit.



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

IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN

STELLV. PUBLISHERIN SINA HILKER

REDAKTIONSLEITUNG UND TEXTCHEFIN ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS REZEPTENTWICKLUNG UND FOODSTYLING:
MAIK DAMERIUS, RAIK FRENZEL,
VLADLEN GORDIYENKO, JENS HILDEBRANDT, TOM PINGEL,
JAN SCHÜMANN, PHILIPP SEEFRIED
FOTO: CELIA BLUM, FLORIAN BONANNI, DENISE CORENC,
TOBIS PANKRATH, BRUNO SCHRODER, THORSTEN SUEDFELS,
STYLING: AYLENE RUSCHKE

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

LAYOUT THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER, ANDREAS SYLLA

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 SCHWERTDFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR UTA ROBKER

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

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

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

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

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

COPYRIGHT © 2022: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN-
MANUFAKTUR
Firmengruppe



HERSTELLER

DE BUYER
www.debuyer.com

**SPIEGELAU – BAYERISCHE
GLASWERKE**
www.shop-spiegelau.de

**KPM – KÖNIGLICHE
PORZELLAN-MANUFAKTUR**
www.kpm-berlin.com

STAUB
www.staub-online.com



6/2021

7/2021

1/2022

Drei SPEZIAListen

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

Für je 8,50 Euro bestellbar unter
www.essen-und-trinken.de/sonderhefte

ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

Fax 02501/801 58 55

E-Mail service@DMMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von »essen & trinken« können Sie hier bestellen:
shop.essen-und-trinken.de

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:
Deutschland: Preis für zwölf Ausgaben »essen & trinken«
für z.Zt. 58,80 €, (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis
von z.Zt. 4,90 €), Österreich: 66,00 €, Schweiz: 106,80 sfr

Vorschau

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Pasta der Herzen

Röhren, Bänder, Muscheln, Kugeln – es gibt unzählige Nudelsorten. Und wir lieben sie alle. Zehn herrliche Rezepte für den Sommer mit Pappardelle, Capelli, Conchiglioni, Linguine, Fregola & Co.

2 Kuchen des Monats

Innen Schoko, außen Frucht, rundum hübsch: Warum eine kleine, feine Johannisbeer-Schoko-Torte das Zeug hat zur Königin der Kühlschranksorten

3 Die Pizza der anderen

Die Pinsa ist halb Pizza, halb Focaccia. Ihr luftiger Boden ist mit Sauerteig gebacken, belegen lässt sie sich nach Gusto – und wir zeigen, wie's geht. Vier Einsteiger-Rezepte



Deutschlands schönste Gasthöfe

Auf dem Land, da ist gut essen. 30 heiße Tipps, wo die Reise hingehet in den ländlichen Regionen der Republik

*Plus
Endlich wieder
Erdbeeren von
hier!*

Echt getönt: grüne Carbonara mit Pata-Negra-Schinken

1



Frisch gestrichen: Johannisbeer-Schoko-Torte mit Vanillecreme

2



3

Voll belegt: Pinsa mit Burrata, Feigen und Basilikum

Das Juni-Heft erscheint am **11. Mai 2022**
Bis dahin täglich im Internet unter www.essen-und-trinken.de

Alle Rezepte auf einen Blick

44
Rezepte

Mit Fleisch



Carbonara-Ravioli mit Speckfond Seite 84



Coq au vin mit Spargel Seite 37



Dutch Baby, Hackbällchen und Salat Seite 112



Flammkuchen mit Spargel Seite 43



Galettes mit Käse und Spargel Seite 40



Kalbsfrikadellen, Kohlrabi, Polenta Seite 113



Lammschulter mit Spargel Seite 46



Lammspieße mit Bulgur Seite 114



Lemon-Chicken-Gnocchi Seite 64



Mango-Reisnudeln mit Hackfleisch Seite 112



Poulardensülze Seite 77



Rindertatar, gebeiztes Eigelb Seite 85



Spargel-Baeckeoffe, Côte de Bœuf Seite 37



Speck-Pancakes mit Kräuterquark Seite 20



Steak mit Spargel und drei Saucen Seite 45

Vegetarisch



Aubergine mit Chili-Cheese-Sauce Seite 28



Blumenkohl-Tikka mit Spinat Seite 67



Blumenkohl und Romanesco Seite 88



Eier mit Labneh und Pilzen Seite 83



Gemüseauflauf mit Dattel-Dip Seite 61



Gemüse-Crumble mit Feta-Käse Seite 101



Kartoffeleintopf, Rote-Bete-Salat Seite 63



Kartoffel-Spitzkohl-Frikadellen Seite 62



Khachapuri mit Mizuna-Salat Seite 83



Pasta mit Artischocken Seite 10



Samosas mit Gurkensalat Seite 100



Spargel-Ratatouille mit Baguette Seite 46



Spinat-Crêpes mit Lauch Seite 100



Tarte Tatin mit Spargel Seite 43



Udon-Nudeln mit Spitzkohl Seite 101

Mit Fisch



Reis-Bowl mit Möhren-Pickles Seite 65



Spaghetti, Krabben, Senfsauce Seite 66



Spargelcremesuppe mit Muscheln Seite 48



Spargel-Crostini mit Kaviar Seite 146

Süß



Citronelli Seite 56



Grießflammeri mit Rhabarber Seite 138



Möhren-Baileys-Kuchen Seite 56



Monkeybread mit Eierlikör Seite 58



No-Bake-Rhabarbertorte Seite 139



Oster-Muffins mit Aprikose Seite 58



Pavlova mit Rhabarberkompott Seite 139



Rhabarber-Blech-Kuchen Seite 138



Rhabarber-Mascarpone-Rolle Seite 132

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A	Aubergine mit Chili-Cheese-Sauce	* 28
B	Blumenkohl-Tikka mit Mandeln und Spinat	* 67
	Blumenkohl und Romanesco, gebratener, mit Mandelcreme	* 88
C	Carbonara-Ravioli mit Speckfond	* * 84
	Citronelli	* 56
	Coq au vin mit Spargel	* 37
D	Dutch Baby mit Hackbällchen und Wildkräutersalat	* 112
E	Eier, pochierte, mit Labneh und gebratenen Pilzen	* * 83
F	Flammkuchen, provenzalischer, mit grünem Spargel	* 43
G	Galettes mit Blauschimmelkäse und mariniertem Spargel	* * 40
	Garden Tonic	* 24
	Gemüseauflauf, griechischer, mit Dattel-Dip	* 61
	Gemüse-Crumble mit Feta-Käse	* 101
	Grießflammeri mit Rhabarbersauce	* 138
K	Kalbsfrikadellen mit Kohlrabi und Polenta-Schnitten	* 113
	Kartoffeleintopf mit Rote-Bete-Salat	* 63
	Kartoffel-Spitzkohl-Frikadellen mit Portulak	* 62
	Khachapuri mit Mizuna-Salat	* 83
L	Lammschulter, geschmorte, mit Kräuter-Spargel	* * 46
	Lammspieße mit Bulgur und Pflaumensauce	* 114
	Lemon-Chicken-Gnocchi	* 64
M	Mango-Reisnudeln mit Schweinehackfleisch	* 112
	Möhren-Baileys-Kuchen	* 56
	Monkeybread mit Eierlikör	* 58
N	No-Bake-Rhabarbertorte	* * 139
O	Oster-Muffins mit Aprikose	* 58
P	Pasta mit Artischocken	* * 10
	Pavlova mit Rhabarberkompott	* 139
	Poulardensülze	* * 77
R	Reis-Bowl mit Möhren-Pickles und Zwiebeln	* 65
	Rhabarber-Blechkuchen mit Vanillestreusel	* 138
	Rhabarber-Mascarpone-Rolle	* * 132
	Rindertatar mit gebeiztem Eigelb	* 85
S	Samosas mit Kartoffelfüllung und Gurkensalat	* * 100
	Spaghetti mit Krabben und Kerbel-Senf-Sauce	* 66
	Spargel-Baeckeffe mit Côte de Bœuf, La-Ratte-Kartoffeln	* * * 37
	Spargelcremesuppe mit Jakobsmuscheln	* 48
	Spargel-Crostini mit Forellenkaviar	* 146
	Spargel-Ratatouille mit Kartoffel-Baguette	* * 46
	Speck-Pancakes mit Kräuterquark	* 20
	Spinat-Crêpes mit Lauchfüllung und Rote-Bete-Aioli	* 100
	Steak mit Spargel und drei Saucen	* * 45
T	Tarte Tatin mit Spargel und Calvados-Schalotten	* * 43
U	Udon-Nudeln, gebratene, mit Spitzkohl	* 101

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Es muss kein klassischer Kaviar sein. Hier bringt orangeroter Forellenkaviar ein knuspriges Baguette mit Spargel und Estragoncreme zum Leuchten



Den Ton getroffen: Die Anisnote des Estragons harmoniert perfekt mit mariniertem Spargel und spritziger Creme

Spargel-Crostini mit Forellenkaviar

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g weißer Spargel
- 1 TL Honig
- 2 TL Weißweinessig
- 2 EL Butter (20 g)
- 8 Scheiben Baguette (à ca. 30 g)
- Salz
- 5 Stiele Estragon
- 200 g Crème fraîche
- 3 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 50 g Forellenkaviar

1. Spargel schälen und die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargel mit dem Spargelschäler längs in feine Streifen schneiden. Spargel, Honig und Weißweinessig in eine Schüssel geben, vorsichtig mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Butter in einer Pfanne erhitzen. Baguettescheiben darin 3–4 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz würzen.

3. Estragonblätter abzupfen. $\frac{2}{3}$ davon fein hacken, restliche Blätter beiseitelegen. Gehackten Estragon, Crème fraîche und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Crostini mit je 1 EL Estragoncreme bestreichen und mit mariniertem Spargel und Forellenkaviar belegen. Crostini mit restlichen, grob zerzupften Estragonblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 21 g F, 36 g KH = 395 kcal (1651 kJ)

GEO *lino*



NEU!



ab 9 Jahren



ab 5 Jahren



ab 3 Jahren



**Checkertobi
ab jetzt
in jeder Ausgabe!**

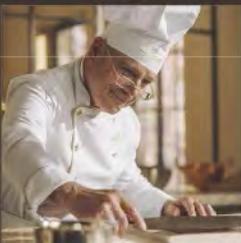
**Für jedes Alter
das richtige GEOLINO.**

Jetzt Gratis-Ausgaben entdecken unter:
www.geolino.de/gratis

Lindt 

EXCELLENCE

So intensiv. Und doch so mild.



Extra lange conchiert. Damit unerwünschte Bitterstoffe entweichen.

Erleben Sie den vollendeten Geschmack dunkler Tafelchocolade – mit Lindt EXCELLENCE. Für alle Tafeln verwenden wir feinste Cacaobohnen. Aber das Geheimnis des harmonischen, angenehm dunklen Geschmacks ist die Conche. Denn erst das extra lange Conchieren lässt die unerwünschten Bitterstoffe entweichen. Erfahren Sie mehr auf www.lindt.de/Excellence

SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER SEIT 1845