

essen & trinken



ERDBEEREN
IN FEINEN KUCHEN
UND DESSERTS

HUHN

*Aus dem Ofen,
gegrillt oder
gebraten*

EXTRA:
DIE 30 BESTEN
LANDGASTHÖFE

Wunderbare Sommer-Pasta

Lasagne mit Artischocken, Rigatoni mit Bohnen und Rind
oder Bloody-Mary-Linguine – 10 Rezepte mit neuem Dreh

Einfach gut:
Muschelnudeln
mit Pesto rosso
und Burrata



Die richtige Pfanne für jede Anwendung.

Die richtige Bratpfanne zu verwenden, ist auch ein Ausdruck von Wertschätzung für die wertvollen Zutaten.

Fissler. Premium Kochgeschirr. #fürdaswaszählt



Fissler

Made in Germany
Seit 1845.

„Mein Lieblingsrezept dieser Ausgabe finden Sie auf Seite 42“



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer ist bei uns zu Hause die Zeit der Pasta-Gerichte. Das hat sich irgendwann so eingeschlichen und ist zur Familientradition geworden.

Vielleicht, weil Pasta so schnell geht? Vielleicht, weil es im Sommer so viele Gemüsesorten gibt, die sich wunderbar mit Nudeln kombinieren lassen? Vielleicht, weil Pasta und leichter Fisch so herrlich harmonieren? Wahrscheinlich von allem etwas?

Für diese Ausgabe haben wir gleich zehn neue sommerliche Pasta-Rezepte für Sie kreiert.

Was unser Küchenchef Achim Ellmer und sein Team da gezaubert haben, ist wirklich herausragend geworden.

Ich habe ein bisschen bei der Entwicklungsarbeit zuschauen können, und mir läuft jetzt noch das Wasser im Mund zusammen.

Mit Schrecken fällt mir ein, dass in ein paar Wochen die Zeit der Sommer-Pasta schon wieder zu Ende ist. Die Saison ist ja sehr kurz. Aber zum Glück gibt's Herbst-Pasta. Und Winter-Pasta. Und es wird Zeit, dass wir Weihnachts-Pasta für Sie erfinden ...

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen

DER LACK IST AB

Vielleicht ist es Ihnen aufgefallen: Unser Cover glänzt nicht mehr ganz so doll – und das hat nichts mit Sparen zu tun. Wir haben einen deutlich umweltfreundlicheren Lack gefunden. Statt einer UV-Beschichtung nutzen wir jetzt einen Dispersionslack. Dabei wird nur Wasser als Lösungsmittel eingesetzt, für die Trocknung braucht es weniger Energie (Heißluft, keine chemische Veränderung), und deshalb könnte der Umschlag auch problemlos recycelt werden. Nur für den Fall, dass Sie nicht zu denjenigen gehören, die unsere Hefte sorgfältig archivieren. Ein bisschen weniger Glanz für die Umwelt also – wir finden das richtig.



Inhalt

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144



32

Rein ins Glück: neue
Nudelrezepte von
Pastasotto bis Lasagne

ESSEN

8 Saison

Röte Bete: Zarter als die Winterware – jetzt ist Zeit für die jungen Rüben

18 Top 5

Ein Getränk, fünf köstliche Möglichkeiten: Cold Brew

22 Guten Morgen

Unsere French-Toast-Variante mit Croissant, Ricotta und Beeren gehört unbedingt probiert

32 Sommer-Pasta

One-Pot-Capellini mit Zitronensauce, grüne Carbonara oder Bloody-Mary-Linguine – genießen Sie das Nudelglück

50 Köstliches Huhn

Mit Pflaume, Beeren oder Yuzo-Senf-Marinade – in Kombination mit Frucht zeigt Huhn ganz neue Facetten

58 Serie: Rezepte fürs Leben

Die „Scheunenwirtin“ Renate Lieb über ihre Kräutersuppe

62 Menü des Monats

Eier mit grüner Sauce, Sardinen mit Kräuterspargel und Waldmeister-Erdbeer-Müsli – drei Gänge Frühling

70 Die schnelle Woche

Sieben Gerichte, die in maximal 45 Minuten gekocht sind

84 Pinsa

Halb Pizza, halb Focaccia – wir zeigen, warum der Mix aus Hefe- und Sauerteig so gut ist

104 Vegetarisch

Vier frische Ideen für die Spargelsaison – ohne Fisch und Fleisch, aber mit ganz viel Geschmack

124 Neue Serie: Legendäre Rezepte

Gerichte für die Ewigkeit: Schoko-Kuppel mit Krokantcreme

126 Kuchen des Monats

Johannisbeer-Schoko-Torte mit Vanillecreme

130 Kuchen und Desserts

Von Törtchen bis Donauwelle – Süßes mit Erdbeeren

146 Das letzte Gericht

Steak au poivre mit köstlicher Cognac-Sauce

TRINKEN

24 Gemixt

Ein Gin-Cocktail mit Rhabarber stimmt uns auf den Frühling ein

26 Getroffen

Der Winzer Ansgar Galler über die Rebe der Zukunft

28 Getrunken

Bens Flaschen des Monats

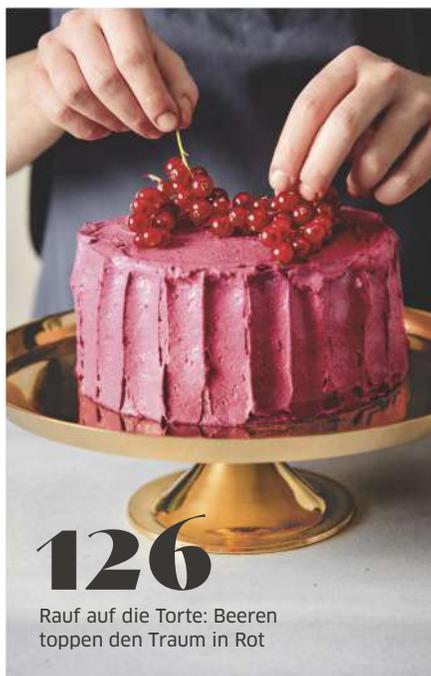
115 Weinpaket

Silvaner passt perfekt zu Spargel. Eine Auswahl aus Franken



92

Raus ins Grüne: die besten Adressen auf dem Land



126

Rauf auf die Torte: Beeren toppen den Traum in Rot



84

Runter vom Gas: Wer Pinsa backt, muss Zeit einplanen – und wird belohnt!

ENTDECKEN

12 Magazin

Jausentaler, Dattelaufstrich und Accessoires rund um den Grill

14 Was machen Sie denn da?

Ein Teegärtner erzählt

30 Kolumne

Doris Dörrie über eine byzantinische Prinzessin und ein wegweisendes Utensil

78 Heute für morgen

Ein Meeresbiologe entwickelt zellbasierten Fisch – gegen die Überfischung

80 Die grüne Seite

Über Antibiotika in der Tiermast und resistente Keime in der Umwelt

82 Der kleine Unterschied

Welche Kochplatte ist energieeffizienter: Ceran oder Induktion?

92 Landgasthöfe

30 ausgesuchte Adressen für eine köstliche Pause im Grünen

118 Jubiläum

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

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Vorgeschmack

140 Unsere Leserseite

142 Impressum

143 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Alle unsere Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

Drei von uns

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

Anke Siebeneicher

Lässt nichts aus dem Ruder laufen, schon gar nicht bei Pasta

Stunden bevor der Redaktionstag beginnt, ist unsere Art-Direktorin oft schon auf dem Wasser. Vielleicht speist das Rudern auf der Alster diesen stoischen Optimismus, mit dem die gebürtige Ostfriesin auch stressige Heftabgaben meistert. Versteht sich, dass sie als Sportlerin gute Ernährung schätzt. Pasta? Darf herausfordern! Zumal, wenn sie so hübsch ist wie ihr Favorit (Conchiglioni!) auf » Seite 33



Tom Pingel

Backt in aller Ruhe Pinsa

Nicht jeder Koch ist Stylist. Bei Tom sitzt die Freude an der kulinarischen Ästhetik tief. „Krass, sehen die gut aus!“, brach es aus ihm heraus, als er nach Tagen das Ergebnis seiner Arbeit sah: vier wunderschöne Pizzen, die keine sind » ab Seite 84



Matthias Haupt

Schätzt zupackende Frauen und fotogen geschnippeltes Gemüse

Er hat die kulinarische Welt bereist, diverse Kochbücher gestaltet, über Jahre die »e&t«-Foodfotografie mit geprägt. Ein besonderes Buchprojekt führte den gebürtigen Franken nun auf die Schwäbische Alb zur Bio-Spitzenköchin Renate Lieb. Dort porträtierte er die „Scheunewirtin“ auf ihrem 250 Jahre alten Hofgut – tatkräftig unterstützt von deren Mutter Lore (Foto). Interview, Porträt und Renate Liebs „Rezept des Lebens“ ab » Seite 58



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!

„WIR LIEBEN KLEINE
KOSTBARKEITEN.“

MINI PRALINÉS VON LINDT.



Nur halb so groß wie unsere klassischen Pralinés, aber genauso raffiniert: Mit den kleinen Kostbarkeiten unserer Mâîtres Chocolatiers können Sie noch mehr Vielfalt genießen.



Lindt

SCHWEIZER MÂÎTRE CHOCOLATIER
SEIT 1845

Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT





SAISON

Rote Bete

Sie kann Labskaus (Tradition) genauso wie vegane Bowls (Trend), sie lässt sich lässig in die Levante-Küche integrieren und von experimentierfreudigen Köchen bereitwillig dehydrieren oder fermentieren. Rote Bete ist beliebt wie nie. Frisch ist sie am allerbesten, doch weil die großen, festen Knollen der Herbst- und Wintersaison eine ziemlich lange Garzeit benötigen, greifen wir öfter mal auf vorgegarte, vakuumierte Ware zurück. Wie gut, dass dies ab Mai nicht mehr nötig ist, dann gibt es die ersten frühen Sorten auf dem Markt. Die jungen Rüben sind zierlich und zart – und doppelt so schnell gar wie ihre dicken Schwestern, stehen ihnen aber in puncto Geschmack und Nährstoffgehalt in nichts nach. Ihr schmucker rot-grüner Blattschopf ist zum Wegwerfen übrigens viel zu schade. Wir haben ihn klein geschnippelt und mit Nüssen unter einen köstlichen Salat gemischt, zu dem wir einen besonderen Ziegenkäse servieren.

Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite.

Rote-Bete-Salat mit Walnüssen und Ziegenkäse

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g junge Rote Bete mit Grün
- Salz
- 2 Stiele Estragon
- 30 g Walnusskerne
- 3 El Aceto balsamico
- Pfeffer
- 1 Tl Honig
- 2 El Walnussöl
- 4 El Olivenöl
- 1 Banon-Käse (ca. 100 g; französischer Ziegenweichkäse im Kastanienblatt; z. B. über www.genusshandwerker.de; ersatzweise anderer Ziegenweichkäse)

1. Rote Bete putzen, die Blätter mit den Stielen jeweils knapp über der Knolle abschneiden und in kaltes Wasser legen. Beten in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen. Beten schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in 1 cm dicke Spalten oder Scheiben schneiden.

2. Estragonblätter grob von den Stielen abzupfen. Walnüsse grob hacken. Balsamico mit Salz, Pfeffer, Honig, Walnussöl und 2 El Olivenöl verrühren. Rote-Bete-Grün abtropfen lassen. Blätter von den Stielen abstreifen und grob zerpfücken. Stiele grob schneiden.

3. Restliches Olivenöl (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Rote Bete und Stiele darin bei milder bis mittlerer Hitze 4–5 Minuten eher dünsten als braten. Pfanne vom Herd nehmen. Vinaigrette und Nüsse zugeben. Beteblätter und Estragon locker unterheben. Salat lauwarm mit Banon-Käse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 15 g E, 44 g F, 20 g KH =
580 kcal (2432 kJ)

Am
besten
jetzt!

Die erdig-süßliche Rote Bete
liebt nussig-herbe Partner.
Perfekt dazu passt der
cremig-säuerliche Käse.
Estragon und das Blattgrün
der roten Knollen setzen
frisch-fröhliche Akzente





Feine Kräuter und Gewürze, edel und modern präsentiert

Lieblingsplätze

PFEFFERSACK & SOEHNE

HINGEHEN Wer in Koblenz nach einem besonderen kulinarischen Geschenk (auch für sich selbst) sucht, ist hier goldrichtig.

ENTDECKEN Gewürze, Kräuter, Salze – alles in Bio-Qualität, von Kleinbauern und Erzeugerinitiativen, solo oder kreativ gemischt. Dazu Kaffee, Tee, Öle und schöne Accessoires.

MITNEHMEN Schokoladenpfeffer und Halitsalz, Dosen aus Westerwälder Ton und Senf von der Monschauer Senfmühle.

An der Liebfrauenkirche 1, 56068 Koblenz, Tel. 0261/45 09 92 96, Mo–Sa 10–18 Uhr, So 13–18 Uhr, www.pfeffersackundsoehne.de

Hallo Sommerfrische

Fein zu Fisch oder im Gemüsesalat: Bei der Herstellung dieses natürlich aromatisierten Bio-Olivenöls kommen Zitronen gleich zu Beginn zu den Oliven und geben Saft und ätherische Öle ab. Von Artefakt Olivenölkampagne, 250 ml, ca. 9 Euro, www.artefakt.eu



Leise knuspern die Tropen

Was knackt und knistert zur Frühstückszeit? Es ist das neue „Bio Mandel Schoko Crunch Granola“. Knusprig gebacken, mit Schokostücken und Kakao-Nibs, Leinsamen und gepuffter Quinoa. Schmeckt nicht nur morgens. Von Dayo Coco, 300 g, ca. 6 Euro, www.dayo-coco.de



BENEDIKT ERNST »e&t«-Kolumnist

Shades of Grey

Er verkauft sich wie geschnitten Brot, trotzdem wird **GRAUBURGUNDER** von den Sommeliers leidenschaftlich verschmäht. Warum eigentlich?



Eins kann sich die Weinbranche auf die Fahnen schreiben: Sie ist offener geworden, auch jünger und weiblicher. Von der Top-Sommelière bis zum Wein-Influencer sind sich alle einig: Wein ist unkompliziert, und erlaubt ist, was schmeckt. Außer, es geht um Grauburgunder. Je besser er sich verkauft, desto strenger erhebt sich die sogenannte Fachwelt über die Rebsorte und ihre Anhängerschaft. Plump und eindimensional kämen die Weine daher, als alkoholische Obstwässerchen mit leichter Restsüße. Vor allem in großstädtischen Weinbars führt die Frage nach Grauburgunder schon mal zu strafenden Blicken durch den Sommelier, als hätte man gerade Cola in den Châteaufauf gekippt. Besonders distinguierte Vertreter verweisen stolz auf ihre grauburgunderfreie Weinkarte. Die Dünkelei kommt nicht von ungefähr. Was früher als glattgebügelter, in Massen produzierter Pinot Grigio aus Norditalien importiert wurde, hat heute im Grauburgunder sein regional produziertes Pendant gefunden. Doch gerade weil er kaum Kante zeigt, spricht er auch Menschen ohne größere Expertise an, die ihren persönlichen Weingeschmack vielleicht noch nicht gefunden haben. Spaßbefreites Besserwissertum animiert nicht gerade dazu, die Suche fortzusetzen.

Zum Glück ist Wein ein versöhnliches Getränk, bei dem Laien ihren Horizont erweitern und Profis ihre Vorurteile abbauen können. Bei den knackfrischen Grauburgundern „Steinwiege“ und „Lämmeler“ von Rainer Schnaitmann aus dem Remstal (10, 20 bzw. 32 Euro, über www.weingut-schnaitmann.de) finden Fans und Kritiker ganz sicher zusammen. Bleiben Sie neugierig!

Jetzt
ansehen!



Futter für Augen und Hirn

Beim 15. Umweltfotofestival „Horizonte Zingst“ dreht sich alles um das Thema Ernährung. Die Exponate sind in ganz Zingst verteilt, in Galerien, open air und direkt am Ostseestrand. In der Gruppenausstellung „Lecker“ geht es um gutes Essen – und um das Gegenteil. Das oben gezeigte Foto von Alejandro Osses trägt den Titel „Dirty Hands“. Thematisch reicht die Bandbreite von spaßig über kritisch bis bitterernst. „Eat it – About Food“, vom 20.–29.5.2022, www.zingst.de

Jausen-Taler

Das wohl am hübschesten verpackte Corned Beef der Welt gibt's nicht nur als Beef, sondern auch als Deer und Boar – also Hirsch und Wildschwein. Von der Wiener Traditions-Lebensmittelmanufaktur Hink, fein gewürzt und perfekt für die Jause mit Gurkerl, Senf und Paradeiser. 210-g-Dose, ab ca. 13 Euro, über www.torquato.de



Süßes Date

Ein Frühstücksgast zum Verlieben: Der „Djoon Nougat Date“-Aufstrich ist ein feiner Kerl: ehrlich, geschmackvoll, geschmeidig, aber nicht schmierig. Die Basis seines guten Charakters bildet die Medjool-Dattel, so kommt er ohne Zusatzzucker aus. Ist bio und vegan. Darf bleiben – am besten im Kühlschrank! 200 g, ca. 8 Euro, www.djoon.de

Curcumin & Vitamin D

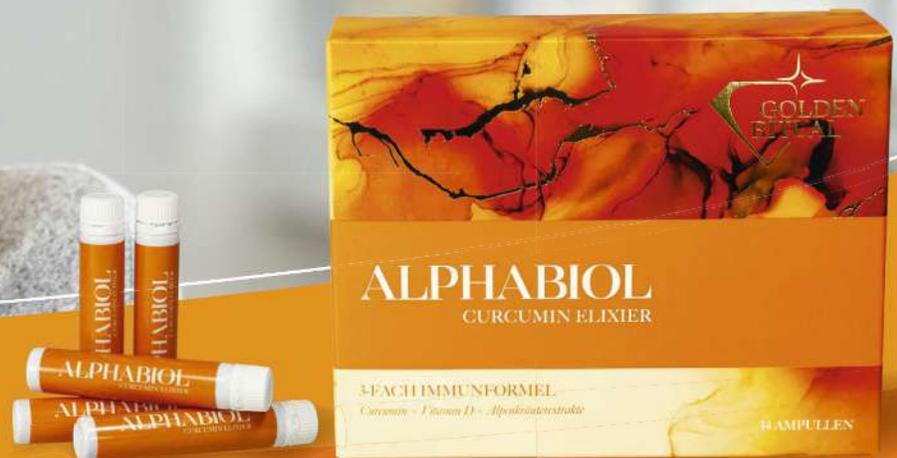
Für ein gesundes Immunsystem ✨

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.

Als Teegärtner mag **Christian Weiß** (38) vor allem die Arbeit in der Natur, aber auch das Trocknen übernimmt er selbst

Was machen Sie denn da, Herr Weiß?

„Ich kontrolliere den Fortschritt unserer Rosenblüten im Blütentrockner, eine Art Schrank mit Schubladen, die als Boden ein feinmaschiges Gitter haben und auf denen unsere Blüten und Kräuter liegen. Bei 34 Grad Umluft trocknen sie dann innerhalb von 24 Stunden. Mit der milden Temperatur konservieren wir schonend auch den Geschmack der Pflanzen. Hier, in der Pfalz bei Deidesheim, bauen wir auf knapp eineinhalb Hektar ca. 30 verschiedene Kräuter für unsere Tees an. Dabei verzichten wir auf Chemie, unerwünschte Beikräuter jäten wir mechanisch. Neuerdings machen der Griechische Bergtee und Nutzhanf den größten Teil der Gewächse aus, der Klassiker bleibt aber die Schokominze. Unsere kleine Firma ‚Schönfeld – die Tee-Gärtner‘ haben meine Frau Jessica und ich 2016 gegründet. Alle Schritte der Teeverarbeitung bleiben bei uns. Wir ernten, trocknen, sortieren, mischen und verpacken selbst.“

www.schoenfeld-tee.de



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

Natürlich besser leben.



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



**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

 **Klimaneutral**
Unternehmen
ClimoPartner.com/14828-2012-2001



Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013.

Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de

SCHMÜCKEN STATT RENOVIEREN

Der Fashion-Tipp, dem Kleid vom vergangenen Jahr mit neuen Accessoires modisch auf die Sprünge zu helfen, lässt sich auch auf die Wohnung übertragen: Schon ein kleines Makeover mit farbenfrohen Deko-Objekten sorgt für frischen Wind in den vier Wänden. Ein paar hübsche neue Vasen in verschiedenen Formen und Farben, bestückt mit Blumen der Saison, zaubern sofort Wohlgefühl-Flair. Vasen-Kollektion von Broste Copenhagen, ab ca. 24 Euro, www.geliebtes-zuhause.de

Sagen Sie mal A

Oder B oder C... Ach, sagen Sie einfach JA zu einem Glas mit Ihrem Lieblingsbuchstaben. Oder gleich zu allen 26 dieses heiteren Glas-Alphabets von Designerin Alessandra Baldereschi. Handgefertigt aus spülmaschinenfestem Borosilikatglas. Von Ichendorf Milano, 8,5 cm Ø, 8 cm hoch, 11 Euro www.weissgallery.it



Knallhart, aber zuckersüß

„Es kommt drauf an, was man draus macht“, lautete ein Werbeslogan für den Baustoff Beton. Und so ziemlich das Süßeste, was man draus machen kann, sind diese Zuckerdosen – in Wien handgefertigt, poliert und lebensmittelecht versiegelt. Mit ihrem Deckel aus Wiener Geflecht und dazugehörigem goldenen Zuckerlöffel sind sie die Stars auf jedem Kaffeetisch. 180 ml, in 3 Farben, 59 Euro, www.formpoet.at



Goldige Greiferchen

Sind die nicht bezaubernd? Edel und goldglänzend, dabei niedlich, beinahe comigürllich, aber auch funktional und minimalistisch – kurz: perfekt, um Salate aller Art stilvoll vorzulegen. Typisch skandinavisch, könnte man denken, aber der Designer, Johannes Lindner, kommt aus Deutschland. „Leaf Salad Set“, 55 Euro www.raederundform.de

„Was Geschirr angeht,
bin ich nicht der
Fine-Bone-China-Typ –
ich mag es modern
und rustikal: Keramik
von Wonki Ware
aus Südafrika, dazu
Leinenservietten.“

Star-Koch Yotam Ottolenghi



Starker Stil, schöne Struktur

Früher war das blütenweiße Tisch Tuch Pflicht auf der Sonntagskaffeetafel – und ein Kaffeefleck darauf hochnotpeinlich. Heute ist alles total entspannt, aber eine große, helle Tischdecke (nicht nur) für besondere Anlässe bleibt reizvoll. Die strukturierte Jacquard-Decke aus Leinen und Baumwolle betört mit grafischem Design – gebügelt oder nicht. NJRD geometric, 147x250 cm, 119 Euro, www.nordicnest.de



Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.



**DER PURE
GESCHMACK
DER NATUR.**

Unsere Muttersäfte:
Aus 100 % Direktsaft
erster Pressung.



Feinherber Verführer

Aus einfachen Rezepten mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **83. FOLGE: COLD BREW**



Cold Brew Coffee

GRUNDREZEPT FÜR 2 GLÄSER (À CA. 300 ML INHALT)

Am Vortag **20 g Kaffeebohnen** mit der Kaffeemühle mittelgrob bis grob mahlen und in eine French Press geben. Mit **400 ml kaltem Wasser** aufgießen, Deckel auflegen (Stempel nicht herunterdrücken!) und Cold Brew über Nacht (am besten 12–18 Stunden) kühl stellen. Am Tag danach das Sieb herunterdrücken. **4–6 Eiswürfel** auf 2 Gläser verteilen, mit dem Cold Brew aufgießen und servieren.

Tipp Bei einer Kaffeemühle mit 10 einstellbaren Mahlgraden (1 = sehr fein, 10 = sehr grob) sollten die Bohnen für den Cold Brew mit einem Mahlgrad zwischen 7 und 9 gemahlen werden.



Mit Tonic Water

Cold Brew nach Grundrezept (siehe links) zubereiten. **1 Bio-Limette** heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Von einer Limettenhälfte die Schale in Zesten abziehen. Von der restlichen Limettenhälfte **2 Scheiben** abschneiden. Limettensaft auspressen. **2 Gläser** (à ca. 300 ml Inhalt) mit **Eiswürfeln** füllen. Limettensaft und Cold Brew in den Gläsern verteilen. Mit je **50 ml Tonic Water** aufgießen. Je **1 Ei Granatapfelkerne** und je **1** Limettenscheibe zugeben, mit Limettenzesten garnieren und servieren.



Mit Vanilleeis und Schokosplittern

Cold Brew nach dem Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **Je 2 Kugeln Vanilleeis** in 2 Gläser (à ca. 300 ml Inhalt) füllen und mit Cold Brew auffüllen. Etwas **Tonkabohne** fein über die Eiskugeln reiben. **20 g Zartbitterschokolade** in Splitter schneiden und über den Eiskugeln verteilen. Cold Brew servieren.



Mit Haselnusssirup und -krokant

Cold Brew nach Grundrezept (siehe links) zubereiten. **50 g Haselnusskerne** fein hacken. **40 g Zucker** in einer Pfanne ohne Umrühren schmelzen. Sobald der Zucker geschmolzen ist, **1 Tl Butter** zugeben, hellbraun karamellisieren. Nüsse unterrühren, bis sie mit Karamell ummantelt sind. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, glatt streichen, vollständig auskühlen lassen. Haselnusskrokant grob hacken. **100 ml Schlagsahne** steif schlagen. 2 Gläser (à ca. 300 ml Inhalt) mit **Eiswürfeln** füllen. Je **1 Tl Haselnusssirup** zugeben, mit Cold Brew auffüllen, verrühren. Sahne auf die Gläser verteilen, mit **Haselnusskrokant** bestreuen und servieren.



Mit Kokos-Eiswürfeln

Cold Brew Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **1 Vanilleschote** längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, **200 ml Kokosmilch**, **30 g Zucker** und **1 Prise Salz** in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Kokosmilch in eine Eiswürfelform gießen und über Nacht ins Gefrierfach stellen. **20 g Kokoschips** in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 2 Gläser (à ca. 300 ml Inhalt) mit Kokos-Eiswürfeln füllen. Mit Cold Brew auffüllen, mit Kokoschips bestreuen und servieren.

HEISSER OFEN, DIESER GRILL

Urbanes Grillen, das heißt meistens elektrisch grillen auf dem Balkon oder der kleinen Terrasse. Mit dem „WMF Profi Plus Urban Master Grill“ bekommt jetzt auch der Balkon seine Mini-Outdoorküche, in der elektrisch gegrillt, gebacken und geröstet werden kann. Das edel und kompakt designte Stück punktet nämlich mit integriertem Ofen. Aus Edelstahl mit Gusseisenplatten, 52 x 36 x 100 cm, ca. 700 Euro, www.wmf.com



Die
Grillsaison
ist eröffnet!



Planke? Ja, danke!

„Plank grilling“ ist ideal zum schonenden Grillen einer ganzen Lachsseite: Das über Nacht gewässerte Zedernholzbrett kommt samt Fisch bei indirekter Hitze auf den Grill mit Deckel. „Zedernholz-Grillbretter BBQ XXL“, 2 Stück, ca. 23 Euro www.gefu.com



Kugelrunde Siebzig

In den USA gehört er seit den 1950er-Jahren zur Backyard-Grundausrüstung, und auch hier hat der Weber-Kugelgrill Kultstatus. Zum 70. Geburtstag gibt es eine Limited Edition: „70th Anniversary Kettle“, ca. 450 Euro, www.weber.com



Die Wurst im Blick

Ist das Steak schön knusprig braun oder schon schwarz verkohlt? Gut, wenn man zu fortgeschrittener Grillpartystunde nicht nur ein Bierchen zum Löschen neben sich stehen hat, sondern auch diese praktische, kabellose Outdoor-Lampe mit Tragebügel, die dank ihres weichen, aber hellen Lichts perfekt über den Zustand des Grillguts informiert. LED-Leuchte „URI“, ca. 40 Euro, www.remember.de



Mitnahme-Effekt

Der kleine Koffergrill aus Aluguss macht auf jeder Picknickwiese eine heiße Figur. Kufenfüße geben ihm den nötigen Abstand zum Boden. Aufgeklappt bietet er genug Platz für Steaks, Würstchen, Fisch oder Gemüse. „Flötz“, (31 x 22 x 22 cm, 2,4 kg), 99 Euro www.manufactum.de



Fit bei Hitze

Text: Birgit Hamm; Fotos: iStockphoto (2)

FITTE BRÜHE

Endlich Sonne auf der Haut. Doch für den Kreislauf können sommerliche Temperaturen strapaziös sein: Die Gefäße weiten sich, der Blutdruck sinkt, man fühlt sich matt. Für schnelle Hilfe sorgt eine Tasse Gemüsebrühe; ihre Mineralsalze helfen dem müden Kreislauf auf die Sprünge. Selbst gekocht oder als „Klare Gemüsebrühe“ aus dem Glas, von Cenovis, 100 g, ca. 4 Euro, im Reformhaus



Gebt mir ein C

Ein frischer Fruchtsalat schmeckt nicht nur gut, sein Vitamin-C-Gehalt regt auch die Produktion des Stresshormons Noradrenalin an. Und das hält uns bei Hitze frisch und wach. Für eine Vitamin-C-Kur: Weleda „Sanddorn-Elixier“ 250 ml, ca. 10 Euro, z. B. im Reformhaus



Hallo wach!

Wenn an heißen Tagen der Blutdruck absackt, macht eine Tasse Rosmarintee schnell wieder munter: 1 Teelöffel Rosmarinnadeln mit kochendem Wasser übergießen, 7 Minuten ziehen lassen. Nicht abends trinken. Der „Rosmarin-Heilpflanzensaft“ ist perfekt für eine Kreislaufkur. Von Schoenenberger, 200 ml, ca. 8 Euro www.reformhaus-bacher.de



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

www.heumilch.com

GARANTIERT GENTECHNIKFREI

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



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.



Guten Morgen

Ein „Armer Ritter“ ist ein French Toast – dieser ist gleich doppelt französisch. Weil wir Croissants als Basis nehmen, buttrig gebraten und in Zimtzucker gewälzt. Mit Ricotta und Beeren gewälzt. Mit Ricotta und Beeren

Arme Ritter à la française: weich, knusprig, süß mit Frucht- und Frischkäsebeilage

Croissant-French-Toast mit Ricotta und Brombeeren

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Vanilleschote
- 2 Eier (Kl. M)
- 80 ml Milch
- 2 Croissants
- 5 TL Zucker (ca. 25 g)
- ½ TL gemahlener Zimt
- 2 El Butter (20 g)
- 100 g Brombeeren
- 150 g Ricotta
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
- 2 Stiele Minze

1. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Eier, 50 ml Milch und Vanillemark in einer Schüssel verquirlen. Croissants in je 3 gleich große Stücke schneiden. Zucker und Zimt in einem tiefen Teller mischen.

2. Butter in einer Pfanne zerlassen. Croissant-Stücke in der Milch-Ei-Mischung ca. 30 Sekunden wenden und einweichen. Etwas abtropfen lassen und in der heißen Butter von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Zimtzucker wälzen.

3. Brombeeren verlesen. 5–6 Beeren in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Beeren mischen. Ricotta mit Limettenschale und restlicher Milch (30 ml) glatt rühren.

4. Croissants-French-Toast mit Ricotta und Brombeeren anrichten. Mit abgezipften Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
PRO PORTION 18 g E, 45 g F, 57 g KH = 726 kcal (3039 kJ)

Das + Gute leben.

Schweizer Käse.
Gemacht, um Menschen zu verbinden.

Was zählt sind die einfachen Dinge im Leben.
Zusammen genießen und teilen, was gut ist.
Für diesen gemeinsamen Moment wird Schweizer Käse
gemacht. Er verbindet Menschen seit Jahrhunderten
mit seinem reinen, authentischen Geschmack.



Schweiz. Natürlich.



Käse aus der Schweiz. +

www.schweizerkaese.de

Von der Stange

Rhabarber kann nicht nur Kuchen, sondern auch Cocktail: Mit Limette, Gin und Prosecco verpasst er einem Bar-Klassiker eine Frischzellenkur

Gin Fizz? Kennt man. Aber die Bar-Welt wäre nicht die Bar-Welt, wenn sie nicht immer einen draufsetzen könnte: So bekommt der „Silver Fizz“ eine feine Schaumkrone vom Shaken mit Eiweiß – deutlich charmanter als der „Golden Fizz“, der mit extra Eigelb wohl nur Liebhaber anspricht. Dann lieber einen „Diamond Fizz“, bei dem Soda durch Schaumwein ersetzt wird – mit selbst gemachtem Rhabarbersirup passt er perfekt in die Saison.

Rhabarber Diamond Fizz

* EINFACH

Für 2 Gläser

- 150 g Rhabarber • fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
- 100 g Zucker • 80 ml Gin • Eiswürfel
- ca. 100 ml Prosecco

1. Rhabarber putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und mit Limettenschale, Zucker und 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Aufkochen und verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Bei niedrigster Hitze mit Deckel 10–15 Minuten kochen, durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen (ergibt ca. 150 ml Sirup).

2. Gin mit 60 ml Sirup und Eiswürfeln in einen Shaker geben und ca. 10 Sekunden shaken. Drink durch ein Sieb in 2 mit Eiswürfeln gefüllte Tumbler-Gläser gießen. Gläser mit Prosecco auffüllen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 22 g KH = 229 kcal (963 kJ)

s.Oliver

Rebe der Zukunft

„Sauvignac ist der neue Riesling“, behauptet Ansgar Galler, einer der großen Pioniere im Anbau von pilzwiderstandsfähigen Rebsorten in Deutschland. Hat er recht?

Wo liegen die Gemeinsamkeiten von Riesling und Sauvignac?

Beide Sorten sind sich schon im Wuchs sehr ähnlich. Dazu liefern sie beide einen stabilen Ertrag und gute Säurewerte – auch in heißen Jahrgängen, in denen manche Betriebe in den letzten Jahren ihre Weine aufsäuern mussten. Außerdem kann man aus beiden Sorten eine Vielzahl von Weinstilen erzeugen.

Wo hat der Sauvignac die Nase vorn?

Er zählt zu den neuartigen pilzwiderstandsfähigen Rebsorten. Das heißt für mich, dass ich auch im regnerischen letzten Jahr nur zwei biologische Spritzungen machen musste, wohingegen beim Riesling schon mal zwölf nötig waren. Außerdem kann man besser mit der Sonne arbeiten: Je nachdem, wie viele Blätter ich entferne, kann ich eine eher grüne oder eine sehr reife Aromatik erzeugen. Rieslingtrauben bekommen schneller Sonnenbrand und unerwünschte phenolische Noten.

Welche Weinstile erzeugen Sie selbst?

Wir haben einen im Edelstahl ausgebauten, fruchtbetonten Sauvignac sowie unsere ‚Feodora‘, die spontan im Holzfass vergärt. Dazu machen wir einen maischevergorenen Orange Wine und einen Sekt aus traditioneller Flaschengärung, der drei Jahre auf der Hefe reift. Bald kommt auch noch ein Pét-Nat dazu.

Die Weine vom Weingut Galler können Sie im Onlineshop über www.weingut-galler.de bestellen.

Nachhaltig aus Überzeugung: Ansgar Galler setzt komplett auf Bio und „PIWI“

**GRILLEN BEGINNT
JETZT ONLINE:**

Entdecke die
große Auswahl an
Non-Food-Artikeln für die
Grillsaison auf unserem
Online-Marktplatz
Kaufland.de



**30.000
ARTIKEL
ONLINE
SHOPPEN!**

DU LIEBST GRILLEN? *DU* KRIEGST GRILLEN!

**1.000
LECKERE
GRILLARTIKEL
IN DER
KAUFLAND-
FILIALE**

Weitere Informationen unter
kaufland.de/grillen





BENEDIKT ERNST »e&t«-Redakteur

Bens Beste

Unser Getränke-Redakteur hat nach fröhlicher Erfrischung gesucht und ist auf ein paar Highlights gestoßen: Es gibt alkoholfreie Bubbles, duftenden Aperitif-Likör, eine Trend-Rebsorte und deutschen New-Age-Whisky



ES PERLT SO SCHÖN

Mit der cleveren Kombination von Quitte, Eisenkraut, Hopfen und Sellerie ist „Von Wiesen“ ein großer alkoholfreier Schäumergelungen – nahezu trocken, sehr komplex. 12 Euro, über www.vinocentral.de

APERITIVO MIT ANNA

Pfirsich und Rosenblüten verleihen der bittersüßen „Anna Famosa“ ihre charakteristische Duftnote. Perfekt geeignet zum „Nachwürzen“ von Prosecco. 19,95 Euro, über www.heidelbergspirits.com

UNDERDOG AUS DEM OSTEN

Furmint ist das wohl bestgeheutete Geheimnis des osteuropäischen Weinbaus. Früher vor allem als Basis für Tokajer bekannt, werden heute auch in Österreich und Slowenien trockene Weine von Format gekeltert. Im „vom Sandstein“ vom steirischen Herrenhof Lamprecht zeigt er sich zitrisch und honigwürzig mit knackiger Säure (16 Euro, über www.weinhalle.de); beim Furmint vom slowenischen Weingut Verus dominieren fruchtige Noten von reifen Birnen und eine feine Mineralität (11,50 Euro, über www.vinocentral.de).

EINE NEUE FACETTE

Fernab vom rauchig-muffigen Klischee darf der „Freud“ in alten Bourbon- und Zwetschgenbrand-Fässern zu einem eleganten, fruchtig-nussigen Whisky heranreifen. 44 Euro, über www.brennereiziegler.de

Text: Benedikt Ernst; Fotos: David Mauplié (Porträt); Tobias Pankrath; Styling: Aylene Ruschke / Blueberry Food Studios; Kreatividee: Elisabeth Herzel



DEINTE Leidenschaft

Brigitte

DEIN LEBEN. DEIN WEG.



Das It-Girl und das Gäbelchen

Doris Dörrie über das unerhörte Verhalten einer byzantinischen Prinzessin, dekadente **Tischmanieren** und den nachhaltigen Erfolg eines kleinen gezackten Geräts

Ein Drittel der Menschen auf der Erde isst mit Stäbchen, die meisten mit den Fingern und nur ein Sechstel mit Messer, Gabel, Löffel. Die Gabel kam zuallerletzt dazu. Ihre Geschichte über die Ankunft auf unseren Tischen ist eine wunderbare Lektion darin, wie man nachhaltig zum It-Girl werden kann.

Anfang des 11. Jahrhunderts soll eine byzantinische Prinzessin, die einen Dogen in Venedig geheiratet hatte, bei ihrem ersten Mahl im Dogenpalast ein seltsames kleines gezacktes Gerät ausgepackt haben, mit dem sie ihre Speisen aufpickte und zum Mund führte, um sich die Hände nicht schmutzig zu machen. Dieses unerhörte Verhalten machte sie mit einem Schlag berühmt, zur Trendsetterin – und Provokateurin. Wutentbrannt wettete ein Kirchenmann: „Unsere Mitglieder mögen von ihrem Tisch Gabeln und Löffel verbannen. Hat uns die Natur nicht fünf Finger an jeder Hand geschenkt? Warum wollen wir sie mit jenen dummen Instrumenten beleidigen, die eher dazu geschaffen sind, Heu aufzuladen als das Essen?“ Der Bischof ätzte, die Prinzessin aus Byzanz sei so verwöhnt, dass sie nur in Tau bade und

Eunuchen ihr das Essen klein schneiden und mit einem Goldgäbelchen in den Mund schieben müssten. Eine Gabel benutze nur der Teufel! Hildegard von Bingen war hundert Jahre später immer noch der Meinung, der Gebrauch der Gabel sei eine Verhöhnung Gottes und verbot sie in ihrem Kloster. Und Martin Luther soll gesagt haben: „Gott behüte mich vor dem Gäbelchen.“

Aber wie so oft, wenn etwas als gottlos und dekadent gilt, war der Erfolg nicht mehr aufzuhalten. Langsam aber sicher setzte sich die Gabel von Italien aus durch, zunehmend galt sie als unverzichtbar, wenn man auf Tischmanieren Wert legte. Unter den Reichen galt es nun als peinlich und ungebildet, wenn man sich das Essen mit dem Messer oder den Fingern in den Mund schob. Um 1600 berichtete ein eingeschüchterter Chronist aus Frankreich: „Während ich einen saftigen Braten verzehrte, bemerkte ich vier Herren, die nicht ein einziges Mal das Fleisch mit den Fingern berührten. Sie führten Gabeln zum Mund und beugten sich tief über ihre Teller. Da ich keine Erfahrung besaß, wagte ich nicht, es ihnen nachzutun, und aß nur mit meinem Messer.“ Eine Gabel zu besitzen

wurde zum Zeichen von Finesse und Klasse. Der König von Frankreich besaß zwölf Gabeln, aber der Herzog von Savoyen nur eine einzige. Ätch. (Ich hab mal kurz meine Gabeln nachgezählt: Ich besitze 15. Mit ein paar alten Picknick-Plastikgabeln sogar 19.)

Nur in Deutschland wehrte man sich immer noch standhaft gegen die Gabel. Mitte des 17. Jahrhundert schrieb der Satiriker Johann Michael Moscherosch: „Diese Torheit, Salat mit der Gabel zu essen, haben die Vorfahren auch von den Welschen gelernt. Ich esse wie ein redlicher bayrischer Schwab, wozu solln mir denn sonst die Finger? Wie kann mir der Salat wohlschmecken, wenn ich ihn nicht mit den Fingern ess?“ All die Wut, nur weil die Prinzessin aus Byzanz sechs Jahrhunderte zuvor unverhofft ein Gäbelchen aus der Handtasche gezogen hatte – gibt es ein nachhaltigeres It-Girl als sie? —

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.

Baden

Wein aus dem Garten Deutschlands.



Die Weinregion Baden ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung.

badischerwein.de/gU

SOMMER-PASTA

DURCH DICK UND DÜNN

Röhren, Bänder, Muscheln, Kügelchen – es gibt unzählige Nudelsorten! Eins haben die hier versammelten gemeinsam: Mit wenigen sommerlichen Zutaten lässt sich daraus im Handumdrehen was richtig Gutes kochen. Freuen Sie sich auf Pasta satt!

CONCHIGLIONI MIT PESTO ROSSO UND BURRATA

Paprika und getrocknete Tomaten
werden fix zum roten Pesto gemixt.

Chili bringt Schärfe ins Spiel,
Zuckerschoten und Pekannüsse
sorgen für Frische und Biss.

Rezept Seite 36

Titel-
Rezept

BLOODY-MARY- LINGUINE

Die Sauce aus Tomatensaft, Tabasco, Staudensellerie und Wodka haben wir vom Barkeeper abgeschaut. Marinierte Kirsch-, pardon, Cocktailtomaten machen die „Pick-me-up“-Pasta perfekt.

Rezept Seite 36



PAPPARDELLE MIT LACHS UND ZUCCHINI

Der Lachs wird kurz in Limetten-
Koriander-Beize mariniert und
später dünn aufgeschnitten. Eine
sahnige Weißweinsauce umgarnt
die Nudel- und Gemüsestreifen.
Rezept Seite 36





Foto Seite 33 und Titel

CONCHIGLIONI MIT PESTO ROSSO UND BURRATA

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 80 g Pekannüsse
- 1 rote Chilischote
- 80 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 280 g gegrillte Paprikaschoten (aus dem Glas; abgetropft)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Conchiglioni
- 200 g Zuckerschoten
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 kleine Burrata (ca. 120 g; ersatzweise Mozzarella)

1. Für den Pesto Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, anschließend auf einem Teller etwas abkühlen lassen und grob hacken. Chilischote waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkernen und grob schneiden. Tomaten und Paprika abtropfen lassen. Paprika, Chili, Tomaten, Knoblauch, 50 g Pekannüsse und 90 ml Olivenöl im Küchenmixer oder Blitzhacker grob pürieren. Geriebenen Käse unterrühren. Pesto rosso mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Zuckerschoten waschen, putzen, schräg halbieren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Restliches Olivenöl (10 ml) in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zuckerschoten darin 2 Minuten braten.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln und Pesto zu den Zuckerschoten geben und gut durchschwenken, nach Belieben Nudelwasser unterschwenken. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen. Burrata in kleine Stücke teilen und darübergeben. Pasta mit restlichen Pekannüssen (30 g) und Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 51 g F, 77 g KH = 903 kcal (3783 kJ)

„Soll das Pasta-Gericht eine gewisse Sämigkeit haben, gebe ich etwas Nudelkochwasser dazu. Es enthält Stärke und bindet daher leicht.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 34

BLOODY-MARY-LINGUINE

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Stangen Staudensellerie (mit Grün; ca. 200 g)
- 4 El Olivenöl
- 50 ml Wodka
- 200 ml Tomatensaft
- 1 TI Worcestershiresauce
- ½ TI Tabasco
- 2 TI Honig
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Linguine
- 400 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TI Zucker
- 2 TI Aceto balsamico

1. Sellerie putzen, waschen, das Grün in kaltes Wasser legen und beiseitestellen. Selleriestangen in feine Würfel schneiden. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Sellerie darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Mit Wodka ablöschen und stark einkochen lassen. Tomatensaft, Worcestershiresauce, Tabasco und Honig zugeben, aufkochen und 2 Minuten bei milder Hitze offen kochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Kirschtomaten waschen, vierteln und in eine Schüssel geben. Knoblauch fein hacken. Mit etwas Salz, Zucker, Balsamessig und restlichem Olivenöl (2 El) zu den Tomaten geben und alles gut mischen.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln zur Sauce geben und durchschwenken. Nach Belieben etwas Nudelwasser unterschwenken. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen. Tomatensalat darauf verteilen, Selleriegrün trocken tupfen, darüberzupfen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 13 g F, 87 g KH = 581 kcal (2434 kJ)



Foto Seite 35

PAPPARDELLE MIT LACHS UND ZUCCHINI

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Stiele Dill
- 2 Stiele Dill
- 1 Bio-Limette
- 1 TI Koriandersaat
- Salz
- 2 El Zucker
- 200 g Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)
- 200 g Pappardelle
- 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)

1. Für den Lachs Limette heiß waschen und trocken reiben. Limettenschale fein abreiben und Saft auspressen. Koriandersaat mit 1 TI Salz und Zucker im Mörser fein zerstoßen. Mit

„Die Carbonara darf nicht mehr zu stark erhitzt werden, sonst stockt die Ei-Masse und wird zu Rührei statt zu einer cremigen Sauce.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



GRÜNE CARBONARA MIT PATA-NEGRA-SCHINKEN

Rucola verleiht der Pasta ihre appetitliche Farbe. Ein Teil der Blätter wird mit den Eiern püriert, bevor sich alles später cremig an die Nudeln schmiegt.

Rezept Seite 39

FREGOLA MIT PAPRIKA- SUGO UND DORADE

Bei den Kügelchen handelt es sich um eine Nudelspezialität aus Sardinien – die perfekte Unterlage für ein Fischfilet mit Knusperhaut. Büffelmozzarella setzt zarte Glanzlichter.

Rezept Seite 43



Limettensaft und -schale mischen. Die Hälfte der Salz-Zucker-Mischung in eine Schale geben, Lachs darauflegen und restliche Salz-Zucker-Mischung darauf verteilen. Zugedeckt 25 Minuten beizen.

2. Inzwischen für die Sauce Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 2 Minuten glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und 1 Minute offen einkochen lassen. Sahne zugießen, aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten offen kochen lassen. Weißweinsauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und abgedeckt warm stellen.

3. Für die Nudeln Pappardelle nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Zucchini putzen, waschen und mit einem Sparschäler der Länge nach in breite Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zucchini darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, gegen Ende der Garzeit Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit Weißweinsauce zu den Zucchini geben und gut durchschwenken.

5. Gewürzbeize mit dem Messerrücken vom Lachs abstreifen. Lachs trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen, Lachs daraufgeben, Dillspitzen darüberzupfen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 36 g E, 63 g F, 89 g KH = 1121 kcal (4697 kJ)



Foto Seite 37

GRÜNE CARBONARA MIT PATA-NEGRA-SCHINKEN

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 200 g Rucola
- 100 g Pata-Negra-Schinken (in dünnen Scheiben; ersatzweise Parmaschinken)
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Fettuccine
- Salz
- 4 Eier (Kl. M)
- Pfeffer
- 1 El Olivenöl

1. 30 g Käse fein reiben, restlichen Käse (30 g) fein hobeln. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Schinkenscheiben quer halbieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Eier mit 150 g Rucola im Küchenmixer oder Blitzhacker fein pürieren. In eine Schüssel füllen, geriebenen Käse unterrühren. Ei-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch im heißen Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Herd ausschalten.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser zum Knoblauch in die Pfanne geben. Ei-Mischung zügig mit einem Holzlöffel unter die heißen Nudeln rühren, bis die Mischung die Nudeln cremig-dicklich überzieht (siehe auch Zitat Seite 36).

4. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen, mit restlichem Käse und restlichem Rucola (50 g) bestreuen. Schinken darauf verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 18 g F, 72 g KH = 602 kcal (2522 kJ)

Bio-Lachs von Irlands Atlantikküste

Von Natur aus lecker

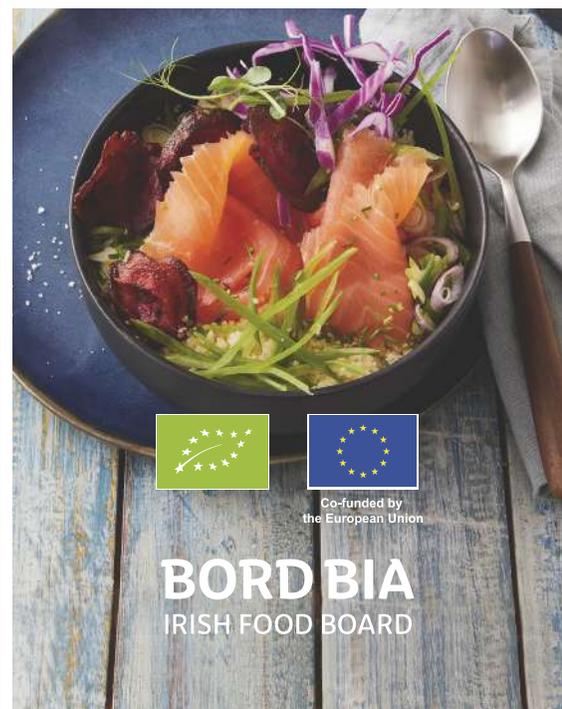
Irlands Atlantikküste bietet die perfekten Bedingungen für gezüchteten Bio-Lachs in **Premiumqualität**

- ✓ **Natürliches Ökosystem**
- ✓ **99% reines Meerwasser** auf 1% Lachs
- ✓ Nach **EU-Bio Standards** sowie AB Bio oder Naturland zertifiziert
- ✓ **Gentechnik-freie Fütterung**

Für perfekt-saftigen Lachs **mit niedrigem Fettgehalt**, reich an Proteinen und Omega-3-Fettsäuren.

Achten Sie auf die **irische Herkunft** auf der Packung!

Mehr Informationen und Rezepte auf irishseafood.de



Co-funded by the European Union

BORD BIA
IRISH FOOD BOARD



ONE-POT-CAPELLINI MIT ZITRONENSAUCE

Der Sommer in einem Topf! Die feinen Nudeln garen in Gemüsebrühe und Sahne, zum Schluss werden sie mit Zitronenschale und Zitronenmelisse aromatisiert.

Rezept Seite 46



PASTASOTTO MIT SOMMERGEMÜSE

Die Nudeln in Reisform haben wir zubereitet wie Risotto, daher der Name. Kurz gebratenes buntes Gemüse und kleine Champignons bilden einen köstlichen Kontrast dazu.

Rezept Seite 46



LASAGNE-PASTA MIT ARTISCHOCKEN

In einer delikaten Salbeisauce dürfen sich die eckigen Nudelblätter endlich frei entfalten. Frische Artischockenböden unterstreichen die außergewöhnliche Klasse.
Rezept Seite 47



Foto Seite 38

FREGOLA MIT PAPRIKA-SUGO UND DORADE

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 150 g Fregola sarda (sardische Hartweizen-Pasta in Kügelchenform; ital. Feinkostladen)
- Salz
- 2 rote Paprikaschoten (à ca. 150 g)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Thymian
- 3 El Olivenöl
- 1 El Paprikamark
- 50 ml Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- 2 El Mehl
- 2 Doradenfilets (à ca. 120 g; mit Haut, küchenfertig)
- 1 Büffelmozzarella (ca. 150 g)
- 2 Stiele Basilikum

1. Fregola nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.

2. Paprika putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad 6–8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten mit einem feuchten Küchentuch bedecken, anschließend häuten. Paprika in feine Würfel schneiden.

3. Schalotte und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. 1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 2 Minuten glasig dünsten. Paprikamark unterrühren, mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Sahne angießen, Sauce bei milder Hitze 5 Minuten offen kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fregola und Paprikawürfel untermischen. Paprika-Sugo abgedeckt warm stellen.

4. Mehl auf einen Teller geben. Fischfilets auf der Fleischseite leicht salzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Wenden, Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch 1–2 Minuten gar ziehen lassen.

5. Mozzarella in kleine Stücke teilen. Fregola-Mischung unter Rühren nochmals kurz erwärmen und Mozzarella unterheben.

6. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen, Doradenfilets daraufgeben. Mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 51 g E, 64 g F, 69 g KH = 1101 kcal (4612 kJ)

„Als Mittelmeerfisch passt Dorade gut zur sardischen Pasta, sie lässt sich aber auch durch Süßwasserfisch ersetzen: auf der Haut gebratene Zanderfilets.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

LaSelva®

AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980



Congratulazioni!

Mit Leidenschaft für Genuss

Wir gratulieren



**essen &
trinken**

zum 50. Geburtstag!

Salute!

LaSelva steht für regional toskanische Bio-Produkte aber auch typisch italienische Bio-Spezialitäten. Seit über 40 Jahren engagieren wir uns mit Leidenschaft für Natur und Genuss.

www.laselva.bio



RIGATONI MIT GRÜNEN BOHNEN UND RINDERFILET

Für diesen herzhaften Pasta-Genuss legen sich zweierlei Bohnen, zarte Filetstreifen und dicke Röhrennudeln erfrischend ins Zeug – mit Kerbel Schnittlauch und Zitronenöl.

Rezept Seite 48

Vegan

GLASNUDEL- GEMÜSE-SALAT MIT KNUSPERMÖHREN

Hier hat sich eine asiatische Köstlichkeit ins Pasta-Sortiment gemischt: feine Glasnudeln mit knackigem Gemüse als Salat arrangiert, mit Kokoschips und goldbraun ausgebackenen Möhrenstreifen.

Rezept Seite 48





Foto Seite 40

ONE-POT-CAPELLINI MIT ZITRONENSAUCE

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Tomaten (à 120 g; z. B. San Marzano)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Schalotten
- 200 g Capellini (4 Minuten Garzeit)
- Salz
- Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe (kalt) plus eventuell etwas mehr
- 100 ml Schlagsahne
- 4 Stiele Zitronenmelisse
- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Grana Padano oder Parmesan; fein gerieben)
- fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

1. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, Tomaten grob in Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotten in feine Scheiben schneiden.
2. Tomaten, Knoblauch und Schalotten mit Nudeln, etwas Salz und Pfeffer in einen breiten Topf (oder eine breite hohe Pfanne) geben. Brühe und Sahne angießen und zugedeckt aufkochen.
3. Nudelmischung ab dem Zeitpunkt des Kochens offen 4–5 Minuten leise kochen lassen, dabei die Nudeln öfter vorsichtig durchrühren, damit sie gleichmäßig garen und nicht am Boden ansetzen. Falls die Flüssigkeit verkocht ist, bevor die Nudeln gar sind, etwas mehr Brühe angießen und Pasta etwas länger garen.
4. Blätter von 3 Stielen Zitronenmelisse abzupfen und grob schneiden. Geriebenen Käse, Zitronenmelisse und Zitronenschale unter die Pasta rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen, restliche Zitronenmelisseblätter darüberzupfen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 26 g F, 78 g KH = 679 kcal (2842 kJ)



ACHIM ELLMER

»e&t«-Küchenchef

„Capellini, die Dünnssten der Spaghetti-Familie, lassen sich durch Spaghettini ersetzen. Beide sind schon nach 4–5 Minuten gar.“



Foto Seite 41

PASTASOTTO MIT SOMMERGEMÜSE

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- PASTASOTTO**
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Butter (40 g)
- 250 g reisförmige Nudeln (z. B. Orzo oder Risoni)
- 150 ml Weißwein
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 80 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Muskat (frisch gerieben)
- Salz
- GEMÜSE UND PILZE**
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g kleine Champignons
- 4 Mini-Auberginen (à ca. 40 g; Asia-Laden)
- 1 Zucchini (ca. 200 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 80 g Pimientos de Padrón (Bratpaprika)
- 4 El Olivenöl zum Braten
- 3 El Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Basilikum

1. Für den Pastasotto Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Nudeln unterrühren, kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Die Hälfte der Brühe zugeben, aufkochen und die Pasta bei milder Hitze offen 12–15 Minuten garen, dabei gelegentlich rühren und nach und nach restliche Brühe unterrühren.
2. Inzwischen für das Gemüse Knoblauch in Scheiben schneiden. Pilze putzen. Gemüse putzen und waschen. Auberginen längs halbieren. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin 1 Minute glasig dünsten. Restliches Gemüse und Pilze zugeben, 4–5 Minuten bei starker Hitze braten. Mit Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Geriebenen Käse unter den fertigen Pastasotto rühren und mit Muskat und Salz würzen. Pastasotto mit Gemüse und Pilzen auf vorgewärmte Tellern verteilen, mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 30 g F, 50 g KH = 591 kcal (2476 kJ)



Foto Seite 42

LASAGNE-PASTA MIT ARTISCHOCKEN

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 30 g Pinienkerne
- 1 Schalotte
- 3 El Olivenöl
- 50 ml weißer Portwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 4 Blätter Salbei
- Salz
- Pfeffer
- 2 Artischocken (à ca. 400 g)
- 6 Lasagne-Platten
- 2 Stiele glatte Petersilie

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Schalotte fein würfeln. 1 El Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig dünsten und mit Portwein ablöschen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und offen bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt warm stellen.

3. Von den Artischocken mit der Hand die Stiele abbrechen. Die äußeren harten Blätter entfernen, dann gut 1/3 des oberen Teils der Artischocke abschneiden. Mit einem scharfen Gemüsemesser die Blattreste am Blütenboden entfernen, bis der Boden gleichmäßig rund ist. Aus dem Boden der Artischocken mit einem Esslöffel vorsichtig das ungenießbare Heu heraus-schaben. Artischockenböden sofort in 1 cm breite Streifen schneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und Artischockenstreifen darin von allen Seiten bei starker Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Lasagne-Platten in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

5. Sauce nochmals erwärmen. Nudeln mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser nehmen, direkt in die Sauce geben und gut durchschwenken.

6. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen. Artischocken daraufgeben, mit abgezupften Petersilienblättern und der Hälfte der Pinienkerne bestreuen. Restliche Pinienkerne dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

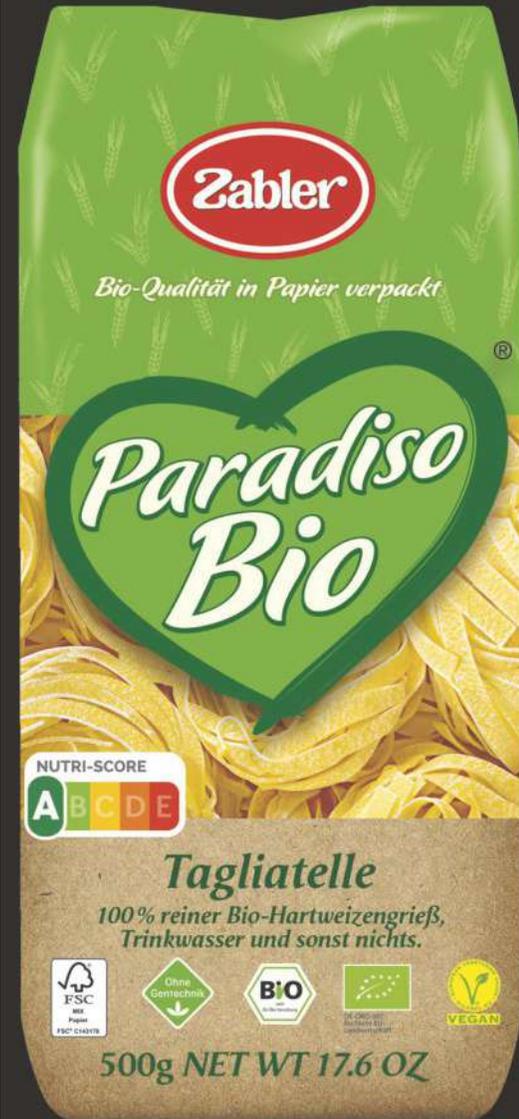
PRO PORTION 15 g E, 38 g F, 43 g KH = 640 kcal (2688 kJ)

„Wer frische Artischocken durch Artischockenböden aus dem Glas ersetzen möchte, sollte hochwertige wählen, die nicht zu sauer eingelegt sind.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

NEU

Paradiso Bio nachhaltig in Papier verpackt.



ZABLER-QUALITÄT



www.zabler.de



Foto Seite 44

RIGATONI MIT GRÜNEN BOHNEN UND RINDERFILET

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 100 g grüne Bohnen
- 100 g Schnippelbohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 g Rinderfilet
- 200 g Rigatoni
- Salz
- 4 El Olivenöl zum Braten
- 4 El Zitronen-Ölivenöl
- Pfeffer
- 5 Stiele Kerbel
- 6 Stiele Schnittlauch

1. Bohnen waschen, putzen und abtropfen lassen. Grüne Bohnen in 5 mm große Stücke schneiden. Schnippelbohnen schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chilischote waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkernen und fein schneiden. Rinderfilet in 5 mm dicke Scheiben und diese in 2 cm breite Streifen schneiden.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in den letzten 3–4 Minuten beide Bohnensorten zugeben und mitkochen. Inzwischen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten 1–2 Minuten scharf anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Chili ins Bratfett geben und bei milder Hitze glasig dünsten.

3. Nudel-Bohnen-Mischung abgießen und tropfnass in die Pfanne zur Zwiebelmischung geben. Rinderfilet und Zitronenöl unter-schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und grob zerzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Kräutern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 35 g E, 44 g F, 76 g KH = 880 kcal (3689 kJ)

„Bei Zitronenöl lohnt es sich, nach Anbietern zu schauen, die das Öl nicht nachträglich aromatisieren.“

Besser ist, Oliven und Zitronen, die zusammen geerntet werden, auch zusammen zu pressen.“

»e&t«Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 45

GLASNUDEL-GEMÜSE-SALAT MIT KNUSPERMÖHREN

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 200 g Glasnudeln
 - 1 Bio-Orange
 - 4 El helle Sojasauce
 - 4 El Yuzu-Saft (Asia-Laden)
 - 2 El geröstetes Sesamöl
 - 100 g Zuckerschoten
 - 1 rote Paprikaschote (150 g)
 - 1 Stange Staudensellerie
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - Salz • Zucker
 - 2 Möhren (ca. 300 g)
 - 200 g Mehl
 - 1 El Backpulver
 - 2 El neutrales Öl (z. B. Erdnussöl) plus ca. 1 l neutrales Öl zum Frittieren
 - 300 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
 - 20 g geröstete Kokoschips
 - 2–3 Stiele Thai-Basilikum
- Außerdem:** Küchenthermometer

1. Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, abschrecken, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Orange heiß waschen, trocken reiben. Schale von ½ Orange fein abreiben, Orange halbieren, den Saft auspressen. Sojasauce, Orangensaft und -schale, Yuzu-Saft und Sesamöl verrühren. Marinade unter die Glasnudeln mischen und den Glasnudelsalat abgedeckt beiseitestellen.

2. Zuckerschoten waschen, putzen und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, quer halbieren und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Gemüse in eine große Schüssel geben, mit je 1 guten Prise Salz und Zucker bestreuen, mit den Händen gut durchkneten und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Möhren schälen und in Streifen (ca. 5 mm dick, 1–2 cm breit, 6–7 cm lang) schneiden. Mehl, Backpulver, Öl und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren.

4. Frittieröl in einem Topf bei mittlerer Hitze auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Möhren durch den Teig ziehen und im heißen Öl 3–4 Minuten knusprig ausbacken. Möhren mit einer Schaumkelle herausnehmen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Glasnudelsalat mit der Gemüsemischung vermischen und in Schalen verteilen. Knuspermöhren daraufgeben, mit Kokoschips und abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 42 g F, 143 g KH = 1047 kcal (4380 kJ)

SCHNELL. EINFACH. LECKER.

Neue Grill-Ideen, köstliche Erdbeerkuchen
und jede Menge 30-Minuten-Rezepte.



DIE NEUE
AUSGABE.
AB SOFORT IM
HANDEL ERHÄLTlich.

HUHN

Beflügelnd fruchtig

Zu den überraschenden Qualitäten von Hühnerfleisch zählt auch, dass es in Kombination mit Frucht brilliert: ob mit Pflaume im Chicken Katsu, im Ganzen gegart mit Beeren-Chutney oder in kräftiger Yuzu-Senf-Marinade

Chicken Katsu mit Pflaumensauce

Der Dreiklang von Pflaume, Sojasauce und Mirin erzeugt eine aromatische Tiefe, die dem knusprigen Chicken Katsu mächtig schmeichelt. **Rezept Seite 54**





Honig-Harissa-Schenkel mit Kichererbsen-Reis

Als säuerlicher Mitspieler im Kichererbsen-Reis harmonieren die Johannisbeeren bestens mit dem feurig-süß marinierten Huhn.
Rezept Seite 54

Gegrillte Yuzu-Senf- Hähnchenbrust

Die Röstaromen im Fleisch wirken durch den erfrischenden Kontrast mit Mangold und Gurke noch intensiver.
Rezept Seite 56



Ofenhuhn mit Chutney und Fenchelsalat

Im Rohr gart das Schwarzfederhuhn zur knusprigen Perfektion. Frischer Salat und ein Chutney aus Stachel- und Heidelbeeren setzen dem Vogel die Krone auf.
Rezept Seite 56





Foto Seite 50

Chicken Katsu mit Pflaumensauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

KRAUTSALAT

- 400 g Spitzkohl
- 250 g lila Möhren
- 100 g Staudensellerie
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Blutsauerampfer
- 1 El geröstetes Sesamöl
- 2 El Limettensaft
- 1 Tl brauner Zucker
- Salz • Pfeffer
- 40 g geröstete und gesalzene Erdnüsse

PFLAUMENSAUCE

- 2 El Koriandersaat
- 2 Tl Fenchelsaat
- 1 Sternanis
- 3 El Honig
- 5 El Pflaumenmus

- 2 El Sojasauce
- 100 ml Mirin (japanischer Reiswein)
- 150 ml Apfelsaft

CHICKEN KATSU

- 6 El Quinoa-Flocken (z. B. Reformhaus)
- 4 El hell und dunkel gemischte Sesamsaat
- 60 g Panko-Brösel
- 2 Eier (Kl. M) • 60 g Mehl
- 4 Hähnchenbrustfilets (mit Haut; à ca. 150 g) • Salz
- 1 El Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung; Asia-Laden)
- 400 ml neutrales Öl zum Braten

1. Für den Salat Spitzkohl putzen, längs halbieren, den Strunk herausschneiden. Spitzkohl quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in einer Schüssel kurz durchkneten. Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen, evtl. entfädeln und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Sauerampfer verlesen, waschen und trocken schleudern. Alles in einer großen Schüssel mischen.
2. Für die Marinade Sesamöl, Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Zum Salat geben, leicht verkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Erdnüsse grob hacken und unterheben.
3. Für die Pflaumensauce Koriandersaat, Fenchelsaat und Sternanis im Mörser grob zerstoßen, in einen Topf geben und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Honig, Pflaumenmus, Sojasauce, Mirin und Apfelsaft zugeben, aufkochen und 20 Minuten bei milder Hitze ohne Deckel kochen lassen. Beiseitestellen und 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb in eine Schale gießen.
4. Für das Chicken Katsu Quinoa-Flocken, Sesam und Panko in einem tiefen Teller mischen. Mehl in einen weiteren tiefen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller aufschlagen, leicht verquirlen.
5. Hähnchenbrust trocken tupfen und mit Salz würzen. Filets im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Fleisch durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und in der Quinoa-Panko-Mischung wenden, dabei die Panierung leicht andrücken.
6. Eine große Pfanne (28 cm Ø) 1–2 cm hoch mit Öl füllen und erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten goldgelb braten. Hähnchenbrustfilets herausnehmen, kurz ruhen lassen. In ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und mit Shichimi Togarashi bestreuen.
7. Chicken Katsu mit Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Pflaumensauce beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Ziehzeit 30 Minuten
PRO PORTION 50 g E, 28 g F, 58 g KH = 731 kcal (3060 kJ)



Foto Seite 51

Honig-Harissa-Schenkel mit Kichererbsen-Reis

* EINFACH

Für 4 Portionen

- 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 El Akazienhonig
- 7 El Olivenöl
- 2 El Harissa-Paste
- Salz • Pfeffer
- 4 Hähnchenschenkel (à ca. 300 g)
- 500 g bunte Fingermöhren (mit Grün)
- 100 ml Sherry (Fino)
- 400 ml Geflügelfond
- 200 g Jasmin-Reis
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 200 g Zuckerschoten
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 200 g Rote Johannisbeeren
- 1 Tl Speisestärke
- 1 Tl Sumach (türkischer Laden)

Außerdem: flacher ofenfester Topf (30 cm Ø)

1. Für die Schenkel Ingwer schälen, grob würfeln. Knoblauch grob würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und das Weiße und Hellgrüne grob schneiden. Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Honig, 3 El Olivenöl und Harissa in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenschenkel mit der Marinade mischen, abgedeckt kalt stellen und ca. 4 Stunden ziehen lassen.
2. Fingermöhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen, waschen, evtl. die dünne Schale leicht abschaben. Hähnchenschenkel aus der Marinade nehmen, etwas Marinade abstreichen. Restliche Marinade beiseitestellen. 1 El Olivenöl in einem flachen ofenfesten Topf erhitzen. Hähnchenschenkel darin bei starker Hitze auf der Hautseite 2 Minuten braten. Schenkel wenden und bei mittlerer Hitze weitere 3 Minuten braten. Herausnehmen, beiseitestellen.
3. Fingermöhren im Bratensatz bei mittlerer Hitze rundum ca. 2 Minuten anbraten. Restliche Marinade zugeben und weitere 1–2 Minuten braten. Sherry zugießen und fast vollständig einkochen lassen. Geflügelfond angießen, Hähnchenschenkel zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten garen.
4. Reis nach Packungsanweisung garen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Johannisbeeren verlesen, kurz waschen, abtropfen lassen und mit einer Gabel von den Rispen streifen.
5. Restliches Olivenöl (3 El) in einer Pfanne erhitzen, Kichererbsen darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Zuckerschoten zugeben und 1–2 Minuten mitbraten. Gegarten Reis zugeben und untermischen, vom Herd nehmen. Petersilie und Johannisbeeren zugeben und mit Salz, Pfeffer und Sumach würzen. Hähnchenschenkel und Möhren aus dem Schmorfond nehmen. Schmorfond aufkochen, anschließend mit in wenig Wasser angerührter Stärke abbinden und bei milder Hitze 2–3 Minuten kochen lassen.
6. Hähnchenschenkel und Fingermöhren auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Schmorfond beträufeln und mit Kichererbsen-Reis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Marinierzeit ca. 4 Stunden
PRO PORTION 58 g E, 41 g F, 76 g KH = 959 kcal (4014 kJ)

HEUTE:
MEHR BIO IM
SORTIMENT.



MORGEN:
EINE NACHHALTIGERE
LANDWIRTSCHAFT.

HEUTE FÜR MORGEN. MIT ALDI.

Für ein lebenswertes *Morgen* bauen wir seit über 18 Jahren unser Bio-Sortiment stetig aus. Damit fördern wir die ökologische Landwirtschaft und schonen zugleich Umwelt und Natur.

Über das Jahr verteilt, bieten wir ein vielfältiges Bio-Sortiment an. Je nach Region, Saison und Aktion. So machen wir den gesamten Wocheneinkauf in Bio-Qualität für alle möglich.

Alle Infos unter:

aldi-nord.de/heute-fuer-morgen | aldi-sued.de/heute-fuer-morgen





Foto Seite 53

Ofenhuhn mit Stachelbeer-Heidelbeer-Chutney und Fenchelsalat

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

OFENHUHN

- 8 Stiele Thymian
- 8 Stiele Estragon
- 6 Zweige Rosmarin
- 2 Tl Fenchelsaat
- 300 g Joghurt (3,5% Fett)
- 4 El Olivenöl • Salz
- Zitronenpfeffer
- 1 Schwarzfederhuhn (ca. 1,2 kg; küchenfertig)
- 300 ml Geflügelfond

CHUTNEY

- 300 g rote Stachelbeeren
- 200 g Heidelbeeren
- 1 Schalotte (80 g)
- 1 Knoblauchzehe

- 1 rote Pfefferschote
- 1 El Olivenöl
- 1 El Honig
- 100 ml Apfelsaft
- Salz • Pfeffer

FENCHELSALAT

- 1 Fenchelknolle (mit Grün; ca. 250 g)
- 1 Bund Radieschen (200 g)
- 1 Bund Kerbel
- 2 El Olivenöl
- 2 El Apfelessig
- 1 Tl Dijon-Senf
- 1 El Honig
- 30 ml Apfelsaft
- Salz • Zitronenpfeffer

1. Am Vortag für das Ofenhuhn die Blätter von 6 Stielen Thymian und 4 Stielen Estragon abzupfen und fein schneiden. Von 4 Zweigen Rosmarin die Nadeln abzupfen und fein hacken. Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten und im Mörser fein zerstoßen. Geschnittene Kräuter, Fenchelsaat, Joghurt und Olivenöl verrühren und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Huhn mit der Joghurt-Kräuter-Marinade einreiben, abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Am Tag danach das Huhn aus der Marinade nehmen. Überschüssige Marinade auffangen und mit dem Geflügelfond mischen. Restliche Kräuter (2 Stiele Thymian, 4 Stiele Estragon, 2 Zweige Rosmarin) in die Bauchhöhle des Huhns geben. Huhn mit der Brustseite nach oben in einen Bräter legen, Marinaden-Geflügelfond-Mischung angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde mit Deckel garen. Deckel abnehmen und weitere ca. 1:30 Stunden garen. Dabei gelegentlich mit der Marinade übergießen, damit eine knusprige, goldbraune Haut entsteht.

3. Inzwischen für das Chutney Beeren waschen, verlesen. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Olivenöl im Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Pfefferschote darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Beeren, Honig und Apfelsaft zugeben und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze leicht dicklich einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für den Salat Fenchel waschen und putzen, das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel längs halbieren, den Strunk keilförmig ausschneiden. Fenchel in 2–3 mm breite Streifen schneiden oder hobeln. Radieschen putzen, waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Fenchel und Radieschen in einer Schüssel mischen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und grob zerzupfen. Fenchelgrün fein schneiden und mit Olivenöl, Essig, Senf, Honig und Apfelsaft verrühren. Dressing mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, zum Salat geben und gut mischen. Kerbel zugeben, mit dem Salat leicht verkneten und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

5. Huhn auf eine vorgewärmte Servierplatte geben, mit Chutney anrichten und mit Fenchelsalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Marinierzeit über Nacht
PRO PORTION 34 g E, 28 g F, 17 g KH = 479 kcal (2009 kJ)



Foto Seite 52

Gegrillte Yuzu-Senf-Maispouardenbrust mit Mangold-Gurken-Salat

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

MAISPOULARDENBRUST

- 2 Stangen Zitronengras
- 1 El mittelscharfer Senf
- 1 El Honig
- 6 El Yuzu-Saft (Asia-Laden)
- 4 El Zitronenöl
- Salz • Zitronenpfeffer
- 4 Maispouardenbrustfilets (am Stück; mit Knochen)

MANGOLD-GURKEN-SALAT

- 3 El Kokoschips
- 800 g bunter Mangold

- 3 El ungeröstetes Sesamöl
- Salz • Pfeffer
- 300 g Bio-Salatgurke
- 2 Bio-Limetten
- 2 El Hoisin-Sauce
- 4 El Zitronenöl
- 4 El Reissessig
- 2 Tl Honig
- 1 Beet violette Shiso-Kresse (Asia-Laden)

Außerdem: ofenfeste Grillpfanne

1. Für die Maispouardenbrust Zitronengras putzen, waschen, mit dem Rücken eines schweren Messers etwas andrücken und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Mit Senf, Honig, Yuzu-Saft und Zitronenöl verrühren und mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Maispouardenbrustfilets mit der Marinade einreiben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen für den Salat Kokoschips in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, auf einen Teller geben und beiseitestellen. Mangold putzen, waschen und die Stiele heraus-schneiden. Stiele quer in 2 cm große Stücke schneiden. Blätter quer in 2 cm breite Streifen schneiden. 2 El Sesamöl einer Pfanne erhitzen, Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Pfanne vom Herd nehmen, Mangoldblätter zugeben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke waschen, trocken tupfen und mit einem Gemüsehobel längs in feine Streifen hobeln.

3. 1 Limette heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Beide Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale und -saft mit Hoisin-Sauce, Zitronenöl, Reissessig und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Restliches Sesamöl (1 El) in einer ofenfesten Grillpfanne erhitzen. Pouardenbrüste aus der Marinade nehmen und von jeder Seite 2 Minuten grillen. Mit restlicher Marinade übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten garen.

5. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Maispouardenbrüste jeweils quer halbieren und mit Mangold und Gurke in Schalen anrichten. Mangold und Gurke mit dem Dressing beträufeln. Mit Kokoschips und Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
PRO PORTION 48 g E, 34 g F, 13 g KH = 581 kcal (2430 kJ)

LOW CARB

EINFACH, SCHNELL UND LECKER

essen & trinken
Für jeden Tag
schnell. einfach. lecker.

LOW CARB

Nr. 1/2022
Mit 28-Tage-Plan
61 neuen Rezepten

essen & trinken
Für jeden Tag
schnell. einfach. lecker.

GENIEßEN & ABNEHMEN

LOW CARB

Nr. 2/2022
Mit 28-Tage-Planer und
62 neuen Rezepten

CURRYS Gesund, würzig
einfach köstlich

KUCHEN Von Schoko-
Brownie bis Limettentorte

SÜSS Feine Panna cotta
mit Erdbeeren

EXOTISCH Saté-Spieße
mit Asia-Salat

Frühlingsfrisch:
knusprige
Gemüsetaler auf
Blattsalat

So le...
Abn...
Neues Jahr –
die Pfunde vo...

So schmeckt die neue Leichtigkeit

Lecker essen und dabei abnehmen – das ist mit unserer köstlichen Low-Carb-Küche ganz einfach. Und satt werden Sie dabei auch!

2 Hefte

für nur 8,30 €



Jetzt online oder telefonisch bestellen:

www.low-carb.de/mini | Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 043M013

Am Herd mit

RENATE LIEB

Auf ihrem Hof auf der Schwäbischen Alb kocht sie ausschließlich über dem offenen Feuer. Ihr „Rezept fürs Leben“ ist eine würzige Kräutersuppe. Wie die „Scheunenwirtin“ sie zubereitet und warum sie ihr so wichtig ist

Was Köche
kochen
15. Folge



Die Beständige

Um sich etwas Taschengeld zu verdienen, begann Renate Lieb schon mit 14 Jahren im Hotel nebenan zu arbeiten. Hier entdeckte sie ihre Liebe zur Gastronomie, die sie später auf dem elterlichen Hof in Bartholomä auf der Schwäbischen Alb etablierte. Los ging es 1997 mit den Buffets, die die Schwäbin mit großer Hingabe für anstehende Feiern zubereitete. Inzwischen hat sie ihren Hof in die Bio-Gastronomie „Scheunenwirtin“ verwandelt, mit Ferienhäusern auf dem Gelände. Sie richtet Feiern aus, veranstaltet Menü-Abende und kocht dabei ausschließlich auf dem Holzofen. Im Juli erscheint ihr erstes Kochbuch „Scheunenwirtin. Bio-Spitzenküche von der Schwäbischen Alb. Nachhaltig, authentisch, regional“ (Insel Verlag). www.scheunenwirtin.de

„EIN OFFENES HAUS MIT GUTEM ESSEN“

Renate Lieb ist für ihren Mittagstisch beliebt, bei dem sie für spontane Gäste immer zwei bis drei Portionen mehr kocht. Welches Gericht sie an ihre Großeltern erinnert und warum sie ein leeres Buch mit auf eine einsame Insel nimmt, verrät sie in unserem »e&t«-Fragebogen

BIO ODER REGIONAL?

Ganz klar, 100 Prozent bio. Denn regionales Gift ist auch Gift. Ich habe zum Glück ganz viele tolle Bio-Bauern bei mir in der Region, deshalb muss ich mich gar nicht entscheiden. Denn ich habe das Beste, was es überhaupt gibt: regionale Bio-Lebensmittel. Ohne jegliche Kompromisse. Das ist der Hammer!

WAS SIND IHRE FÜNF LIEBSTEN ZUTATEN UND WARUM?

Mehl, Eier, Zwiebeln, Salz und Chili. Ich koche gern scharf und würzig. Leider treffe ich sehr oft langweilige Küchen an – ich finde, es gehört einfach ein bisschen mehr Pepp, Würze und Schärfe ins Leben. Mehl und Eier liebe ich als Grundzutaten, aus denen man unheimlich viel machen kann.

DAS GRÖSSTE NO-GO IN DER KÜCHE?

Wenn jemand ein Stück Brot in meinen Saucetopf tunken will, dann könnte ich ausflippen. Wir machen Sauerteigbrot selbst, in dem Sauerteigkulturen sind. Wenn beim Eintunken auch nur ein Brösel vom Brot wegbriecht, können sich die Kulturen in meiner Sauce vermehren, und mir geht die Sauce kaputt. Und eine unordentliche Küche ist ebenfalls ein No-Go.

WIRTSCHAUS ODER FINE DINING?

Wirtshaus, frisch gekocht.

BEI WELCHEM GERICHT DENKEN SIE AN IHRE GROSSELTERN?

Hefeknöpfe und saure Bohnen. Das erinnert mich auch immer an die Heuernte im Sommer. Da waren die Bohnen bei uns im Garten reif, und dann haben wir Hefeknöpfe dazu gemacht, damit auch die vielen helfenden Hände satt werden.

WAS SOLLTE JEMAND FÜR SIE KOCHEN?

Es muss kein bestimmtes Gericht sein. Wenn jemand für mich kocht, sollte es auf jeden Fall frisch sein, ich will keine Fertigprodukte. Bevor ich ein großes Vier-Gänge-Menü mit 08/15-Gerichten serviert bekomme, würde ich mich lieber für ein Bio-Spiegelei mit einer guten Kartoffel entscheiden.

SAUERKRAUT ODER KIMCHI?

Sauerkraut, am liebsten das Filder-Sauerkraut aus den Fildern, einer Hochebene südlich von Stuttgart.

EIGENER GARTEN ODER GEMÜSEHÄNDLER DES VERTRAUENS?

Gemüsehändler des Vertrauens. Einen eigenen Garten haben wir auch, aber der reicht für die Gastronomie nicht aus.

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

Das gute alte Schweineschmalz ist sehr verpönt, weil es fett ist und man schlank und leicht kochen soll. Aber Schmalz ist ein Produkt der Tierverwertung. Ich mache mein Schmalz selbst. Das gehört für mich zu einer Kreislaufwirtschaft dazu. Ich brauche kein Extrafett aus der Welt zu mir liefern lassen – das wächst bei mir um die Ecke im Garten auf.

WELCHES KOCHBUCH NEHMEN SIE MIT AUF EINE EINSAME INSEL?

Keins. Um aus einem Kochbuch zu kochen, bräuchte ich die entsprechenden Lebensmittel, die in den Rezepten aufgelistet sind. Auf einer einsamen Insel kann ich nicht einkaufen, somit bringt mir ein Kochbuch da nichts. Also wäre meine Alternative ein leeres Buch und ein Stift – damit würde ich mir mein Inselkochbuch selber schreiben.

AUF WELCHE LÄNDERKÜCHE KÖNNTEN SIE IMMER VERZICHTEN?

Ich bin in der Welt herumgekommen und habe viele Küchen kennengelernt. Ich möchte auf keine verzichten. Es lebe die Vielfalt!

WELCHES GERICHT HABEN SIE IN IHREM LEBEN AM HÄUFIGSTEN GEKOCHT?

Was täglich auf dem Speiseplan steht, ist Gemüse. Auch wenn ich Fleisch koche, gibt es immer Gemüse oder Salat dazu. Auf Gemüse folgen jegliche Arten von Hülsenfrüchten. Das sind tolle Energielieferanten. Für uns Schwaben sind Linsen mit Spätzle ein beispielhaftes Gericht.

FÜR WELCHES GERICHT SIND SIE BEI FREUNDEN UND FAMILIE BERÜHMT?

Apfelstrudel, Kartoffelsalat, Sauerteig-Pizza, Kalbshaxe – es sind so viele unterschiedliche Dinge. Ich kann kochen, was ich will, die lieben alles. Berühmt bin ich dafür, dass jeder an meinem Mittagstisch willkommen ist. Da gibt es immer ein leckeres, frisch gekochtes Essen. Das reicht auch für zwei bis drei Leute mehr, die spontan dazukommen. Und das ist auch das, was ich symbolisieren möchte: ein offenes Haus und Menschen, die man einfach mit gutem Essen glücklich machen kann.

KOCHEN BEDEUTET FÜR MICH ...

...so viel wie eine Sprache. Denn so wie man sich in unterschiedlichen Sprachen ausdrücken kann, gibt es auch beim Kochen unendlich viele Möglichkeiten, sich auszudrücken.

SIEBEN-KRÄUTER-SUPPE

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 100 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. Bintje)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El neutrales Öl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 150 g gemischte Kräuter (siehe Tipp)
- 150 g Babyleaf-Spinat
- 200 ml Schlagsahne
- 2 El Kartoffelstärke
- Salz • Pfeffer
- 1–2 El Zitronensaft
- Muskat (frisch gerieben)

1. Kartoffeln schälen, waschen und in mittelgroße Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen und Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Mit Brühe und Weißwein ablöschen, aufkochen und mit Deckel 25 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

3. Kräuter und Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Einige Kräuter zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Kräuter und Spinat grob schneiden, zur Suppe geben und weitere 3 Minuten kochen.

4. Sahne und Kartoffelstärke glatt rühren. Unter Rühren zur Kräutersuppe geben und kurz aufkochen.

5. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat abschmecken. Suppe in vorgewärmten tiefen Teller verteilen, mit restlichen Kräutern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 19 g F, 15 g KH = 262 kcal (1100 kJ)

Tipp Als Kräuter eignen sich alle saftigen, weichblättrigen Sorten wie Borretsch, Petersilie, Dill, Liebstöckel, Kerbel, Kresse, Pimpinelle. Nicht geeignet sind Sorten mit festen Blättern wie Rosmarin, Thymian oder Oregano.

„Die Sieben-Kräuter-Suppe ist für mich der Frühsommer pur. Das ist die Zeit, in der man nur noch raus in den Garten möchte.“

Renate Lieb



Kräuter und Zitrone
verleihen der Suppe
Frische, Knoblauch und
Zwiebel Würze

Grünes Versprechen

Eier, die sich chic in Schale werfen, kleine Fische, die mit Spargel Frühlingsgefühle entwickeln, und ein Müsli, das sich mit Erdbeeren und Schäumchen schmückt. Im Monat Mai ist für sie alle ein frisches Kraut gewachsen





VLADLEN GORDIYENKO
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Focaccia backen
- Joghurt-Espuma vorbereiten, in die Espuma-Flasche füllen und kalt stellen
- Graupen garen, abgedeckt beiseitestellen
- Waldmeistersud zubereiten, abgedeckt beiseitestellen

ZWEI STUNDEN VORHER

- Grüne Sauce zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Eier kochen, im Rote-Bete-Sud einfärben
- Rote-Bete-Sud reduzieren
- Sardinen vorbereiten (Mittelgräte entfernen), abgedeckt kalt stellen

30 MINUTEN VORHER

- Kräuter-Spargel zubereiten
- Erdbeeren putzen, mit Waldmeistersud mischen
- Pumpernickel schneiden, mit restlichem Waldmeistersud beträufeln

WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Eier panieren und ausbacken
- Vorspeise anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Sardinen mehlieren und braten
- Hauptgang anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Äpfel klein schneiden
- Müsli-Zutaten mischen
- Dessert anrichten

VORSPEISE

Fried Eggs mit grüner Sauce

Gleich sieben Kräuter geben der Sauce Farbe und Geschmack. Die Eier werden vor dem Panieren in einem Rote-Bete-Sud appetitlich eingefärbt.

Rezept Seite 66

DAS MENÜ

VORSPEISE

*Fried Eggs mit
grüner Sauce*

HAUPTSPEISE

*Gebratene Sardinen mit
Kräuter-Spargel und
Zitronen-Focaccia*

DESSERT

*Waldmeister-Erdbeer-Müsli
mit Joghurt-Espuma*



HAUPTSPEISE

*Gebratene Sardinen mit
Kräuter-Spargel*

Estragon und Kresse aromatisieren den Spargel, Petersilie den Focaccia-Teig. Eine gekochte und pürierte Zitrone verleiht diesem zusätzliche Raffinesse.

Rezept Seite 66



DESSERT

Waldmeister-Erdbeer-Müsli mit Joghurt-Espuma

Pumpnickel wird in Waldmeistersud eingeweicht und mit Perlgrauen und Getreideflocken zum köstlich-körnigen Nachtisch. Beeren und Joghurtschaum frischen das Ganze auf.

Rezept Seite 68

VORSPEISE

FOTO SEITE 62 UND 63

Fried Eggs mit grüner Sauce

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

FRIED EGGS

- 5 Eier (Kl. M)
- 200 ml Rote-Bete-Saft
- Zucker
- 500 ml neutrales Öl zum Frittieren
- 1 TI mittelscharfer Senf
- Salz • Pfeffer
- 1 El Mehl
- 80 g Panko-Brösel

GRÜNE SAUCE

- 200 g Kräuter für Frankfurter grüne Sauce (z. B. Petersilie,

- Kresse, Schnittlauch, Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle, Kerbel)
- 200 g Schmand
- 150 g saure Sahne
- 100 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- 2 El Mayonnaise
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Zitronensaft

Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Fried Eggs 4 Eier in kochendem Wasser 5 Minuten weich kochen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Eier vorsichtig pellen (sie sind sehr weich). Rote-Bete-Saft in einem kleinen Topf kurz aufkochen lassen, Eier vorsichtig hineingeben und bei mittlerer Hitze darin 1 Minute unter gelegentlichem Wenden garen. Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben, auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Rote-Bete-Saft auf $\frac{1}{2}$ einkochen lassen, mit 1 Prise Zucker abschmecken und beiseitestellen.

2. Für die grüne Sauce Kräuterblätter von den Stielen abzupfen. Kräuter waschen, trocken schleudern. $\frac{1}{3}$ der Kräuter für die Garnitur beiseitestellen. Restliche Kräuter mit Schmand, saurer Sahne, Joghurt und Mayonnaise in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren, bis die Sauce grün ist und die Kräuter sehr fein zerkleinert sind. Grüne Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und beiseitestellen.

3. Für die Fried Eggs Öl in einem schmalen hohen Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Restliches Ei aufschlagen und in einem tiefen Teller mit Senf, Salz und Pfeffer verquirlen. Panko-Brösel in einen tiefen Teller geben. Gekochte Eier rundum mit Mehl bestäuben, vorsichtig in der Ei-Senf-Mischung wenden und in den Panko-Bröseln wälzen. Nochmals in Ei und Panko-Bröseln wenden, die Panierung leicht andrücken. Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig in das heiße Öl geben und darin ca. 45 Sekunden goldbraun ausbacken. Eier mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Fried Eggs mit einem scharfen Messer längs halbieren, mit grüner Sauce und Rote-Bete-Reduktion anrichten. Mit restlichen Kräutern garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 43 g F, 29 g KH = 588 kcal (2465 kJ)

HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 64

Gebratene Sardinen mit Kräuter-Spargel und Zitronen-Focaccia

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

FOCACCIA

- 1 Bio-Zitrone
 - 10 g frische Hefe
 - Zucker
 - 1 Bund glatte Petersilie
 - 250 g Mehl
 - Salz
 - 1 El Olivenöl
- #### KRÄUTER-SPARGEL
- 1 Schalotte
 - $\frac{1}{2}$ Beet Kresse
 - 4 Stiele Estragon
 - $\frac{1}{2}$ TI Rosa Pfefferbeeren
 - 4 El Weißweinessig (z. B. Chardonnay-Essig)
 - 7 El Apfelsaft
 - Salz

- Pfeffer
- Zucker
- 7 El Olivenöl
- 500 g grüner Spargel

SARDINEN

- 800 g frische Sardinen (küchenfertig; evtl. beim Fischhändler vorbestellen)
 - 2 El Mehl
 - 4 El Olivenöl
 - 20 g Butter
 - Salz
 - 2 El Zitronensaft
- Außerdem: etwas neutrales Öl zum Bearbeiten und zum Fetten des Backblechs

1. Für die Focaccia Zitrone in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze mit Deckel 1 Stunde weich kochen. Zitrone mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Zerbröselte Hefe und 1 Prise Zucker in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Zitrone mit Petersilie und 125 ml kaltem Wasser im Küchenmixer fein pürieren. Mehl, 1 TI Salz und Olivenöl in eine Rührschüssel geben. Hefewasser und Zitronen-Petersilien-Masse zugießen und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

3. Teig mit geölten Händen aus der Schüssel nehmen, auf ein geöltes Backblech geben und vorsichtig zu einem länglichen ovalen Fladen formen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen. Focaccia auf einem Ofengitter abkühlen lassen.

4. Für den Kräuter-Spargel Schalotte in feine Würfel schneiden. In einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen und sehr gut abtropfen lassen. Kresse vom Beet schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pfefferbeeren im Mörser grob zerstoßen. Essig mit Apfelsaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Rosa Pfefferbeeren und Olivenöl verrühren. Schalotten, Estragon und Kresse untermischen. Vinaigrette beiseitestellen.

5. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Spargel mit der Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und in eine Schale geben. Kräuter-Vinaigrette darübergeben, beiseitestellen.

6. Von den Sardinen die Mittelgräte von der Bauchöffnung aus mit den Fingern von den Filets lösen und herausziehen. Sardinen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, innen und außen gut trocken tupfen. Sardinen von beiden Seiten mit Mehl bestäuben.

AVERNA & DOLCI: ENTDECKE DAS PERFEKTE DESSERT.



Seit 1868 begeistert Averna mit einem einzigartigen Rezept aus Sizilien: **besonders milder, bittersüßer Geschmack** durch mediterrane Kräuter, sizilianische Orangen, Zitronen und Granatäpfel. Die Kombination von Averna und süßen Desserts sorgt für einen einzigartigen Genussmoment.

Entdecke die **sanfte Seele Siziliens.**

amaroaverna.com/de

Enjoy responsibly





GUT, EDEL UND WILD

Häufig kommt badischer Gutedel als Schoppenwein ohne Ecken und Kanten daher. Bei Hans-Peter Ziereisen sieht es, wie so oft, ein bisschen anders aus. Der „Heugumber“ – alemannisch für Grashüpfer – macht seinem Namen alle Ehre: Er duftet eher nach Wiesenkräutern, Heu und Mandeln als nach plakativer Frucht und tänzelt dabei leicht und frisch über die Zunge. Viel Wein für kleines Geld.

Ziereisen Gutedel „Heugumber“ 2019, 7,50 Euro, über www.wein-bastion.de

Öl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Sardinen bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten von beiden Seiten goldgelb braten. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

7. Sardinen und Kräuter-Spargel auf vorgewärmten Tellern anrichten. Focaccia in Scheiben schneiden und dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden

PRO PORTION 48 g E, 42 g F, 58 g KH = 836 kcal (3499 kJ)

DESSERT

FOTO SEITE 65

Waldmeister-Erdbeer-Müsli mit Joghurt-Espuma

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

JOGHURT-ESPUMA

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 200 ml Schlagsahne
- 20 g Zucker
- 200 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)

MÜSLI

- 60 g Perlgraupen
- 60 g Waldmeister (vor der Blüte geerntet)
- 100 ml Apfelsaft

- 4 El Waldhonig
 - 200 g Erdbeeren
 - 50 g Pumpernickel
 - 1 säuerlichen Apfel (z. B. Elstar)
 - 100 g Vierkornflocken
 - evtl. 1 Stiel Minze
- Außerdem: Espuma-Flasche (Sahnesiphon, 500 ml Inhalt) mit 2 Kapseln

1. Für die Espuma Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne und Zucker in einem kleinen Topf erhitzen. Topf von der Herdplatte ziehen. Gut ausgedrückte Gelatine unter Rühren mit dem Schneebesen in der warmen Sahnemischung auflösen. Joghurt zügig mit dem Schneebesen unterrühren. Joghurt-Sahne-Mischung in eine Espuma-Flasche füllen, verschließen und mit 2 Kapseln befüllen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.
2. Für das Müsli in einem Topf 1 l Wasser aufkochen. Perlgraupen zugeben und bei geringer bis mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. Graupen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
3. In einem kleinen Topf Waldmeister (bis auf 1–2 Stiele) mit Apfelsaft und 2 El Honig aufkochen, 2 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen. Topf vom Herd ziehen und Sud mit Deckel 10 Minuten ziehen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Waldmeistersud durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, restlichen Honig (2 El) einrühren. 3–4 El vom Sud mit den Erdbeeren mischen und beiseitestellen.
4. Pumpernickel fein würfeln und mit restlichem Waldmeistersud beträufeln. Apfel schälen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Äpfel, Graupen und Vierkornflocken zum Pumpernickel geben und vorsichtig mischen.
5. Müsli mit den Erdbeeren in Schälchen anrichten, jeweils etwas Joghurt-Espuma daraufspritzen. Mit restlichem Waldmeister (1–2 Stiele) und nach Belieben mit abgezapften Minzblättchen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühlzeit mindestens 2 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 22 g F, 62 g KH = 504 kcal (2116 kJ)

„Für noch intensiveres Aroma den Waldmeister ein bis zwei Tage vorher antrocknen lassen.“

»e&t«-Koch Vladlen Gordiyenko

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 €

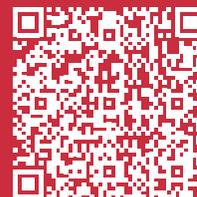
Ja, ich möchte die Vorteile von »essen & trinken« genießen.

Jetzt bestellen!

 www.essen-und-trinken.de/miniabo

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

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



7 Tage, 7 Teller

Die Frage: „Was soll ich nur kochen?“ beantwortet der Frühling: mit frischem, jungem Gemüse – für Kohlrabi milanese, Auberginensuppe, Zucchini-Puten-Frikadellen, knackige Salate... Und Kalb und Garnele sind mit von der Partie

Riesengarnelen



INKEN BABERG
»e&t«-Redakteurin

Der Luxus von nebenan

Riesengarnelen Man muss das gesehen haben: Wenn frische rohe Riesengarnelen auf heißes Öl in der Pfanne treffen. Wenn das natürliche lichte Blaugrau ihrer Schale umschlägt in ein warmes, flammendes Orange. Wenige Minuten dauert das Spektakel, dann liegt der pure Luxus auf dem Teller. Wer ihn sich leistet, bezieht am besten fangfrische Garnelen aus ökologisch zertifizierter Aquakultur – mit kurzen Transportwegen. Das strapaziert das Budget ein wenig und schon die Ressourcen deutlich.

Erdbeeren Die Versuchung ist groß, die süßen Beeren mit dem aromatischen Heimvorteil direkt von der Hand in den Mund zu befördern. Doch auch sie sollte man waschen: erst kurz vorm Verzehr (was nicht schwierig ist), nicht unterm harten Strahl (um sie nicht zu verletzen) und die Kelchblätter erst danach entfernen. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie sich (ungewaschen) bis zu 3 Tage. Theoretisch.

Quinoa Seit das Andenkorn in Europa und den USA als eiweißreiches Superfood Karriere macht, wird es massenhaft aus Peru oder Bolivien importiert. Dunkle Quinoa ist etwas bissfester als helle. Helle Quinoa gart dafür schneller – und gedeiht auch in Deutschland.

Erbsen

Erdbeeren

Quinoa



40 Min.
Montag

Gebratener Tofu mit Erbsen-Wasabi-Creme und Sprossensalat

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 10 g frischer Ingwer
- 400 g Tofu
- 120 ml Sojasauce
- 4 El Mirin • 2 El Sake
- 3 El Sesamöl
- 2 El brauner Zucker • Pfeffer
- 300 g TK-Erbsen (ersatzweise frische aus ca. 1,2 kg Schoten)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 El Wasabi-Paste • Salz
- 2 El Rapsöl
- 1 Bio-Limette
- 1 El Reissig • 1 El Honig
- 1 Bund Mizuna (japanischer Senfkohl; ersatzweise Rucola)
- 100 g Mungobohnensprossen
- 2 TI helle Sesamsaat (geröstet)
- 2 El eingelegter Sushi-Ingwer

- 1.** Knoblauch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Tofu in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Mirin, Sake, 1 El Sesamöl und Zucker verrühren. Marinade mit Pfeffer würzen. Tofu hineingeben und 10 Minuten ziehen lassen.
- 2.** Erbsen und Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 4 Minuten kochen. Wasabi-Paste zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen mit dem Stabmixer pürieren und abgedeckt warm stellen.
- 3.** Tofu in ein Sieb abgießen, dabei die Marinade auffangen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten rundum goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Aufgefangene Marinade in die Pfanne geben, kurz aufkochen und anschließend ca. 5 Minuten einkochen lassen.

- 4.** Limette heiß waschen und trocken reiben. Von der Limette 1 TI Schale fein abreiben und 1 El Saft auspressen. Reissig, Honig, Limettensaft und -schale sowie restliches Sesamöl (2 El) verrühren. Mizuna verlesen, waschen und trocken schleudern. Sprossen im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit Mizuna, 1 TI Sesam und Dressing mischen.
- 5.** Sprossensalat mit etwas Erbsencreme und gebratenem Tofu in 2 vorgewärmten Bowls anrichten, mit Marinade beträufeln und mit restlichem Sesam (1 TI) bestreuen. Mit eingelegtem Ingwer und restlicher Erbsencreme servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 53 g E, 42 g F, 68 g KH = 958 kcal (4017 KJ)

Auberginensuppe mit Couscous und Dill-Joghurt

* EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tomate (ca. 200 g)
- 2 Auberginen (à ca. 250 g)
- 50 g Couscous-Perlen • Salz
- 2 El Olivenöl • Pfeffer
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 El Tomatenmark
- 700 ml Gemüsebrühe
- 2 Stiele Majoran
- 2 Stiele Thymian • 6 Stiele Dill
- 100 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 1 El Zitronensaft

1. Für die Auberginensuppe Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Tomate waschen, halbieren, den Stielansatz entfernen. Tomaten grob würfeln. Auberginen waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2. Couscous-Perlen in kochendem Salzwasser 10–12 Minuten bissfest garen.

3. Inzwischen Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Auberginenwürfel zugeben und bei starker Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Tomatenmark zugeben und 1 Minute rösten. Tomatenwürfel und Brühe zugeben,

aufkochen und mit Deckel bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Majoran- und Thymianblätter von den Stielen abzupfen und zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für den Dill-Joghurt Dillästchen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Dill, Joghurt und Zitronensaft glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Auberginensuppe in vorgewärmte tiefe Teller geben, mit Couscous und Dill-Joghurt anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 16 g F, 32 g KH = 337 kcal (1416 kJ)

40 Min.
Dienstag

Low Carb

45 Min.
Mittwoch

Puten-Zucchini-Bällchen mit Romanasalat und roter Mojo

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

MOJO ROJO

- 1 rote Pfefferschote
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g eingelegte Paprika (in Öl)
- 40 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Weißweinessig
- Salz • Pfeffer

PUTEN-ZUCCHINI-BÄLLCHEN

- 200 g Putenschnitzel
- 200 g Zucchini
- 2 Frühlingzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Minze
- 3 Stiele Koriandergrün
- 1 TL Sumach • Salz • Pfeffer
- 2 EL Olivenöl • 1 Bio-Limette
- 30 g Rauchmandeln
- 2 EL Röstzwiebeln
- 1 Römersalatherz (8 Blätter)

1. Für die rote Mojo Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Knoblauch fein schneiden. Paprika und Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 2 EL Öl auffangen. Paprika und Tomaten fein schneiden.

2. Das aufgefangene Öl in einem Topf erhitzen. Pfefferschote, Knoblauch, Paprika und Tomaten darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel zugeben und 1–2 Minuten anrösten. Essig und 50 ml Wasser zugeben, aufkochen und 2–3 Minuten offen bei milder Hitze leise kochen lassen. Vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

3. Für die Puten-Zucchini-Bällchen die Putenschnitzel trocken tupfen und in 2–3 cm breite Stücke schneiden. Putenfleisch portionsweise im Blitzhacker fein mixen. Zucchini waschen, putzen und 2–3 mm dünne Streifen raspeln. Frühlingzwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein scheiden. Minz- und Koriander-

blätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden, ca. ¼ davon beiseitelegen. Pute, Zucchini, Frühlingzwiebeln, Knoblauch, Kräuter und Sumach sorgfältig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Aus der Masse ca. 16 gleich große Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze rundum 6–8 Minuten hellbraun braten.

5. Inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Rauchmandeln grob hacken und mit den Röstzwiebeln mischen. 8 Salatblätter vorsichtig ablösen, waschen, trocken schütteln und auf 2 Teller verteilen. Puten-Zucchini-Bällchen auf die Salatblätter verteilen. Mit Mojo beträufeln, mit Rauchmandel-Mischung und beiseitegelegten Kräutern bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 33 g E, 34 g F, 17 g KH = 537 kcal (2251 kJ)



35 Min.
Donnerstag

Tomaten-Risotto mit Garnelen und Rucola-Salat

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Tomatensaft
- 2 Schalotten • 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butter (20 g)
- 150 g Risotto-Reis
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 g Kirschtomaten mit Rispe
- 50 g Rucola
- 50 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein; in Öl)
- 6 Riesengarnelen (à ca. 30 g; küchenfertig, roh, ohne Kopf, mit Schale) • 4 El Olivenöl
- 2 Stiele Thymian • Salz • Pfeffer
- 40 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 1 El Weißweinessig • Zucker

1. Gemüsebrühe und Tomatensaft in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren und warm stellen.

2. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. 1 El Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin 2–3 Minuten glasig dünsten. Reis zugeben, 1–2 Minuten dünsten. Weißwein zugießen und fast vollständig einkochen lassen.

3. Tomatensaft-Brühe-Mischung portionsweise zum Reis geben und bei milder Hitze 15–20 Minuten kochen lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgebraucht ist. Dabei gelegentlich umrühren.

4. Inzwischen Kirschtomaten putzen, waschen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Oliven im Sieb abtropfen lassen. Garnelen trocken tupfen. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten insgesamt

3 Minuten braten. Tomaten, Oliven und Thymian zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 20 g Käse fein reiben. Restlichen Käse (20 g) in feine Späne hobeln.

5. Restliche Butter (1 El) und geriebenen Käse unter den Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl (2 El), Essig und 1 Prise Zucker verrühren, über den Rucola geben, Salat und Dressing mischen.

6. Tomaten-Risotto mit Garnelen, Tomaten und Oliven auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit Rucola-Salat anrichten. Nach Belieben mit Käsespänen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 28 g E, 48 g F, 70 g KH = 852 kcal (3563 kJ)

Kohlrabi milanese mit Walnuss-Majoran-Pesto

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Kohlrabi mit Grün (ca. 300 g) • Salz
- 40 g Walnusskerne
- 1 kleine junge Knoblauchzehe
- 6 Stiele Majoran
- 6 El Olivenöl • 3 El Zitronensaft
- 60 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan oder Montello; fein gerieben) • Pfeffer
- 1 Bund Radieschen
- 80 g Babyleaf-Salat • ½ TI Ahornsirup
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 2 El Haselnusskerne
- 3 El Semmelbrösel
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 El Mehl
- 4 El Rapsöl
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

1. Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Kohlrabiblätter verlesen, waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, herausnehmen, abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen.

2. Walnüsse hacken. Knoblauch grob schneiden. Majoranblätter abzupfen. Kohlrabiblätter, Walnüsse, Knoblauch, Majoran, 5 El Olivenöl, 2 El Zitronensaft und 20 g geriebenen Käse mit dem Stabmixer fein pürieren. Walnuss-Majoran-Pesto mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.

3. Radieschen putzen, waschen, in feine Scheiben hobeln. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Restliches Olivenöl (1 El), restlichen Zitronensaft (1 El), Ahornsirup und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Radieschen und Salat mischen und beiseitestellen.

4. Haselnüsse fein hacken und mit Semmelbröseln in einem tiefen Teller mischen. In einem weiteren tiefen Teller Eier mit restlichem Käse (40 g) verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in einen dritten tiefen Teller geben. Kohlrabischeiben im Mehl wenden, dann durch die Ei-Käse-Mischung ziehen und in der Semmelbrösel-Mischung wenden. Dabei die Panierung leicht andrücken.

5. Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Kohlrabi darin bei mittlerer bis starker Hitze pro Seite 2–3 Minuten braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kohlrabi milanese mit Salat anrichten, mit Pesto beträufeln, mit Zitronenschale bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 71 g F, 33 g KH = 897 kcal (3759 kJ)

40 Min.
Freitag



35 Min.
Samstag

Quinoa-Salat mit Erdbeeren und Feta

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 150 g schwarze Quinoa • Salz
- 1 Stiel Majoran
- 200 g Feta-Käse (1 Scheibe)
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 TL Baharat (arabische Gewürzmischung) • Pfeffer
- 5 El Olivenöl
- 150 g Spitzkohl
- 100 g Frisée-Salat
- 100 g Erdbeeren
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 2 El naturtrüber Apfelsaft
- 2 El Apfelessig
- 1 El Honig

1. Quinoa im Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit 1 TL Salz in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen. Quinoa bei milder Hitze mit Deckel 10–12 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen, bis die Quinoa die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat. Quinoa mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

2. Majoranblätter abzupfen. Feta quer halbieren, dann in 4 Dreiecke schneiden und in eine ofeneste Form (ca. 10 x 15 cm) geben. Mit Majoran, Zitronenschale und Baharat bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Feta mit 1 El Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen.

3. Inzwischen Spitzkohl putzen, längs halbieren, den Strunk keilförmig ausschneiden. Spitzkohl quer in 2–3 mm feine Streifen schneiden oder hobeln und mit den Händen kurz durchkneten. Frisée putzen, waschen, trocken schleudern und in 2–3 cm breite Stücke zupfen. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und mit restlichem Olivenöl (4 El), Apfelsaft, Essig und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Spitzkohl und Frisée mischen. Quinoa unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdbeeren zugeben und vorsichtig unterheben.

4. Salat mit gebackenem Feta servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 52 g F, 60 g KH = 857 kcal (3598 kJ)



40 Min.
Sonntag

Lammrücken mit indischem Möhrensalat

★ EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 100 g Basmati- und Wildreis (z. B. Davert)
- Salz • 40 g Cashewkerne
- 2 Stiele Koriandergrün
- je 1 gelbe, weiße und lila Möhre (à ca. 150 g)
- Zucker
- 3 Lammfilets (à ca. 100 g)
- 2 El Rapsöl
- 1 Tl Dukkah (arabische Gewürzmischung)
- Pfeffer • 1 Bund Sauerampfer
- 1 rote Zwiebel
- ½ Tl Currypulver
- 2 El Olivenöl
- 2 El Limettensaft • 1 Tl Ahornsirup
- 1 El geröstete helle Sesamsaat

1. 500 ml leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Reis zugeben, erneut aufkochen und bei milder Hitze mit Deckel ca. 15 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit Deckel 5 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett 4–5 Minuten rösten. Herausnehmen und grob hacken. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Reis mit Cashewkernen und Koriander mischen und abgedeckt warm stellen.

3. Möhren putzen, schälen und mit dem Küchenhobel längs in feine Scheiben hobeln. Mit je ¼ Tl Salz und Zucker mischen, 10 Minuten beiseitestellen.

4. Lammfilets trocken tupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin bei starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Dukkah, Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten garen.

5. Inzwischen Sauerampfer verlesen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Currypulver, Olivenöl, Limettensaft und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren, Sauerampfer, Zwiebeln und Sesam zugeben und mischen.

6. Lamm aus dem Ofen nehmen und abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Lammfilets in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Möhrensalat auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 44 g E, 39 g F, 62 g KH = 811 kcal (3405 kJ)

Die
Zukunft ist
nachhaltig

Dr. Sebastian Rakers,
Mitbegründer
von „Bluu Seafood“
in seinem Labor
in Lübeck



Fische gegen Überfischung

Der Meeresbiologe Sebastian Rakers forscht nach Möglichkeiten, essbare Meerestiere auf Basis von Fischzellen herzustellen. 2023 könnten die ersten Produkte auf den Markt kommen

»e&t«: Herr Rakers, wie würden Sie einem Laien Ihre Arbeit erklären?

Sebastian Rakers: Mein Team und ich stellen kultivierten Fisch her. Das bedeutet, dass wir verschiedene Stammzellen aus dem Fisch herausnehmen und als Ressource für unsere Fischprodukte vermehren. Am Ende des Tages produzieren wir Fisch durch einen biologischen Prozess, der dem Bierbrauen ähnelt. In großen Kesseln werden Zellen vermehrt und anschließend zu Produkten verarbeitet.

Welche Produkte könnten das sein?

Zunächst planen wir Hybridprodukte auf den Markt zu bringen. Etwa Fischbällchen oder Fischstäbchen, die aus unserem zellbasierten Fisch und aus Pflanzenproteinen bestehen. Auch Produkte, die vollständig aus Fischzellen bestehen, zum Beispiel Fischfilets, sind möglich. Im Team arbeiten auch Lebensmitteltechnologien, die an der Entwicklung beteiligt sind.

Gab es für Sie eine Initialzündung, sich mit dem Thema Fischersatz zu beschäftigen?

Als Meeresbiologe beobachte ich schon über einen langen Zeitraum, wie die marine Biodiversität dramatisch abnimmt – unter anderem durch den Klimawandel und den Fischereidruck. Für mich war es klar, dass ich etwas für die Regeneration der Ozeane tun möchte. So bin ich nach Lübeck zum Fraunhofer-Entwicklungszentrum für Marine und Zelluläre Biotechnologie gegangen und beschäftige mich nun seit 2008 mit Fischzellen.

2020 haben Sie dann mit einem Geschäftspartner ‚Bluu Seafood‘ gegründet.

Ich wollte nicht nur in der Forschung stecken bleiben, sondern auch wirklich eine Alternative bieten zu den konventionellen Methoden, wie wir heute unseren Fisch gewinnen. Gerade in Deutschland ist es ein wichtiges Thema, denn wir importieren rund 80 Prozent unseres Bedarfs an Fisch und Fischprodukten. Vieles kommt zwar aus der Aquakultur, aber letztlich ist die Form der Zucht, bis auf ein paar Ausnahmen, Massentierhaltung mit all ihren negativen Konsequenzen. Mit kultiviertem Fisch wären wir nicht angewiesen auf geografische Bedingungen, wie sie in der Aquakultur gegeben sind. Die großen Lachsgehege finden Sie ja vorrangig in Norwegen und Chile.

Welche Herausforderungen gab und gibt es bei der Entwicklung?

Die größte Herausforderung war wohl, dass wir uns unabhängig machen wollten von dem fötalen Kälberserum (FKS),

„Bis auf ein paar Ausnahmen ist die Aquakultur auch nur eine Form der Massentierhaltung.“

das bisher standardmäßig als Nährmedium für die Zellen genommen wird. Aber die Abhängigkeit von einem tierischen Produkt, um einen Fischersatzprodukt herzustellen, entspricht nicht unseren Nachhaltigkeitsansprüchen.

Haben Sie einen Ersatz gefunden?

Ja, wir können unsere Zellen jetzt mit einer Alternative füttern.

Wird ein Stück kultivierter Fisch genauso schmecken wie echter Fisch?

Im Fischersatz aus dem Labor habe ich genau das drin, was ich auch in einem lebenden Tier aus dem Meer vorfinde: Muskelfleisch, Fett- und Bindegewebe. Die Kombination erzeugt eben das, was wir brauchen, nämlich Geschmack, Textur und Mundgefühl. Genau dort hinzukommen ist unser Ziel. —

PERSON & PROJEKT

DR. SEBASTIAN RAKERS ist Mitbegründer und Geschäftsführer von Bluu Seafood. Das Food-Tec-Unternehmen mit Sitz in Lübeck und Berlin ist die erste Firma in Europa, die sich auf die Entwicklung und kommerzielle Herstellung von zellbasiertem Fisch spezialisiert hat. Dabei konzentrieren sich der studierte Zell- und Meeresbiologe und sein Team auf drei Fischarten: Atlantischer Lachs, Regenbogenforelle und Karpfen. In der Planung sind zunächst Hybridprodukte aus zellbasiertem, im Labor gezüchtetem Fischfleisch und Pflanzenproteine, etwa als Fischstäbchen und -bällchen. Mit einem ersten zugelassenen Produkt rechnet Bluu Seafood 2023.

Durch Antibiotika in der Tierzucht gelangen resistente Keime in die Umwelt. Wie können wir uns schützen?



RUPERT EBNER
Tierarzt und Co-Autor des
Buchs „Pillen vor die Säue“
(Oekom Verlag)

DIE LÖSUNG

POLITIK MUSS HANDELN

In dem Buch ‚Pillen vor die Säue‘ kritisieren Sie Ihren Berufsstand. Warum?

Tierärzte dürfen Antibiotika eigentlich nur an Tierhalter abgeben, deren Tiere ihrer Behandlung oder Untersuchung anvertraut sind. Es ist aber so, dass Tierarzneimittel über ein Rabattsystem verkauft werden – mit Großeinkäufen lassen sich hohe Gewinne erzielen. Ob die Tiere untersucht wurden, ob sie wirklich Antibiotika benötigten, oder ob diese den Landwirten einfach zur Verfügung gestellt wurden, wird trotz umfangreicher Bürokratie nur selten glaubwürdig überprüft. Festpreise für Tierarzneimittel wären daher notwendig.

Was muss sich bei der Tierzucht und Tierhaltung ändern?

Kranke Tiere müssen natürlich behandelt werden. Häufig sind aber die Haltungsbedingungen der Grund für hohe Krankheitsanfälligkeit, und die Zucht zielt auf immer schnelleres Wachstum und höhere Leistungen. Haltungsformen, die den Bedürfnissen der Tiere entsprechen, sowie Fütterung und Zucht, die die Gesundheit und ein stabiles Immunsystem fördern, würden den Einsatz von Antibiotika massiv senken.

Hilft es, Bio-Fleisch zu kaufen?

Ja, solange Sie sich an den deutschen Verbands- oder zumindest EU-Zertifikaten orientieren. In Bio-Betrieben kommen deutlich weniger Antibiotika zum Einsatz. Wir sollten außerdem wieder in Kontakt mit den Landwirten treten, auf die Höfe gehen und dort einkaufen und uns informieren. Mit diesem Wissen können wir dann auch im Supermarkt gezielt nachfragen und auswählen. Der Verbraucher alleine wird es aber nicht richten. Den gesetzlichen Rahmen, der auch kontrolliert wird, muss die Politik vorgeben.



Massentierhaltung – wie hier in der Hühnermast – beschleunigt Infektionen bei den Tieren

DAS PROBLEM

VIEL HILFT NICHT VIEL

Erst im vergangenen Jahrhundert gelang es Forschern, antibiotische Substanzen gegen krankmachende Bakterien zu entwickeln. Deren enorme Wirksamkeit führte dazu, dass Antibiotika zur medizinischen Allzweckwaffe wurden – auch bei der Behandlung von Tieren. Praktische Nebenwirkung: Antibiotika fördern das Wachstum bei Masttieren. Seit 2006 ist es in der EU verboten, Antibiotika für die Mast einzusetzen, faktisch aber weiterhin möglich. Massentierhaltung auf engstem Raum befördert Infektionen. Anstatt kranke

Tiere abzusondern und einzeln zu behandeln, erhält der gesamte Stall eine Dosis. Je öfter Bakterien Antibiotika ausgesetzt sind, umso schneller passen sie sich an, verändern sich und werden resistent. Die Organisation Germanwatch wies 2020 resistente Keime auf Hähnchenfleisch nach, und Greenpeace veröffentlichte dieses Jahr eine Recherche, wonach resistente Keime in Abwässern aus Schlachthöfen in die Umwelt gelangen. Die Wahrscheinlichkeit, dass resistente Keime in unsere Küchen gelangen, steigt und steigt.

Tchibo

tchibo.de

NATUR PUR GENIESSSEN.



UNGLAUBLICH AROMATISCHER UND 100% ÖKOLOGISCHER KAFFEE:

Erleben Sie mit unserem Bio Äthiopien fein-blumigen Genuss aus dem Ursprungsland des Kaffees.
Erhältlich auf tchibo.de, in über 11.000 Supermärkten und allen Tchibo Filialen - auch unverpackt.



Auf kleiner Flamme

Stromsparen ist nicht erst seit den drastisch gestiegenen Energiepreisen sinnvoll. Bei älteren Herden könnte sich sogar eine Neuanschaffung lohnen. Dann stellt sich Frage: Welche Kochplatte ist energieeffizienter – **Ceran** oder **Induktion**?

I

„Ich bin Energiesparer“. Mit diesem Slogan rief das Bundesministerium für Wirtschaft 1980 die Bevölkerung auf, ihren Strom-, Gas- und Benzinverbrauch zu reduzieren. Anlass der groß angelegten Kampagne war damals die Ölpreiskrise, die in den Jahren 1973 und 1979/1980 herrschte. Anfang der Achtziger fiel der Ölpreis, das Thema Energiesparen mit Blick auf den Klimaschutz blieb. Durch die stark gestiegenen Energiepreise und die politischen Bemühungen, sich von russischem Gas zu lösen, bekommt das Thema in diesem Jahr eine neue Dynamik. „Jede eingesparte Kilowattstunde hilft“, sagte Bundeswirtschaftsminister Robert Habeck Anfang April, als er die Frühwarnstufe im Notfallplan Gas ausrief.

Stromfresser erkennen

Einer der ersten Schritte zum Energiesparen ist, auf die Energieeffizienz zu achten. Dabei lohnt sich der Blick in die Küche. Der Stromverbrauch fürs Kochen und Backen in einem Zwei-Personen-Haushalt macht im Schnitt zehn Prozent des gesamten Verbrauchs im Jahr aus. Stromfresser sind vor allem sehr alte Haushaltsgeräte wie Kühlschrank, Gefriertruhe, Herd und Backofen. Bei solchen Großgeräten sollten Sie nach etwa zehn bis fünfzehn Jahren ausrechnen, ob sich ein Neukauf lohnt, raten die Ver-



Induktion ist der Stromsparer unter den Kochplatten. Wenn jetzt ein Deckel auf dem Topf wäre, könnte man noch mehr sparen

braucherzentralen. Die in allen Bundesländern und in Großstädten verteilten Beratungsstellen verleihen kostenlos Strommessgeräte und unterstützen bei der Berechnung des Jahresverbrauchs. Manchmal zahlt sich dann der Austausch eines Altgeräts aus. Bei der Neuanschaffung eines Herdes stellt sich die Frage, welche Technik man wählen soll: Glaskeramik, die unter dem Markennamen „Ceran“-Kochfeld besser bekannt ist, oder Induktion? Anders als bei vielen anderen Elektro-Haushaltsgeräten ist bei Kochplatten die Energieeffizienzkennzeichnung als Orientierungshilfe nicht vorgeschrieben.

Vorteil Induktion, aber ...

Bei einem Glaskeramik-Kochfeld heizen meist Infrarot-Strahlungen die Spiraldrähte unter der Kochplatten auf. Bei

Induktion dagegen wird die Wärme durch elektromagnetische Wechselfelder erzeugt. Die flachen Induktionsspulen sind aus Kupfer und erhitzen den Topf, indem die Energie des Magnetfeldes in Wärme umgewandelt wird, sobald dieser auf dem Kochfeld steht. Grundsätzlich gilt: Induktionsplatten verbrauchen am wenigsten Strom. Im Vergleich zu Gussplatten bis zu 40 Prozent und zu Glaskeramikplatten zwischen 15–20 Prozent weniger. Weitere Vorteile sind das schnelle Erhitzen und die Möglichkeit, die Hitze effi-

zient zu regulieren. Ein Nachteil von Induktionsherden sind die relativ hohen Anschaffungskosten. Zudem funktionieren die elektromagnetischen Wechselfelder nur mit Kochgeschirr, das einen magnetischen Boden besitzt.

Sanft Garen hilft sparen

Egal, welche Kochplatte verwendet wird, Stromsparen kann man immer. Auf jeden Kochtopf gehört beim Kochen ein Deckel, mit einem Schnellkochtopf lässt sich bis zu 50 Prozent Energie sparen. Und was vor ein paar Jahren als rückständig galt, gewinnt heute wieder an Aktualität: Garen in der Kochkiste oder Thermobox (z. B. von Schulte-Ufer). Dazu die Speisen auf der Herdplatte kurz aufkochen, Kochplatte ausschalten, Topf in die isolierte Umhüllung stellen und dort weitergaren lassen.

WICHTIGE FRAGE

Aus was wird Hack gemacht?

Na, aus der Sojabohne natürlich! Und die wächst nicht nur in Südamerika, sondern jetzt auch in Deutschland. Für alle, die umweltbewusst und zudem fleischfrei genießen möchten



Zu diesem Trend kann niemand „Das interessiert mich nicht die Bohne“ sagen: Knapp die Hälfte der Konsumenten wünscht sich, dass Lebensmittelhersteller mehr lokale Produkte „made in Germany“ anbieten.* Das gilt für alle Kategorien, denn Umweltschutz wird großgeschrieben. Und so beschloss die Rügenwalder Mühle, die sowohl für ihre Fleischspezialitäten als auch für ein großes Sortiment an fleischlosen Produkten bekannt ist, die Herkunft der Rohstoffe zu hinterfragen. Denn Vegetarier beziehungsweise Veganer achten genau wie Fleischfans darauf, dass die Zutaten für ihre Lebensmittel möglichst aus der Region stammen. Und so baut die Rügenwalder Mühle seit 2020 eigenes Soja in Deutschland an. Nach einer lang andauernden Testphase kann nun das erste Produkt, das Vegane Mühlen Hack, komplett auf das heimische Soja umgestellt werden. In Sachen Geschmack und Textur steht es dem europäischen Soja, das das Familienunternehmen bisher verwendete, tatsächlich in nichts nach. Erfreulich ist aber auch, dass mit dem Einsatz von deutschem Soja die heimische Landwirtschaft gestärkt und gleichzeitig Gutes für die Umwelt getan werden kann.



Life-Hack:
von der Blüte zur Bohne, vom Feld zur Rügenwalder Mühle

**TYPISCH!**

Das vegane Hack enthält regionales Soja aus Nordrhein-Westfalen und Brandenburg

Der heimische Anbau verspricht mehr Nähe zu den Sojalieferanten und -erzeugern

Kürzere Transportwege reduzieren die CO₂-Emissionen und ebnen den Weg hin zu mehr Nachhaltigkeit

Ab sofort mit dem Hinweis „100 % Soja aus Deutschland“ auf der Verpackung



Jetzt QR-Code scannen und leckere Gerichte mit dem Veganen Mühlen Hack nachkochen

AN BODEN GEWONNEN

Die Pinsa vereint das Beste von Pizza und Focaccia: Sie ist knusprig und weich zugleich, zudem bekömmlich, wenn man dem Mix aus Sauer- und Hefeteig seine Zeit lässt. Wer Samstagabend essen möchte, sollte ihn Donnerstagabend ansetzen. Das Warten lohnt!



PINSA MIT
KARTOFFELN,
HONIG-
SCHALOTTEN
UND COPPA

Pinsa di patate: Die Variante der apulischen Kartoffel-Pizza glänzt mit Whiskey-Schalotten, Rosmarin-Knoblauch-Öl und zart-würzigem Schinken.
Rezept Seite 90



PINSA MIT FEIGEN, BURRATA UND BASILIKUM

Pinsa à la caprese: Frische Feigen flankieren das klassische Dreigespann aus Tomaten, Basilikum und sahnigem Filata-Käse. Herrlich sommerlich! Rezept Seite 90



PINSA MIT CHORIZO, EI UND SPINAT

Pinsa al pesto: Blattspinat,
herzhafte Paprikawurst und
Spiegelei sind für luftige
Pinsa-Böden absolut tragbar.
Mit würzigem Nuss-Pesto.
Rezept Seite 91



Foto Seite 84

PINSA-TEIG

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 8 Portionen

- 800 g Mehl (Type 00)
 - 150 g Reismehl plus Reismehl zum Bearbeiten
 - 50 g Kichererbsenmehl
 - 2 g frische Hefe
 - 50 g flüssiger Sauerteig
 - 30 ml Olivenöl plus etwas zum Bearbeiten
 - 20 g Salz
- Außerdem: Küchenmaschine, luftdicht verschließbare Kunststoffdose

1. 2 Tage vor der Zubereitung für den Vorteig Mehl, Reismehl, Kichererbsenmehl und 660 ml kaltes Wasser in der Rührschüssel der Küchenmaschine mit den Händen verkneten und abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Hefe, Sauerteig, Olivenöl und Salz zum Vorteig geben. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf kleiner Stufe 5–8 Minuten langsam kneten, dann auf mittlerer Stufe weitere 8–10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
3. Teig mit einem feuchten Küchentuch abdecken und bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde gehen lassen. In eine gefettete, luftdicht verschließbare Kunststoffdose geben und im Kühlschrank mindestens 36 Stunden gehen lassen.
4. Am Tag der Zubereitung Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in 8 gleich große Stücke teilen. Stücke mit den Händen zu Kugeln formen und abgedeckt bei Zimmertemperatur weitere ca. 4 Stunden gehen lassen.
5. Die benötigten Teigkugeln (z.B. 2 Stück, siehe folgende Rezepte) mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Händen auf einer mit reichlich Reismehl bestäubten Arbeitsfläche 2 Teigfladen (à 25–30 cm Ø) daraus formen, dabei außen einen etwas größeren Rand stehen lassen. Fladen nach Belieben belegen (siehe folgende Rezepte). Restliche Teigkugeln nach Belieben ebenso verarbeiten oder einfrieren: Dazu die Teigkugeln mit etwas Abstand in eine luftdicht verschließbare Kunststoffdose oder Box legen und einfrieren. Bei Bedarf über Nacht im Kühlschrank langsam auftauen lassen (ca. 8 Stunden). Aufgetaute Teigkugeln wie oben verarbeiten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gehzeiten ca. 2 Tage (mindestens 41 Stunden)

PRO PORTION 13 g E, 8 g F, 94 g KH = 518 kcal (2171 kJ)

„Den Pinsa-Teig in der Küchenmaschine zubereiten und bei Bedarf ruhig noch länger im Kühlschrank gehen lassen: Auch 40 Stunden schaden ihm nicht.“

»e&t«-Profi-Tipp

Foto rechts

PINSA MIT MINI-GEMÜSE

* EINFACH, VEGAN

Für 2 Stück

- 1 kleine Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
 - 4 El Olivenöl plus etwas zum Bearbeiten
 - Salz • Pfeffer • Zucker
 - 4 Mini-Auberginen
 - 4 Mini-Maiskolben
 - 4 Pimientos de Padrón
 - 1 kleine rote Zwiebel
 - 1 kleine Bio-Orange
 - 2 Kugeln Pinsa-Teig (siehe Rezept links)
 - 4 Stiele Zitronenmelisse
 - 1 gestrichener TL Baharat (arabische Gewürzmischung)
- Außerdem: Reismehl zum Bearbeiten, Pizza-Schieber, Pizza-Stein (siehe Tipp)

1. Für die Tomatensauce Tomaten, Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren und beiseitestellen.
2. Auberginen waschen, putzen, vierteln. Mais waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Pimientos putzen, waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Rote Zwiebel in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Orange heiß waschen, trocken reiben und 8 feine Scheiben abhobeln. Orangenscheiben leicht salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Restliche Orange anderweitig verwenden.
3. Arbeitsplatte mit reichlich Reismehl bestäuben. Pinsa-Teigkugeln mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Händen zu 2 Teigfladen (à 25–30 cm Ø) formen, außen einen etwas breiteren Rand stehen lassen.
4. Teigfladen auf einen leicht mit Reismehl bestäubten Pizza-Schieber geben, mit der Hälfte der Tomatensauce bestreichen und mit der Hälfte des Gemüses belegen. Pinsa im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf dem mit vorgeheizten Pizza-Stein (siehe Tipp) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten knusprig backen. Restlichen Teigfladen ebenso zubereiten.
5. Pinsa jeweils aus dem Ofen nehmen und mit gesalzenen Orangenscheiben belegen. Mit abgezupften Zitronenmelisseblättern und mit Baharat bestreuen, nach Belieben in Streifen schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit ca. 25 Minuten plus Zubereitungs- und Gehzeiten Pinsa-Teig (siehe Rezept links)

PRO STÜCK 16 g E, 28 g F, 107 g KH = 785 kcal (3287 kJ)

Tipp Der Pizza-Stein lässt sich durch ein Backblech ersetzen: Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen.

„Die Pinse sind kurz nacheinander fertig. Zum gemeinsamen Essen in Stücke schneiden und teilen.“

»e&t«-Profi-Tipp

PINSA MIT MINI-GEMÜSE

Pinsa vegetale: Reich belegt
mit Pimientos, Mini-Mais und
Auberginen – gewitzt getoppt
mit Salz-Orange und
süßlich-würzigem Baharat.
[Rezept links](#)





Foto Seite 85

PINSA MIT KARTOFFELN, HONIG-SCHALOTTEN UND COPPA-SCHINKEN

* EINFACH

Für 2 Stück

- 4 Zweige Rosmarin
 - 2 Knoblauchzehen
 - 60 ml Olivenöl plus etwas zum Bearbeiten
 - 150 g kleine festkochende Kartoffeln (Drillinge)
 - 6 Schalotten
 - 1 El Butter (10 g)
 - 1 El Honig
 - 1 El Bourbon-Whiskey
 - Salz
 - 2 Kugeln Pinsa-Teig (siehe Rezept Seite 88)
 - Pfeffer
 - 12 Scheiben Coppa (luftgetrockneter Schweinenacken)
 - 4 Stiele Kerbel
- Außerdem: Reismehl zum Bearbeiten, Pizza-Schieber, Pizza-Stein (siehe Tipp)

1. Für das Knoblauch-Rosmarin-Öl Rosmarinnadeln abzupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einem kleinen Topf erwärmen und Rosmarin und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Topf beiseitestellen und das Öl abkühlen lassen.
2. Kartoffeln sorgfältig waschen, trocken tupfen, in feine Scheiben hobeln. Schalotten längs halbieren oder vierteln.
3. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten glasig dünsten. Honig und Whiskey zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten mitdünsten. Leicht salzen und beiseitestellen.
4. Arbeitsplatte mit reichlich Reismehl bestäuben. Die Teigkugeln mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Händen zu 2 Teigfladen (à 25–30 cm Ø) formen. Dabei außen einen etwas breiteren Rand stehen lassen.
5. 1 Teigfladen auf einen leicht mit Reismehl bestäubten Pizza-Schieber geben. Mit der Hälfte der Kartoffelscheiben belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pinsa im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf dem mit vorgeheizten Pizza-Stein (siehe Tipp) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten knusprig backen. Restlichen Teigfladen ebenso zubereiten.
6. Pinsa aus dem Ofen nehmen. Schalotten und Coppa darauf verteilen, mit dem Knoblauch-Rosmarin-Öl beträufeln, mit abgezupften Kerbelblättern bestreuen, halbieren und servieren. Restliche Pinsa ebenso servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit ca. 25 Minuten plus Zubereitungs- und Gehzeiten Pinsa-Teig (siehe Rezept Seite 88)
PRO STÜCK 20 g E, 47 g F, 113 g KH = 1000 kcal (4190 kJ)

Tipp Der Pizza-Stein lässt sich durch ein Backblech ersetzen: Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) im Ofen mit vorheizen.



Foto Seite 86

PINSA MIT FEIGEN, BURRATA UND BASILIKUM

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Stück

- 1 kleine Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
 - 4 El Olivenöl plus etwas zum Bearbeiten
 - Salz • Pfeffer • Zucker
 - 2 Stiele Oregano
 - 2 frische Feigen
 - 2 Kugeln Pinsa-Teig (siehe Rezept Seite 88)
 - 2 Kugeln Burrata (à ca. 125 g)
 - 4 Stiele Basilikum
- Außerdem: Reismehl zum Bearbeiten, Pizza-Schieber, Pizza-Stein (siehe Tipp)

1. Für die Tomatensauce Tomaten, Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen. Oreganoblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Feigen waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Arbeitsplatte mit reichlich Reismehl bestäuben. Die Teigkugeln mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Händen zu 2 Teigfladen (à 25–30 cm Ø) formen. Dabei außen einen etwas breiteren Rand stehen lassen.

3. 1 Teigfladen auf einen leicht mit Reismehl bestäubten Pizza-Schieber geben. Mit der Hälfte der Tomatensauce bestreichen und gleichmäßig mit der Hälfte der Feigen belegen. Pinsa im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf dem mit vorgeheizten Pizza-Stein (siehe Tipp) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten knusprig backen. Restlichen Teigfladen ebenso zubereiten.

4. Pinsa aus dem Ofen nehmen. Burrata abtropfen lassen, grob zerzupfen und auf der Pinsa verteilen. Mit abgezupften Basilikumblättern und etwas Pfeffer bestreuen, nach Belieben in Stücke schneiden und servieren. Restliche Pinsa ebenso servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit ca. 25 Minuten plus Zubereitungs- und Gehzeiten Pinsa-Teig (siehe Rezept Seite 88)
PRO STÜCK 30 g E, 59 g F, 109 g KH = 1129 kcal (4727 kJ)

Tipp Der Pizza-Stein lässt sich durch ein Backblech ersetzen: Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) im Ofen mit vorheizen.

„Neben hellem Reismehl eignet sich auch Vollkorn-Reismehl. Es gibt dem Teig eine leicht nussige Note und etwas griffigere Textur.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 87

PINSA MIT CHORIZO, EI UND SPINAT

* EINFACH

Für 2 Stück

- 30 g Pekannüsse
 - 4 El Olivenöl plus etwas zum Bearbeiten
 - 1 El Haselnussöl
 - 1 El Weißweinessig
 - 1 Tl Ahornsirup
 - ½ Tl Pulbiber (Chiliflocken)
 - Salz • Pfeffer
 - 100 g Chorizo-Wurst
 - 100 g Babyleaf-Spinat
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 Kugeln Pinsa-Teig (siehe Rezept Seite 88)
 - 2 Eier (Kl. M)
 - 40 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Außerdem: Reismehl zum Bearbeiten, Pizza-Schieber, Pizza-Stein (siehe Tipp)

1. Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen, grob hacken. Mit 2 El Olivenöl, Haselnussöl, Essig, Ahornsirup und Pulbiber im Mörser grob zerreiben. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

2. Chorizo pellen und in dünne Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch in

feine Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Spinat darin ca. 2 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Arbeitsplatte mit reichlich Reismehl bestäuben. Die Teigkugeln mit etwas Olivenöl beträufeln, mit den Händen zu 2 Teigfladen (à 25–30 cm Ø) formen, dabei außen einen etwas breiteren Rand stehen lassen.

3. 1 Teigfladen auf einen leicht mit Reismehl bestäubten Pizza-Schieber geben. Mit der Hälfte der Chorizo-Scheiben belegen. 1 Ei in die Mitte der Pinsa geben. Pinsa im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf dem mit vorgeheizten Pizza-Stein auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten knusprig backen. Restlichen Teigfladen ebenso zubereiten.

4. Pinsa aus dem Ofen nehmen. Spinat auf der Pinsa verteilen. Mit Nuss-Pesto beträufeln, Käse darüberhobeln und servieren. Restliche Pinsa ebenso servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit ca. 25 Minuten plus Zubereitungs- und Gehrzeiten Pinsa-Teig (siehe Rezept Seite 88)
PRO STÜCK 40 g E, 65 g F, 98 g KH = 1180 kcal (4942 kJ)

Tipp Der Pizza-Stein lässt sich durch ein Backblech ersetzen: Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) im Ofen mit vorheizen.

Fannytastisch, wie einfach Pizza am Grill geht.



Fannytastisch einfach!

Werde unser
Pizza-Grillmeister

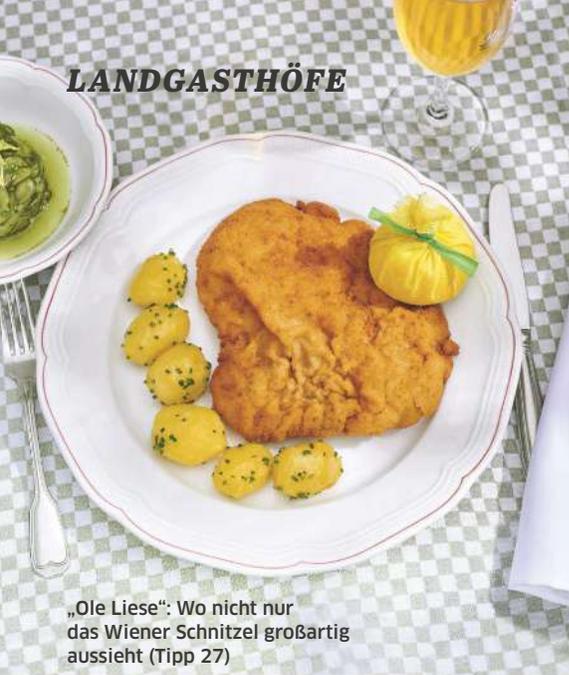


Jetzt 1 von 3
Weber Grillern
gewinnen!*



*Bis 06.06.2022 teilnehmen. Für Informationen & Teilnahmebedingungen den abgebildeten QR Code scannen.

LANDGASTHÖFE



„Ole Liese“: Wo nicht nur das Wiener Schnitzel großartig aussieht (Tipp 27)



„Knippschild“: Wo in der guten Stube westfälische Spezialitäten auf den Tisch kommen (Tipp 23)



„Bio-Landhotel Moarwirt“: Wo die Familie Miller bayerische Traditionen modern lebt (Tipp 8)

Heiter bis gastlich

Nun aber raus ins Grüne! Wir haben 30 Landgasthöfe gefunden, für die es sich unbedingt lohnt, eine längere Pause einzuplanen

„Ponyhof“: Wo Eis am Stiel mit Tannenspitzen aromatisiert wird (Tipp 4)



„Tenzo Gasthof“: Wo auch die Desserts bunt und fröhlich aussehen (Tipp 18)

„Hof Tütsberg“: Wo Ausflügler in der Lüneburger Heide sitzen (Tipp 20)



1 Baden-Württemberg GASTHAUS ZUM LÖWEN

Erst auf einem Weinlehrpfad spazieren gehen, dann neue badische Küche genießen

— Mit der S-Bahn sind es nur knapp 20 Minuten vom Freiburger Hauptbahnhof ins schön gelegene Buchholz, das von Wald und steilen Weinbergen umgeben ist. Von hier aus können Besucher einen konditionell verkräftbaren Spaziergang auf dem Weinlehrpfad machen. Ohne etwas lernen zu wollen, dauert der etwa eine Stunde – genug, um Appetit zu entwickeln. Für eine Einkehr empfiehlt sich das „Gasthaus zum Löwen“. Familie Dages bietet neu gekochte Klassiker der badischen Küche, bricht aber erfreulicherweise nicht mit allen Traditionen: Im Gasthaus gibt es weiterhin deftige Vesper-Gerichte wie Bauernbratwürste mit gebratenen Zwiebeln, saure Rinderleber und Wurstsalat. Guter Wein und Bier von lokalen Brauereien stehen ebenfalls auf der Karte – und die S-Bahn fährt auch noch nach 23 Uhr.

Schwarzwaldstraße 34
79183 Waldkirch
Tel. 07681/9868
www.loewen-buchholz.com

2 Baden-Württemberg GASTHAUS ZUM HIRSCHEN

Beste Weine vom Jungwinzer und Bewährtes aus der Region (Schäufele!)

— Vor der Erfindung der Navigationsgeräte entdeckten hoffnungslos verfranzte Autofahrer manchmal ein Gasthaus, das ihre Irrfahrt im Nachhinein zum besten Fehler ihres Lebens machte – davon erzählten sie dann gern. Ungefähr so muss es sich mit dem stetigen Aufstieg des „Gasthaus zum Hirschen“ verhalten haben, denn absichtlich fuhr sicherlich kein breiteres Publikum im südlichen Schwarzwald in die äußersten Gemeinden der Kleinstadt Kandern. Das 52-Einwohner-Dorf Egerten war jedenfalls schon einigen Genießern ein Begriff, als sein damaliger Betreiber starb. Viele waren besorgt, was aus der Wirtschaft werden würde. Zum



„Scheidels Restaurant zum Kranz“: Hingucker ist der historische Tresen (Tipp 7)

Glück für alle übernahm ein Enkel den Betrieb: Max Geitlinger. Er ist ausgebildeter Winzer, bewirtschaftet Weinberge in der Gegend und füllt vor allem unfilterte Spätburgunder-Weine in kleinen Auflagen ab, dazu Müller-Thurgau- und Gutedeltrauben. So ambitioniert er auch im Weinbau ist, den „Hirschen“ hat er kaum verändert. Statt eines Induktionsgeräts steht weiterhin ein Herd in der Küche, der mit Holz geheizt wird, und auch die kleine Speisekarte setzt auf Bewährtes. Es gibt allein Schäufele, Schweine- und Kalbsschnitzel sowie Rinderfilet jeweils mit Rösti und Salat, außerdem sensationellen Kartoffelsalat. Das reicht aber vollkommen aus, um an warmen Abenden im Garten mit alten Traditionen und neuem Wein sehr zufrieden zu sein. Nur eins

geht nicht mehr: sich verfransen und zufällig vorbeikommen – unbedingt reservieren!

Am Neuweg 2
79400 Egerten
Tel. 07626/388
www.hirschen-egerten.de

3 Baden-Württemberg LANDGASTHOF ADLER

Hausgemachte südbadische Klassiker und eine wunderschöne Terrasse

— 1461 wurde der „Landgasthof zum Adler“ erstmals urkundlich als „Wintafern“, also Weintaverne, erwähnt und ist seither im Besitz der Familie Vögele. Im prächtigen, liebevoll restaurierten Fachwerkhaus unweit des

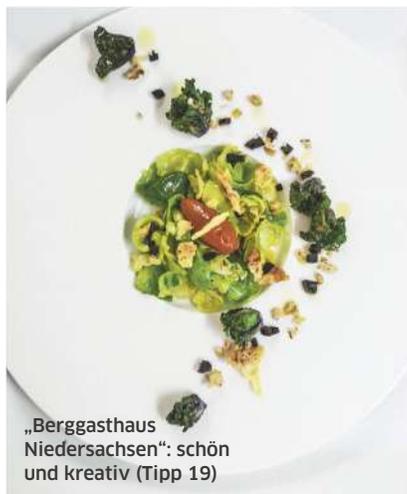
Bodensees kocht Küchenchef Peter Vögele Gerichte, für die sich selbst Hobbyköche kaum noch die Zeit nehmen: stundenlang geschmorte Schweinsbäckle, Zwiebelrostbraten, Krautwickel und natürlich hausgemachte Spätzle. Bei schönem Wetter sitzen Gäste auf der Terrasse.

Hauptstraße 44
88662 Lippertsreute
Tel. 07553/82550
www.adler-lippertsreute.de

4 Baden-Württemberg PONYHOF

Modern interpretierte badische Wirtshausküche mit internationalen Akzenten

— 1968 eröffnete der Großvater, der auch Pferde und Ponys hielt, das Ausflugslokal „Waldgaststätte Ponyhof“. Später führten Erika und Alois Wußler den Betrieb mit gutbürgerlicher Küche weiter, während ihre Söhne Tobias und Marco Erfahrungen sammelten. So arbeitete Tobias Wußler unter anderem bei Thomas Dorfer im österreichischen Hauben-Restaurant „Landhaus Bacher“ und bei René Redzepi im Kopenhagener „Noma“. Marco Wußler ging zu Spitzenkoch Heinz Reitbauer ins „Steirereck“ in Wien. 2015 kehrten die Brüder ins beschauliche Gengen-



„Berggasthaus Niedersachsen“: schön und kreativ (Tipp 19)

bach zurück und vollzogen den nächsten Generationenwechsel. Seither hat sich die Karte des Gasthofes rasant gewandelt und manche Stammgäste am Anfang verblüfft: Es gab scheinbar wilde Kreationen und ungewöhnliche Kombinationen, zum Beispiel ein mit gerösteten Tannenspitzen aromatisiertes Eis am Stil mit gesalzener Schokoladenüberzug und karamellisierten Haselnüssen. Außerdem enthielt die Weinkarte viele österreichische Gewächse, obwohl doch Gengenbach ein Weinort ist. Die Konzentration auf sehr gute Produkte und die enorme Kreativität von Tobias Wußler, nunmehr Küchenchef, lösten jedoch



„Gasthaus zum Löwen“: gemütlich und einladend (Tipp 1)

auch Begeisterung aus. Die fermentierten Pommes frites sind der neue Klassiker, und das Dry-aged-Fleisch vom Holzkohlengrill hat eine Fangemeinde. Darüber hinaus verlief der Generationenwechsel harmonisch – bis heute sind Wiener Schnitzel und Cordon bleu im Programm, letzteres auch in einer Ortenauer Variante mit Schwarzwälder Schinken und Taleggio. Das ist mindestens so cool wie der Beschluss, die irreführende und staubige Bezeichnung „Waldgaststätte“ zu streichen und den Familienbetrieb „Ponyhof“ zu nennen.

Mattenhofweg 6
77723 Gengenbach
Tel. 07803/1469
www.ponyhof.co

5 Baden-Württemberg RESTAURANT GRÜNER BAUM

Vom Bodensee auf den Teller – hier reisen auch Fischfreunde gern auf die Insel

— Im 45. Jahr kocht Hubert Neidhart mittlerweile in seinem Restaurant „Grüner Baum“ und hat das Lokal zu einer höchst beliebten Anlaufstelle für Fischfreunde gemacht. Es liegt auf der Halbinsel Hörri am Bodensee,

„Ponyhof“: experimentierfreudige Kräuterküche (Tipp 4)





aus dem sich Neidhart unter anderem Flussbarsche, hier Kretzer genannt, Hechte und Felchen fischen lässt. Mit ihnen und Saiblingen aus regionaler Zucht bereitet er seine legendäre Bodensee-Bouillabaisse zu, die er mit Rouille und Röstbrot serviert. Auch der geriebene Käse stammt aus lokaler Produktion – genauso wie das Bio-Gemüse, das Neidhart für seine Gerichte verwendet. Dazu gehört die Höri-Bülle, eine sanfte rote Zwiebelsorte, für deren Erhalt er sich leidenschaftlich einsetzt, nicht nur mit Worten. Im „Grünen Baum“ macht das Küchenteam aus der Höri-Bülle Vinaigrette, Chutney und Schmorgemüse.

Radolfzellerstraße 4
78345 Moos
Tel. 07732/54077
www.gruenerbaum-moos.de

6 Baden-Württemberg RESTAURANT ROSE

Vollwert-Gourmetküche mit Sinn für Nachhaltigkeit, Bio und Regionalität

— Adelheid und Jürgen Andruschke-witz füllen den Begriff Nachhaltigkeit mit Leben. Für ihr Bioland-Restaurant

verwenden sie selbst angebautes Gemüse, gern alte Sorten, züchten und sammeln Kräuter, ernten Obst von ihren Streuobstwiesen und halten Schwäbisch-Hällische Landschweine. Alle weiteren Produkte erhalten sie durch beste Verbindungen zu lokalen Bio-Erzeugern, darunter Urkorn wie Emmer und Kamut oder Grünkern und Dinkel. Auch Fisch und Fleisch beziehen sie aus der Region und prinzipiell in Bio-Qualität. Dabei ist ihnen wichtig, das ganze Tier zu verarbeiten, nichts wegzuerwerfen. Ebenso wichtig: Fertigprodukte kommen ihnen nicht ins Haus. Sie stellen Senf her, fermentieren, legen und kochen ein, mosten, dörren, destillieren. Als wäre das nicht genug, entstand nebenher auch noch das zweite Kochbuch von Jürgen Andruschke-witz „Der Naturkoch“ (Hädecke Verlag). Tipp: Wer die vielfältige Vollwertküche vor Ort kennenlernen möchte, sollte mindestens drei probierfreudige Freunde mitnehmen – ab vier Personen kann man das Überraschungsmenü „Karte rauf und runter“ wählen.

Ortsstraße 13
74541 Vellberg-Eschenau
Tel. 07907/2294
www.eschenau-rose.de

7 Baden-Württemberg SCHEIDELS RESTAURANT ZUM KRANZ

Deutsch-französische Gerichte und eine feine Auswahl an Weinen aus der Region

— Reisende, die sich auf dem Weg ins Elsass nördlich von Freiburg befinden, möchten vielleicht zügig die Landesgrenze überschreiten und das Abendessen in Frankreich einnehmen. Es gibt jedoch einen Grund, an dieser Stelle das Tempo rauszunehmen, jedenfalls kurz vor Kenzingen: Am Ortseingang befindet sich „Scheidels Restaurant zum Kranz“. Schon vor über 200 Jahren war im Haus eine Gastwirtschaft, damals gehörte auch eine Brauerei dazu. Heute gibt es dagegen Wein aus der Region und liebevoll zubereitete deutsch-französische Gerichte. Die Scheidels scheren aber auch mal aus und veranstalten

italienische Wochen – dann kommen Kräuter-Ravioli mit Walnussauce oder geschmortes Kaninchen mit Fenchel und Gnocchi auf den Tisch. Fahrer, die nun an einen Zwischenstopp denken, werden im Sommer einen Platz im Biergarten belegen wollen. Werfen Sie trotzdem einen Blick in das Restaurant. Der historische Tresen und die Wandverkleidungen im ansonsten schlicht weiß gehaltenen Raum sind echte Prunkstücke.

Offenburger Straße 18
79341 Kenzingen
Tel. 07644/6855
www.scheidels-kranz.de

8 Bayern BIO-HOTEL MOARWIRT

Gemüse und Kräuter, mit Finesse zubereitet, spielen hier die Hauptrolle

— Es ist immer ein gutes Zeichen, wenn ein Gasthaus auf langjährige Erfahrungen in der vegetarischen Küche zurückgreifen kann. Erfahrungsgemäß sind dann die Beilagen viel ausgetüftelter als in einer Küche, die den Schwerpunkt auf Fleisch setzt und das Gemüse als Randerscheinung einsetzt. Isabella und Sebastian Miller gehen sogar noch weiter: Die gastronomischen Quereinsteiger konzipieren ihre Gerichte vegetarisch und setzen Fisch oder Fleisch als Krönung oben auf. So entstehen dann Teller, auf denen beispielsweise ein Kartoffelpüree mit fermentiertem Senf, Malzzwiebeln und geröstetem Mais sowie Wiesenkerbel-Pesto die eigentlichen Stars sind – mit einem Stück Hecht, in Bierteig ausgebacken, aber noch glücklicher macht. Alle Produkte beziehen die Millers in Bio-Qualität von regionalen Händlern ihres Vertrauens, bauen sie selbst an oder sammeln ihre Zutaten im bayerischen Oberland. Da der Ausblick vom Garten aus besonders schön ist und hier viele Hochzeitsgesellschaften abgehalten werden, empfiehlt sich eine Reservierung.

Sonnenlängstraße 26
83623 Hechenberg/Dietramszell
Tel. 08027/1008
www.moarwirt.de

Bayern 9 DER OBERE WIRT ZUM QUERI

Berühmt sind die Suppen, die Maultaschen und der exzellente Schweinebraten

— Frieding ist mit seinen 650 Einwohnern wirklich klein. In manch anderen Landesteilen wäre da ein Gasthof schon längst geschlossen oder gefährdet, aber nicht hier: Ganz Frieding geht selbstverständlich im „Queri“ essen, benannt nach einem Heimatdichter, und hat während der Pandemie dort bestellt und abgeholt. Es wurde gar eine Whatsapp-Gruppe dafür gegründet, das hatten sich die Wirtsleute auch nicht träumen lassen. Dass es außerdem mal einen Tag geben würde, an dem der Vorrat an köstlichen Rote-Bete-Maultaschen nicht ausreichen würde und stattdessen nicht minder leckere Wildkräuter-Maultaschen hergestellt werden mussten, war auch nicht vorgesehen. Das Team um Familie Bauer kehrt nun vom Außer-Haus-Verkauf zum normalen Betrieb zurück und bewirbt seine Gäste wie gewohnt: drinnen in den schönen alten Stuben und im historischen Gewölbekeller und draußen im für bayerische Verhältnisse winzigen Biergarten unter Kastanienbäumen



„Reiler Hof“: Gemütlichkeit mit Blick auf die Mosel (Tipp 24)

mit nur maximal 150 Plätzen. „Queris“ großes Plus ist seine eigene Angus-Rinderzucht, deren quetschfidele Herde sich die Friedinger drei Dörfer weiter ansehen. Die Küche des Gasthofs kocht weit über Hausmannskost-Niveau, ist für ihre Suppen berühmt und auch für ihren exzellenten Schweinebraten. Was außerdem zählt: Jeder fühlt sich hier wohl.

Georg-Queri-Ring 9
82346 Andechs Frieding
Tel. 08152/91830
www.queri.de

Bayern 10 DORFWIRT & FRIENDS

Konsequent saisonal, deshalb gibt es keine Karte, sondern Empfehlungen vom Chef

— Wer bereit ist, ein Mal sehr gut statt zwei Mal gut essen zu gehen, ist im „Dorfwirt & Friends“ an der richtigen Adresse. Thomas Zwink und seine Frau Brigitte kochen, was die Saison hergibt und verzichten deshalb auf eine Karte – der Gast muss sich ihnen anvertrauen und nur entscheiden, wie viele Gänge es sein sollen. Was dafür spricht, sich darauf einzulassen, ist Thomas Zwinks Gefühl für die bayerische Küche und der Umstand, dass er maximale Kontrolle über die Produkte, die er verwendet, haben will. Deshalb lässt er in der Nähe Wollschweine bei einem Bauern aufwachsen, die dann rundum, getreu dem Nose-to-Tail-Prinzip, in seiner Küche verarbeitet werden (wenn Sie Glück haben, ist der Lardo von den Wollschweinen fertig). Der Zusatz „& friends“ im Lokalnamen bezieht sich genau auf diesen und andere Zuarbeiter, auch Winzer, Jäger und Fischer.

Pürschlingstr. 2
82497 Unterammergau
Tel. 08822/9496949
www.gasthaus-dorfwirt.com

Bayern 11 GASTHOF HEINZINGER

Donnerstag ist Dampfnudeltag – mit Vanillesauce oder Sauerkraut

— Denis Michael Kleinknecht, Schüler von Sterne-Koch Otto Koch und vehementer Kämpfer gegen die Lebensmittelindustrie, macht in seinem 2016 übernommenen „Gasthof Heinzinger“ durchaus Ernst. Er legt offen, woher er seine Produkte bezieht, und ist kompromisslos gegenüber seinen Lieferanten. Gentechnik kommt ihm nicht die Küche, genauso wenig wie fies erzeugtes Fleisch. Dass sich diese Haltung in den Preisen niederschlägt, ist nachvollziehbar. Allerdings wirft die Steak-Karte Fragen auf: Braucht es Würfel aus dem Ribeye vom japanischen Wagyu-Rind in einer Gemeinde wie Maisach? Versöhnlich ist Klein-

„Landgasthof Adler“: der Ort für alle, die badische Klassiker auch draußen genießen möchten (Tipp 3)



knechts normales Wirtshausangebot, das wunderbare Klassiker wie Kaspatszen, Zwiebelrostbraten und Rinderschmorbraten enthält. Und dass er den Donnerstag zum Dampfnudeltag ausgerufen hat, an dem Gäste nach Vorbestellung beste frische Dampfnudeln erhalten, mit gar nicht so süßer Vanillesauce, Zwetschgenröster oder Sauerkraut – das mag dann doch dafür sorgen, dass der Gasthof kein Wagyu-Tempel für die Münchner wird, sondern ein Ort für viele.

Weitherhauser Straße 1
82216 Maisach
Tel. 08135/9942763
www.gasthof-heinzinger.de

12 Bayern LANDGASTHOF MEIER

Mal kommt Leichtes auf den Teller, mal Deftiges, immer frisch zubereitet

— Viele Betreiber von Landgasthöfen kaufen auch in ihrer Region ein, das versteht sich von selbst. Der „Landgasthof Meier“ nimmt es sehr viel genauer und hat sich mit seinen Nachbarn vernetzt. Die eigene Metzgerei verarbeitet vor allem das Fleisch von artgerecht gehaltenen und gut gefütterten Tieren aus der Umgebung und setzt dabei vermehrt auf Färsen und Ochsen, die langsam heranwachsen. Auch Wild und Fisch kommen quasi von nebenan, dazu pflegen die Meiers einen Kräutergarten und beackern ein eigenes Gemüsefeld im ökologischen Anbau. So kommt in nunmehr dritter Generation große Qualität aus der Küche auf den Teller – in einem überraschend stylisch eingerichteten Gasthof, der manches großstädtische Lokal ganz schön blass aussehen lässt. Und das hätte ja nicht einmal die große Wiese vor dem Haus, auf der Gerichte wie Schnitzel vom Schwein aus dem Kloster Plankstetten mit Bratkartoffeln oder Sashimi vom Oberpfälzer Saibling auf den Tisch kommen.

Hilzhofen 18
92367 Pilsach
Tel. 09186/237
www.landgasthof-meier.de



„Restaurant Rose“:
feine Schmorgerichte
mit Gemüse aus dem
eigenen Garten (Tipp 6)

13 Brandenburg FISCHHAUS GÖDICKE

Der Name verrät's: Hier gibt es (auch) Fisch direkt aus dem See, serviert am Hafen

— Was für eine Lage! Das prächtige reetgedeckte „Fischhaus Gödicke“ steht auf einer Halbinsel im Kleinen Glubigsee direkt am Wasser, umgeben von Wald und weiteren Seen. Fische wie Hecht, Schleie, Zander und Karpfen kommen aus diesen Gewässern frisch in die Küche, zusätzlich Dorsch, Steinbutt und mehr aus eigener Ostseefischerei. Zubereitet wird der Fang einfach, aber gut – vor allem in der Pfanne, dazu gibt es Bratkartoffeln und manchmal auch Ratatouille. Wer nicht von der Terrasse in die Sonne blinzeln will, weil er auf Bootstour ist, kann sich hier auch mit Fischbrötchen eindecken.

Am Kleinen Glubigsee 31
15864 Wendisch Rietz
Tel. 033679/75073
www.fischhaus-guedicke.de

14 Brandenburg HAMMERS LANDHOTEL

Feine Landhausküche, das Fleisch stammt von Tieren aus der eigenen Zucht

— Das Landhotel bietet viel Platz für Feiern, aber auch kleine Räume wie das Kaminzimmer. Die Küche hält sich an ländlich-klassische Gerichte, etwa Schnitzel und Steak, punktet vor allem mit der Qualität der Produkte: Sie setzt auf Ibérico- und Duroc-Schwein, Black-Angus- und Galloway-Rind sowie Bisonfleisch von Tieren aus der eigenen Zucht. Gästen, die die idyllische Umgebung erforschen wollen, stellt das Hotel einen Picknickkorb für den Ausflug zusammen.

Genshagener Straße 1
14513 Teltow/Ruhlsdorf
Tel. 03328/41423
www.hammers-landhotel.de

Hessen 15 KALTWASSERS WOHNZIMMER

Kreative, moderne, experimentierfreudige Landhausküche – auch für Vegetarier

— Ziel des Hauses ist es, eine tolle Küche auf die Beine zu stellen, verlässlich gute Qualität zu liefern, neue Gäste einzunehmen und Stammgäste langfristig zufriedenzustellen. „Kaltwassers Wohnzimmer“ gelingt das seit Jahren mit seinem kreativen Küchenteam, das begeistert experimentiert, ohne überzuschnappen, und solide arbeitet. Kein Wunder, dass sich die Überraschungsmenüs etabliert haben. Wer weniger möchte, findet auf der kleinen „Kaltwasser“-Karte Fisch und Fleisch mit interessanten Beilagen und Gerichte „mit ohne Fleisch“. Das Besondere an dem Restaurant ist aber der Service, auf den der Chef trotz aller Küchenkunst sehr achtet. Hier hat jemand von vornherein ein Wohlfühlkonzept nicht nur überlegt, sondern mit Mitarbeitern umgesetzt, die einfach gern zugewandte Gastgeber sind und ihre Arbeit als Bestimmung verstehen.

Obergasse 15
64673 Zwingenberg
Tel. 06251/1058640
www.kaltwasserswohnzimmer.de

Hessen 16 LANDGASTHOF ZUR POST

Traditionshaus am Fuße des Vogelsbergs mit Kräuter- und Biergarten

— Sebastian Heil und Katharina Koros liefern ein Paradebeispiel für einen umsichtigen Generationenwechsel. Beide haben lange in hochdekorierten Restaurants in München gearbeitet – Heil in der besten „Terrine“, dem Schwesterlokal des „Tantris“, waren eine Weile auf einem Weingut im Kaiserstuhl und entschieden dann, den Gasthof von Heils Eltern zu übernehmen. Der liegt in einem 380-Seelen-Dorf zu Füßen des Vogelsbergs. Eine schöne Gegend, die noch ihre wirtschaftliche Zukunft sucht, etwa 90 Fahrminuten von Frankfurt entfernt. Der Gasthof wiederum war einst, wie so oft, ein Gemischtwarenladen: Wirtschaft, Postfiliale mit Pferdewechselstelle und Metzgerei. Die Heils im ausgehenden 19. Jahrhundert bestellten außerdem Felder. Heute existiert noch das Haus, einmal abgerissen und wieder aufgebaut, die Landwirtschaft beschränkt sich auf einen Kräutergarten. Das junge Paar geht die neue Aufgabe seit 2018 pragmatisch-enthusiastisch an und hat zuallererst die Küche modernisiert, den alten holzbefeuerten Ofen allerdings nicht angetastet. Die Gewohnheiten der alten Stammgäste



„Dorfwirt & Friends“:
Gastgeber Brigitte und
Thomas Zwink (Tipp 10)

respektiert es. Es gibt also Rumpsteak, Cordon bleu und Jägerschnitzel. Gleichzeitig aber kommen etwas feinere Gerichte auf die Tageskarte, etwa Coq au vin oder Störfilet, außerdem hausgemachte Nudeln und selbst gemachtes Eis. Heil und Koros haben außerdem die Weinkarte verändert und neues Bier vom Fass etabliert. Das liebevoll geführte Restaurant hat einen schönen Biergarten in angenehm ruhiger Lage mit Blick ins Grüne.

Zum See 10
36399 Nieder-Moos
Tel. 06644/295
www.gasthofzurpost-nieder-moos.de

Mecklenburg-Vorpommern 17 SCHILLINGS GASTHOF

Familie Schilling serviert am Hafen der Insel Rügen Köstliches vom Fang der Fischer

— Die Insel Öhe ist 75 Hektar groß, das entspricht etwa 105 Fußballfeldern. Obwohl sie eine Ruderminute vom Fährhafen Schaprode auf Rügen liegt, hat noch kein Tourist die Insel gesehen. Der Grund: Sie ist im Besitz von Mathias Schillings Familie, und die hat sich entschieden, hier zu leben und anders zu verfahren als sonst an der Ostsee üblich. Statt Feriengästen bevölkern Blonde-d'Aquitaine- und Limousin-Rinder die Salzwiesen, außerdem einige Heidschnucken. Die Tiere leben ganzjährig draußen, im Winter schützen sie offene Ställe. Schilling lässt die Kälber etwa zweieinhalb Jahre wachsen, bis sie geschlachtet werden – das sorgt für gute Qualität beim Fleisch. Essen kann man das in „Schillings Gasthof“ in



„Landgasthof
Meier“: Garten
für Sommergäste
(Tipp 12)

Schaprode an der Hafenkante. Die ehemalige Dorfgaststätte wurde behutsam renoviert und durfte ihren alten Kachelofen behalten. Im Speisenangebot enthalten ist selbstverständlich auch Fisch. Hiddenseer Fischer legen mit ihrem Fang an, und Schillings Köche holen sich ab, was sie bestellt haben oder im Netz war und gern auf die Karte kommen kann.

*Hafenweg 45
18569 Schaprode, Insel Rügen
Tel. 038309/1216
www.schillings-gasthof.de*

18 Mecklenburg-Vorpommern TENZO GASTHOF

Seit diesem Jahr bieten die Betreiber nur Vegetarisches an – raffiniert zubereitet

— Ein wenig überraschend ist es schon, dass Marcus Sapion und Katarina Hering dieses Jahr ihr Konzept umstellen und keine Fleischgerichte mehr anbieten wollen. Besonders die Lamm- und Wildliebhaber, die immer auf ihre Kosten kamen, werden Sapiions perfekt komponierten Gerichte vermissen. Schlimmer wäre allerdings, der „Tenzo Gasthof“ verzichtete auf seine ausgezeichnete vegetarische Küche. Die Betreiber kochten viele Jahre in Berlins vegetarischem Restaurant „Hakuin“ und als Tenzo in buddhistischen Klöstern. Daher rührt auch der ungewöhnliche Name für ein Lokal in einem Dorf in Mecklenburg-Vorpommern: Tenzo bezeichnet den japanischen Klosterkoch, der für das Wohlbefinden der Mönche sorgen soll.

*Alter Schulweg 2–4, Ortsteil Triepkendorf
17258 Feldberger Seenlandschaft
Tel. 039820/33940
www.tenzo-gasthof.de*

19 Niedersachsen BERGGASTHAUS NIEDERSACHSEN

Köstliche Gerichte für Groß und Klein, wunderschöner Blick auf Hannover

— Anfang des 20. Jahrhunderts fuhr man von Hannover aus mit der Straßenbahn zum Köthnerberg, flanierte dort durch die große Parkanlage und



„Gasthaus zum Hirschen“:
Schinken aus dem Schwarzwald unter Kastanienbäumen serviert (Tipp 2)

kehrte ins „Berggasthaus Niedersachsen“ ein: Den schlossähnlichen Fachwerkbau mit diversen Sälen, Gaststuben und Kaffeegärten hatte die Straßenbahn Hannover AG an der Endhaltestelle ihrer Linie 10 bauen lassen. Heute sind die Hauptgebäude längst verschwunden, doch das „Berggasthaus“ lebt in einer denkmalgeschützten Remise fort. Innen klar und schnörkellos eingerichtet, entsteht das Ambiente hier durch kluge Beleuchtung samt Kerzen und Kamin. Draußen im Garten gibt es den weiten Ausblick und auch Platz für spielende Kinder. Kulinarisch verfolgt Küchenchef Oliver Gerasch eine Linie, die es Familien und Gruppen mit geschmackvoller Mitgliedern leicht macht, sein Haus anzusteuern. Er versteht sich auf klassisch-gutbürgerliche Gerichte (Hannoversches Zungenragout) mit französischem Einschlag (Kalbsschnitzel mit Sauce béarnaise), schätzt die italienische Küche (Safran-

Risotto mit Calamaretti) und hält wie selbstverständlich ein klug komponiertes veganes Menü parat.

*Köthnerberg 4
30989 Gehrden
Tel. 05108/3101
www.berggasthaus-niedersachsen.de*

20 Niedersachsen HOTEL HOF TÜTSBERG

Ein Verein, der Naturschutz betreibt und in seinem Gasthof Genussvolles anbietet

— Mitten im Naturschutzgebiet Lüneburger Heide liegt der „Hof Tütsberg“, den der Verein Naturschutzpark e.V. betreibt. Sein Ziel ist es, die einmalige Landschaft zu erhalten – was gar nicht so einfach ist: Die Heidefläche nimmt nur ein Viertel des Gebiets ein und ist ständig dem Pollenflug der Wälder ausgesetzt. Neben mechanischen Methoden, den wilden Waldwuchs zu

verhindern, setzt der Verein daher auf sechs Heidschnuckenherden. Unterstützt von Ziegen, weiden sie unerwünschte Gräser ab und zertreten Moosflächen. Eine Herde ist auch am „Hof Tütsberg“ untergebracht, sie erfüllt tagsüber ihre Mission und schläft abends im Stall. In unmittelbarer Umgebung bewirtschaftet der Verein als Landschaftspflegehof außerdem 490 Hektar Ackerflächen und 410 Hektar Grünland nach Bio-Land-Richtlinien. Das kommt auch der Küche vom „Restaurant Hof Tütsberg“ zugute: Auf dem Feld nebenan wird zum Beispiel der Buchweizen angebaut, den die Küche verwendet. Eigentlich gibt es außerdem eine Fischzucht in Teichen, die nach Sommer- und Winterzeit bewirtschaftet wird und Karpfen, Hechte und Schleien hervorbringt. Damit die Teiche keine Tümpel werden, mähen und dämmen Landschaftspfleger kontinuierlich ihre Ränder. Die Jungfische gedeihen in den Sommerteichen und werden beizeiten, damit sie wachsen können, in Winterteiche umgesetzt. In diesem Frühjahr gab es allerdings reichlich Raubzüge von Fischottern, sodass die Bestände derzeit gefährdet sind. Im Einklang mit der Natur bleibt die Heidschnucken-zucht, deren Tiere aus den Herden auch in der Küche verarbeitet werden. Das aromatische Fleisch der Heidschnucken gibt es unter anderem als Bratwürstchen oder gegrilltes Rückenstück zu probieren.

*Hof Tütsberg
9640 Schneverdingen-Heber
Tel. 05199/900
www.tuetsberg.de*

21 Nordrhein-Westfalen DIERGARDTS KÜHLER GRUND

Experimentierfreudige Küche und eine sehr beeindruckende Weinkarte

— Philipp Diergardt wuchs in Hattingen im südlichen Ruhrgebiet auf. Seine Familie betreibt hier seit 1904 das „Gasthaus Diergardts Kühler Grund“, lange ein Hort gutbürgerlicher Küche. Dass der junge Philipp einmal den elterlichen Betrieb übernehmen würde, war lange gar nicht sicher.



„Kaltwassers Wohnzimmer“: feine vegetarische Gerichte (Tipp 15)

Zwar absolvierte er eine Kochausbildung in Steinheuers Restaurant „Zur Alten Post“, das sich zwei Michelin-Sterne erkocht hat. Nach der Lehre zog es ihn jedoch zum Wein im Ahrtal, er wurde Winzer auf dem „Weingut Meyer-Näkel“, anschließend Sommelier und besuchte schließlich noch die Hotelfachschule. 2012 stieg er dann doch zu Hause ein, aber wie dort wirken? „Diergardts Kühler Grund“ ist ein großes Haus mit 130 auf Nischen verteilten Plätzen, in dem außerdem Hochzeiten gefeiert werden und Gesellschaften stattfinden. Jeder Hattinger kannte also das Gasthaus, und wie jeder weiß – nicht nur jeder Hattinger –, Änderungen sind nie beliebt, weder beim Publikum noch bei den Angestellten. Philipp Diergardt hat jedoch alle in den letzten zehn Jahren behutsam daran gewöhnt, dass die lieb gewonnenen klassischen Gerichte nun feiner und schöner angerichtet daherkommen und die Produkte dafür teurer, aber besser sind. Konsens ist auch, dass Neues ausprobiert werden darf und schmecken wird. All das spiegelt sich in der Karte wider, die Klassiker enthält und neu interpretiert, aber auch mal einen Ausflug bietet, etwa wenn Muscheln, Kalbszunge, Coco-Bohnen und Fregola-sarda-Pasta gemeinsam mit Salzzitrone auf den Tisch kommen. Gleichzeitig hat der Chef, kaum verwunderlich, die Weinkarte ausgebaut. Sie ist beeindruckend und enthält fair bepreiste Geheimtipps und Spitzengewächse aus Deutschland wie auch

erstklassige Weine aus dem Burgund und dem Jura.

*Am Büchschenschütz 15
45527 Hattingen
Tel. 02324/96030
www.diergardt.com*

22 Nordrhein-Westfalen GASTWIRTSCHAFT FERDINAND

Modern eingerichtetes Gasthaus, rustikale, regionale Gerichte mit Twist

— Das „Hotel Reuter“, in dem Sterneköchin Iris Bettinger im Restaurant raffinierte Menüs kreiert, führt auch eine Gastwirtschaft. Ausgerechnet im Jahr 2020, als die Zukunft der Gastronomie so ungewiss war, wurde dieser Bereich erweitert und umgebaut. Für den Mut dazu gab es einen Preis der Stadt. In den neuen Räumen sitzen Gäste unter kupferfarbenen Kugellampen an langen Tafeln aus hellem Eichenholz – Gasthaus reloaded, sozu-



sagen – und können als Gruppe Platz nehmen oder während des Besuchs Grüppchen bilden. Unter der Woche gibt es einen kleinen, aber feinen Mittagstisch, abends herzhaft regionale Gerichte aus der offenen Küche, von einem jungen, hochmotivierten Team zeitgemäß interpretiert.

Bleichstraße 3
33378 Rheda-Wiedenbrück
Tel. 05242/94520
www.hotelreuter.de

23 Nordrhein-Westfalen KNIPPSCHILD

Köstliche Wildspezialitäten und fast vergessene westfälische Gerichte

— Die Potthucke könnte eine alte Geflügelrasse sein. Manche Bewohner Nordrhein-Westfalens wissen jedoch: stimmt nicht! Die Potthucke ist ein köstliches Kartoffelgericht, das aus gekochten und rohen Kartoffeln mit Speck, Zwiebeln, süßer und saurer

Sahne sowie Eiern im Topf (Pott) oder im Ofen zubereitet wird. Herz-erwärmende Gerichte dieser Art, angereichert mit selbst geräuchertem Wildschinken, bietet das „Knippschild“ seinen Gästen. Damit sind wir beim Thema: Küchenchef Klaus Knippschild liebt Wild. Es gibt Wildschwein-Tonnato, also Wildschwein mit Thunfischcreme, Wildschweinragout und -filet. Konsequent regional geht er beim Hirsch vor: Den bereitet der Koch als rheinischen Sauerbraten mit Apfelkompott zu. Wildverschmäher kommen auch auf ihre Kosten, etwa bei Schwäbisch-Hällischem Landschwein oder gegrilltem Fisch. Das „Knippschild“ hat mehrere Gaststuben und eine Terrasse. Für den Absacker nach dem Essen ist aber das „Wirtshaus“ der interessanteste Ort – eben eine Dorfkneipe.

Theodor-Ernst-Straße 3
59602 Rütten-Kallenhardt
Tel. 02902/80330
www.hotel-knippschild.de



„Zur Erholung“: Die guten Weine zum Essen stehen parat (Tipp 28)

24 Rheinland-Pfalz REILER HOF

Für Moselweinliebhaber und alle, die selten gewordene Gerichte (Kalbsbries!) schätzen

— Zwischen hohen Weinbergen und zwei Moselschleifen liegt der hübsche Ort Reil. Familie Heim führt hier in dritter Generation ein Hotel und ein Restaurant in einem rund 300-jährigen Fachwerkhaus. An den Fensterplätzen und von der großen Terrasse aus hat man einen wunderbaren Blick auf den Fluss. Aufmerksam umsorgt wird der Gast an jedem Platz: Der Service ist nicht steif, aber vom Fach. In der Küche bereitet Chef Christoph Heim feine und traditionelle Gerichte zu, darunter auch solche, die leider selten geworden sind – geschmorte Kalbsbäckchen zum Beispiel und gebackenes Kalbsbries mit Kalbskopffjus. Die Weinkarte, gewissermaßen ein Reiseführer für Mosel-Entdecker, macht den Besuch perfekt. Praktisch für alle, die sich von ihr verführen lassen wollen und keine Zeit für eine Übernachtung mitbringen: Reil hat einen Bahnhof. Davon abgesehen sollten Sie reservieren. Heims Restaurant hat längst einen Ruf erreicht, der zufälliges Vorbeikommen womöglich verhindert.

Moselstraße 27
56861 Reil
Tel. 06542/2629
www.reiler-hof.de



„Ole Liese“: Chefkoch Volker Fuhrwerk (links) erntet mit seinem Kollegen Zutaten aus dem Küchengarten (Tipp 27)

25 Saarland ZUM BLAUEN FUCHS

Kleines, urgemütliches Gasthaus, in dem kreative Gerichte auf den Tisch kommen

— Ein sehr gemütlicher Ort ist das „Restaurant zum Blauen Fuchs“ am Dorfrand von Steinberg-Deckenhardt, in dem gerade einmal fünf schön eingedeckte Tische stehen. Ihr kleines Reich, das sich im Sommer um ein paar Gartenplätze erweitert, haben sich die Betreiber aufgeteilt: Christiane Bank kümmert sich um die Gäste, Olaf Bank steht am Herd und kocht seine Land- und Feinschmeckermenüs. Deren vier oder sechs Gänge, auch einzeln bestellbar, richten sich nach der Saison und bauen auf französischer Küche auf, aber immer mit einem kleinen Kniff: Bank kombiniert gern Elemente aus anderen Küchen hinein, zum Beispiel Steinpilz-Kokosmilch-

sauce zur gebratenen Entenstopfleber oder einen Chorizo-Kartoffelkloß zum Schweinfilet.

Walhausener Straße 1
66649 Oberthal
Tel. 06852/6740
www.zumblauenfuchs.de

26 Sachsen GASTHOF BÄRWALDE

Klassische französische Bistro-Küche aus qualitativ hochwertigen Zutaten

— Olav Seidel ist ein sehr guter Koch, der unbedingt mehr Aufmerksamkeit verdient. Sein Engagement im Dresdner Vorort Radeburg ist nicht nur auf die Kulinarik beschränkt – wann immer er kann, lockt er Sänger und Musiker in sein Restaurant, die im Fach der klassischen Musik brillieren. Das geschieht aus Liebe, nicht aus Kalkül:

Der Chef kocht seine Gäste glücklich und verlangt dafür einen angemessenen, aber nicht übertriebenen Preis.

Kalkreuther Straße 10 a
01471 Radeburg
Tel. 035208/342901
www.olav-seidel.de

27 Schleswig-Holstein OLE LIESE

Auf dem malerischen Gut kocht Volker Fuhrwerk stets saisonal

— Die pittoreske Gaststätte „Ole Liese“ ist Teil von Gut Panker – ein Landwirtschaftsbetrieb mit Trakehnerzucht, barockem Herrenhaus, einem Torhaus, alten Wirtschafts- und Wohngebäuden, Weiden und altem Baumbestand in der Holsteinischen Schweiz nahe der Ostsee. In der ehemaligen Gutsschänke ist auch das „Restaurant 1797“ untergebracht, das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet ist. Beide Lokale verantwortet Volker Fuhrwerk, der, wenn er nicht in der Küche steht, im Küchengarten hinter dem Haus anzutreffen ist. Fuhrwerk kocht stets saisonal und verwendet gern regionale Produkte, ohne dabei dogmatisch zu sein. Sonst würden die Kapern in seinen köstlichen Königsberger Klopsen sehr fehlen. Tipp: Es lohnt sich, den Weinempfehlungen zum Menü zu folgen.

Gut Panker
24321 Panker
Tel. 04381/90690
www.ole-liese.de/restaurants/
ole-liese-wirtschaft

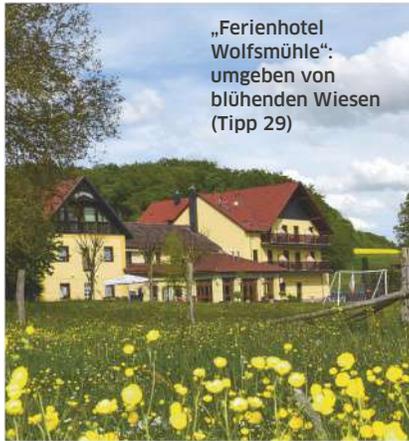
Schleswig-Holstein 28 RESTAURANT ZUR ERHOLUNG

Typisch norddeutsch und ein Bio-Laden nach Tante-Emma-Vorbild

— Uetersen liegt ca. 40 Kilometer von Hamburg entfernt, wächst und wächst und hat sicher bald 20000 Einwohner. Da sollte die Kleinstadt eigentlich nicht mehr zum Land zählen, aber für die Gaststätte „Zur Erholung“ muss hier eine Ausnahme gemacht werden. Sie existiert seit 1862, was man ihr

„Moarwirt“: Pfifferlings-
suppe, gekrönt von einer
Blüte (Tipp 8)





„Ferienhotel Wolfsmühle“: umgeben von blühenden Wiesen (Tipp 29)

nicht ansieht, und ist in der Familie geblieben. Heute managen Anne und Bernd Ratjen das Haus. Die Geschwister haben viele Traditionen in die Moderne übertragen. So wurde aus der Schankstube das „Restaurant Schulz“, eine Hommage an Urgroßvater Jacob Schulz, der die Gaststätte von 1890 an 40 Jahre lang betrieb. Hier kocht Bernd Ratjen nun nordisch mit Steckrüben und Sellerie, Kabeljau und Heidschnucke – seine Zutaten bezieht er hauptsächlich aus dem Umland. Den ehemaligen Tanzsaal wandelten die Ratjens in einen Club und Veranstaltungsort um und gaben ihm, pandemiebedingt, eine weitere Bestimmung. Seit Kurzem haben sie hier einen Bio-Laden eingerichtet, in dem sie vor allem Lebensmittel aus der Region verkaufen, außerdem ihre hausgemachten Suppen und Kochboxen. Wirtschaftlich könnte sich der sogenannte „Tante-Anne-Laden“ noch als Glücksgriff erweisen: Er ist auch die erste Weinhandlung Uetersens.

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

29 Thüringen FERIENHOTEL WOLFSMÜHLE

Nose-to-Tail-Küche von den eigenen Galloways und selbst gemachte Wildwurst

— „Am liebsten macht er alles selbst“, konstatiert die Familie Hempel und beschreibt damit sehr klar, wie Küchenchef Robert Hempel den Betrieb



„Tenzo Gasthof“: Im hellen Gastraum serviert das Team Vegetarisches (Tipp 18)

umgestaltet hat, seit er 2008 nach zehn Jahren Lehr- und Wanderzeit in die Heimat zurückgekehrt ist. Die „Wolfsmühle“ arbeitet unter seiner Regie mit diversen regionalen Partnern zusammen, ist aber selbst Erzeuger: Sie züchtet seit 2009 Galloway-Rinder auf natürliche Weise und verwertet das Fleisch komplett. Entsprechend können die Gäste zwischen Burger, Braten und Rippchen wählen, aber auch das Beuscherl bestellen, ein Ragout aus Zunge, Lunge, Herz und Niere. Robert Hempel pflegt außerdem gute Kontakte zu Jägern in der Region und bringt nicht nur Wild auf die Karte, sondern stellt auch selbst Wildwurst her. Die Hempels haben ihr Hotel ausgebaut und führen zusätzlich einen Campingplatz. Wer mehr Geld in die – günstigen – Speisen investieren will statt in den Schlafkomfort, kann sich zufrieden und satt in sein Zelt schleppen.

Zur Wolfsmühle 20
99734 Nordhausen, Ortsteil Rodishain
Tel. 034653/348
www.wolfsmuehle.de

30 Thüringen RHÖNER BOTSCHAFT

Schöne Idee: Sonntags gibt's ausschließlich Braten mit allem, was dazugehört

— Kurz nachdem sich Björn Leist im hessischen Hilders einen Stern erkocht hatte, wechselte er das Bundesland und übernahm in der Thüringer Landgemeinde Dermbach den „Sächsischen Hof“. Unter dem Titel „Rhöner Botschaft“ betreibt er hier ein Hotel mit Seminarraum, ein kleines Lebensmittelgeschäft und zwei Restaurants. Eins davon, „BjörnsOX“, ist erneut besternt und bietet ein achtgängiges Menü. Das Fleisch vom Rhöner Weideochsen spielt darin eine Hauptrolle. Dass Leist ein Metzgerssohn ist, merkt man auch im Gasthof. Neben großartigen Klößen bereitet er hier deftige Spezialitäten wie Kraftbrühe mit Leberknödel und Rhöner Blutwurst zu. Eine besonders schöne Idee ist der Bratentag: Sonntags steht nur Braten auf der Karte, der tagsüber ab 12 Uhr zu haben ist.

Bahnhofstraße 2
36466 Dermbach
Tel. 036964/869230
www.rhoener-botschaft.de

VEGETARISCH

VORHER
Die Zutaten



Farbe bekennen

Wir lieben Spargel. In seiner Vielfalt steht er für sich: weiß mit Sauce gribiche, grün im Tempura-Mantel, purpur zu Pasta – und mit Lauch und Rübchen im eigenen Fond gegart



NACHHER
**Linguine mit Spargel
und gebeiztem Eigelb**

Nach fünf Tagen im Salz-Zucker-Rosmarin-Gemisch lässt Eigelb sich reiben wie Parmesan – und krönt die purpurgrüne Spargel-Pasta mit salzig-süßer Würze.

Rezept Seite 112

VORHER
Die Zutaten



NACHHER
**Spargel-Tempura mit
Tentsuyu-Sauce**

Zum schlanken Thai-Spargel im kurkumagelben Knusperkleid servieren wir einen klassisch japanischen Tempura-Dip: eine Umami-reiche Tentsuyu-Sauce – in einer vegetarischen Version. **Rezept Seite 112**



VORHER
Die Zutaten





NACHER
**Gratinierter Spargel
mit Sauce gribiche**

Die feine Süße des Spargels lässt sich schön kontern mit einer pikant-würzigen, leicht säuerlichen Eiersauce à la française. On top: eine hinreißende Käsekruste mit Estragon und Pinienkernen. **Rezept Seite 112**

VORHER
Die Zutaten





NACHER
**Spargelintopf mit
Rüben und Lauch**

Kartoffeln, Möhren, Lauch und Rüben mit Spargel im eigenen Fond gegart: Macht ein schönes, schlankes Wohlgefühlgericht, mit Kürbiskernen und frischem Mairübchengrün raffiniert getoppt. **Rezept Seite 114**





Foto Seite 105

Linguine mit Spargel und gebeiztem Eigelb

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

GEBEIZTE EIGELBE

- 2 Zweige Rosmarin
- 100 g Salz
- 100 g Zucker
- 2 Bio-Eigelbe (Kl. M)

PASTA

- 1 Zwiebel (60g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Olivenöl
- 50 ml Weißwein

- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 200 g Linguine
- 250 g grüner bzw. violetter Spargel (siehe Info)
- 2 Tomaten (z. B. Vierländer Platte)
- 2–3 El Zitronensaft
- 4 Stiele Kerbel

1. 5 Tage vor der Zubereitung für die gebeizten Eigelbe Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und mit Salz und Zucker im Blitzhacker ca. 1 Minute mixen. Die Hälfte der Salz-Zucker-Mischung in eine kleine Auflaufform geben und mit einem Esslöffel 2 Mulden hineindrücken. Die Eigelbe vorsichtig in die Mulden geben. Mit der restlichen Salz-Zucker-Mischung bestreuen und abgedeckt 5 Tage kalt stellen.

2. Am Tag der Zubereitung für die Pasta Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen, Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei milder Hitze 5–6 Minuten offen kochen lassen. Sauce abgedeckt warm stellen.

3. Linguine nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen.

4. Spargel putzen, Enden kurz abschneiden, violetten Spargel evt. im unteren Drittel schälen. Spargel schräg in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten darin bei starker Hitze 1 Minute braten, wenden und 1 Minute weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten auf einen Teller geben. Pfanne auswischen, restliches Olivenöl (1 El) hineingeben, erhitzen und den Spargel darin bei starker Hitze 4 Minuten braten. Spargel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Tomaten wieder zugeben.

5. Eigelb aus dem Kühlschrank nehmen, unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

6. Die Sauce kurz aufkochen lassen. Nudeln abgießen, in der Sauce kurz schwenken und auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Gebratenen Spargel und Tomaten darüber verteilen. Eigelb mit einer Haushaltsreibe fein darüberreiben. Mit abgeputzten Kerbelblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Beizzeit 5 Tage
PRO PORTION 24 g E, 51 g F, 81 g KH = 923 kcal (3864 kJ)

Info Violetter oder Purpurspargel ist eine Variante des grünen Spargels: Er schmeckt etwas kräftiger und nussiger als grüner und hat einen leichten Bitterton. Violetten Spargel mit etwas dickerer Schale zum Garen im unteren Drittel schälen.



Foto Seite 107

Spargel-Tempura mit Tentsuyu-Sauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

TEMPURA-TEIG

- 200 g Mehl
- 150 g Speisestärke • Salz
- 1 TI gemahlene Kurkuma
- 500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser (eiskalt)
- 1 Ei (Kl. M)

GEMÜSE

- 400 g grüner Thai-Spargel (ersatzweise schlanker grüner Spargel)

- 1 Beet rote Shiso-Kresse

TENTSUYU-SAUCE

- 5 El Sojasauce
 - 3 El Mirin (Reiswein)
 - 20 g Kombu-Algen
 - 100 g weißer Rettich
- Außerdem: 500 ml neutrales Öl zum Frittieren, Küchenthermometer

1. Für den Teig 150 g Mehl und Speisestärke in eine Schüssel sieben, 1 TI Salz und Kurkuma untermischen. Mineralwasser und Ei mit dem Schneebesen verquirlen und nach und nach in die Mehlmischung rühren, sodass ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht. Teig 30 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen für das Gemüse Spargel putzen. Enden vom Spargel kurz abschneiden und die Stangen längs halbieren.

3. Für die Tentsuyu-Sauce 250 ml Wasser, Sojasauce, Mirin und Kombu-Algen in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen (nicht aufkochen, da die Sauce sonst bitter wird). 15 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Fond durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und beiseitestellen. Rettich putzen und auf der Küchenreibe fein reiben. Mit dem Fond verrühren.

4. Zum Frittieren Öl in einem breiten hohen Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Vorbereiteten Spargel im restlichen Mehl (50 g) wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Spargelstangen im Tempura-Teig wenden und vorsichtig ins heiße Öl geben. Spargel 3–4 Minuten goldgelb backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

5. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Spargel-Tempura mit Tentsuyu-Sauce und Kresse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 13 g E, 28 g F, 75 g KH = 637 kcal (2664 kJ)

„Flexitarier geben 10 g Bonito-Flocken zur Tentsuyu-Sauce. Das gibt dem Tempura-Dip eine leicht fischige Note wie beim Original.“

»e&t«-Profi-Tipp

**JETZT IM
HANDEL**



DAS INTERVIEW-MAGAZIN.

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

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



Foto Seite 109

Gratinierter Spargel mit Sauce gribiche

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SPARGEL

- 750 g weißer Spargel
- Salz
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL brauner Zucker
- Pfeffer
- 3 El Rapsöl

KRUSTE

- ¼ Bund Estragon
- 75 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 100 g Butter
- 100 g Semmelbrösel
- 60 g Pinienkerne

- Salz
- Pfeffer

SAUCE GRIBICHE

- 2 Bio-Eier (Kl. M)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 6 Cornichons
- 2 TL kleine Kapern (Nonpareilles; abgetropft)
- 1 El Dijon-Senf
- 1 TL Rotweinessig
- 6 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

1. Für den gratinierten Spargel Spargel schälen und die Enden kurz abschneiden. Spargel in reichlich gesalzenem Wasser bei milder Hitze 3–4 Minuten kochen. In Eiswasser abschrecken. Spargel gut abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Aus 1 Zitronenhälfte den Saft auspressen (2–3 El), mit 3–4 Prisen Salz, braunem Zucker, Pfeffer und Rapsöl verrühren und den Spargel damit würzen. Restliche Zitronenhälfte in Spalten schneiden und beiseitestellen.

2. Für die Kruste Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Käse fein reiben. Estragon, Käse, Butter, Semmelbrösel, Pinienkerne, Salz und Pfeffer mit den Händen zu Streuseln verarbeiten und auf dem Spargel verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten goldbraun backen.

3. Für die Sauce gribiche Eier in einem Topf bei mittlerer Hitze 10 Minuten hart kochen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Cornichons fein würfeln, Kapern fein hacken. Eier abschrecken, pellen und fein hacken. Mit Petersilie, Cornichons und Kapern in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Senf, Rotweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

4. Spargel mit den restlichen Zitronenspalten anrichten und mit Sauce gribiche servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 58 g F, 26 g KH = 727 kcal (3045 kJ)



Foto Seite 111

Spargelintopf mit Rüben und Lauch

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g weißer Spargel
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Mairüben (à 150 g)
- 2 Möhren (à 120 g)
- 4 Kartoffeln (à 80 g)
- ½ Stange Lauch (200 g)

- 3 El neutrales Öl
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 1 El Butter (10 g; siehe Tipp)
- 4 El Kürbiskerne

1. Für den Spargelintopf Spargel waschen, schälen und die Enden kurz abschneiden. Spargelschalen und -enden mit Gemüsebrühe und Lorbeerblättern in einen Topf geben und aufkochen. Vom Herd nehmen und 15 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Mairüben waschen, das Grün abschneiden, trocken schütteln, evt. halbieren und beiseitestellen. Mairüben in Spalten schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, sorgfältig waschen und quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

3. Öl im Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Spargelfond durch ein Sieb in den Topf gießen. Aufkochen und bei milder Hitze ca. 30 Minuten leise kochen lassen.

4. Butter (siehe Tipp) in einer Pfanne erhitzen, Kürbiskerne und Mairübengrün darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten.

5. Eintopf in vorgewärmten tiefen Tellern mit Kürbiskernen und Mairübengrün anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 17 g F, 20 g KH = 303 kcal (1272 kJ)

Tipp Kürbiskerne und Mairübengrün in 2 El Pflanzenöl statt in Butter dünsten. Dann ist der Eintopf vegan.

„Suppe zum Servieren mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Dadurch erhält der liebe Fond eine feine, nussig-aromatische Note.“

»e&t«-Profi-Tipp

Kopf und Deckel

Spargel und Silvaner ziehen sich magisch an – das gilt auch für unsere vegetarischen Spargelrezepte, aber nicht nur. Und weil sich in Franken die Rebsorte in all ihrer Vielfalt zeigt, haben wir Ihnen ein wunderbares Probierpaket zusammengestellt

Jetzt
bestellen:
6 Flaschen
Silvaner für
54,90 Euro
(Inkl. Versand)



1 Bürgerspital Würzburger Silvaner 2020 Ein Klassiker aus dem Zentrum des fränkischen Weinbaus: Kräuterwürze, eine feine gelbe Frucht und perfekte Balance machen ihn zum Allroundtalent.

2 Pröstler Scharlachberg Silvaner 2020 Der Spitzen-Silvaner von Christine Pröstler punktet mit Intensität und viel Struktur. Auch zu kräftigeren Gerichten mit grünem Spargel ein Volltreffer.

3 GWF „Die jungen Frank'n“ Silvaner 2021 Hier zeigt sich die Rebsorte von ihrer jugendlich-erfrischenden Seite: spritzig, grünfruchtig und wie gemacht für den Apéro unter freiem Himmel.

4 Popp Kronsberg Silvaner „VST“ 2021 Iphofen ist für seine Gipskeuper-Böden bekannt. Auch der Silvaner „VST“ von Popp profitiert davon: mit Eleganz und charmanter Frucht von reifen Birnen.

5 Höfling Homburg Gössenheim Silvaner 2020 Ausgesprochen saftig, mit viel Kraft präsentiert sich der Lagen-Silvaner von Höfling, ohne dabei schwer zu wirken. Seine Länge ist ebenso bemerkenswert.

6 Winzer Sommerach Silvaner 2020 Unkompliziert, aber keineswegs banal interpretieren die Sommeracher Winzer ihren Orts-Silvaner: Mineralisch, schlank und feinfruchtig.



Das 6er-Set kostet 54,90 Euro inkl. Versandkosten und kann über www.frankenwein-aktuell.de, per Mail an weinpaket@haus-des-frankenweins.de oder telefonisch über 0931/390110 bestellt werden.

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 11: 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)





Verbunden: Mit unserer Kolumnistin, der Regisseurin und Schriftstellerin Doris Dörrie, führten wir schon im August 2000 ein kulinarisches Gespräch



ZURÜCK NACH VORN

Nach der Begeisterung für allerlei exotische Zutaten und der Italienschwärmerei besinnt sich die »e&t«-Redaktion Ende der 90er-Jahre auf Heimisches. Und legt damit einen der Grundsteine für eine Regionalität, wie sie heute Trend ist

TEXT FERDINAND DYCK

Rückblickend lesen sich die Rezeptnamen von einst fast wie Prophezeiungen: die Wirsingrouladen aus Westfalen, die »essen & trinken« seinen Leserinnen und Lesern Ende der Neunziger anpreist, oder das Karpfenragout aus Franken, gefolgt von Grünkohl als Festessen und vom Wildessen wie in Baden. Sonderlich ausgefallen kommen einem die Gerichte zwar nicht vor. Was vor allem daran liegt, dass man saisonale Produkte wie Winterkohl, Frühlingsgemüse, Wild und Süßwasserfisch mit regionaler Herkunftsbezeichnung auch heute, mehr als 20 Jahre später, ganz selbstverständlich auf den Speisekarten angesagter Restaurants in Berlin, Hamburg oder München findet. Aber genau das macht die Sache interessant.

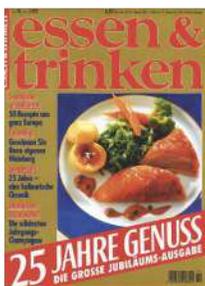
Denn die »e&t«-Redaktion nimmt damals erstmals entschlossen die regionalen Produkte ins Visier: Ziegen aus dem Hadelner Land, Karpfen aus Franken und der Oberpfalz, Grünkohl aus Niedersachsen. Und sie interpretiert diese Produkte oft ausdrücklich saisonal. Es scheint, als gipfe die Suche nach der „Seele der deutschen Küche“, die die

Redaktion seit ihrer ersten Ausgabe im Oktober 1972 nie losließ, damals in einer Antwort, die als Ideal bis heute Bestand hat: der produktbezogenen Küche, die sich an den Regionen und ihren Erzeugnissen orientiert.

Eine gewisse Rolle hatte das Thema im Heft schon immer gespielt. Im April gab's auch in den Achtzigern Spargel, im Mai Matjes und zu Weihnachten Gans. Aber nun zieht es sich wie ein roter Faden durchs Jahr. Alles beginnt mit Johann Lafer. In seiner Serie „Johann Lafers frische Küche“ interpretiert der Sternekoch ab 1995 im ZDF und im »e&t«-Heft traditionelle Gerichte deutscher Regionen neu. 1996 folgt seine „Frische Regionalküche“, die unter anderem Maultaschensuppe aus Schwaben, Buletten aus Berlin und Steinbutt mit Korianderkartoffeln aus Bremen serviert. Die Redaktion lässt sich anstecken und setzt ähnliche Akzente. Im Februar mit Gans und Grünkohl, im August mit Kartoffelpüree, Röstzwiebeln und Dörräpfeln zum hessischen Apfelwein, im November mit gegrilltem Karpfen. »essen & trinken« schafft regional-saisonale Fakten.

Und noch etwas fällt auf: Hatte sich Chefredakteurin Angelika Jahr 1981 noch mit dem Bundespräsidenten a. D. Walter Scheel an den Tisch gesetzt, um zwischen Fernsehkameras staatstragend über Ochsenaugen, Lamm-lunge, Spanferkelschinken und die deutsche Küche an und für sich zu diskutieren, kommt der Wandel jetzt fast beiläufig daher. Irgendetwas hat sich offensichtlich so grundlegend verändert, dass man die neue Regionalität gar nicht zu erklären braucht. Nur was? Und kann man von dem, was damals unter anderem in »e&t« seinen Ursprung nahm, tatsächlich eine logische Linie zu jenem Stil ziehen, der heute in Spitzenrestaurants im ganzen Land gepflegt wird, etwa im ehemaligen „Sosein“ nah Nürnberg, wo sie den fränkischen Meerrettich als Eis zum Dessert servierten, oder im „einsunternull“ in Berlin, wo selbst Pfeffer und Olivenöl tabu sind, weil sich beides nicht in Brandenburg ernten oder erzeugen lässt: einer gehobenen Küche also, die eine regionale – mitunter dogmatische regionale Philosophie mit hoher Kochkunst vereint?

1997



Den 25-jährigen Geburtstag feierte »e&t« mit einer großen Jubiläums-Ausgabe



Serie „Kochschule“: kleine Hommage an die Kartoffel, die sechsmal anders zubereitet wird

»e&t« beschäftigt sich mit aktuellen Themen und klärt auf: im Juli-Heft über Gentechnik



Für die Antwort müssen auch Experten etwas ausholen. Zunächst sollte man sich klarmachen, meint der Autor und Kulturhistoriker Peter Peter, dass es die Menschen in Deutschland vor einigen Jahrhunderten deutlich weniger interessiert habe, was als traditionelle Küche ihrer Heimat gelten konnte, als man das heute vielleicht erwarten könne. Für sein Buch „Kulturgeschichte der deutschen Küche“ studierte Peter vor einigen Jahren eine Reihe historischer Kochbücher, die meisten aus dem 19. Jahrhundert. Nur: An diesen Kochbüchern sei in Wahrheit wenig regional gewesen, die Rezepte ähnelten sich und bedienten das Publikum in seiner „Sehnsucht nach Weltläufigkeit“, so Peters Auswertung. Seine Erklärung: Heimische Kost sei nichts Erstrebenswertes gewesen, sondern meist eine alternativlose Notwendigkeit, die sich, wenn überhaupt, durch Langweile ausgezeichnet habe. Je nach Wochentag habe man schon vorher gewusst, was auf den Tisch kam. Ein „Lebensrhythmus aus kaltem Abendbrot und sieben verschiedenen warmen Speisen, der allenfalls zu Weihnachten aufgebrochen wird“, so beschreibt Peter die alte deutsche Küchen-Realität

Echten Reiz konnte die regionale Küche erst entwickeln, als die Deutschen sich am Übermaß der kulinarischen Verfügbarkeiten, die sich zumindest im Westen ab den 1960er-Jahren Schritt für Schritt ergab, satt gegessen hatten – wie wir es in dieser Serie bereits beschrieben haben: als sie sich in den Siebzigern so sehr nach kulinarischer Exotik sehnten, dass ihnen jede Südfrucht aus der Dose verheißungsvoller erschien als die alten Gemüsesorten in Omas Garten. Als sich

Sollte man sich fragen, wie der große Regionalismus-Hype in Deutschland einmal begann: Ein Blick in ein paar 20 Jahre alte »essen & trinken«-Hefte könnte weiterhelfen

im Zuge des großen Eskapismus der Achtziger die einen ans kalte Buffet im Partykeller und die anderen ins Reformhaus flüchteten. Als die Deutschen sich in den Neunzigern kollektiv in die Toskana träumten. Erst dadurch habe das „Schlichte von gestern zum Luxus von morgen werden können“, so Peter. Aus dem Einfachen, für das man die heimischen Produkte hielt, als man keine Wahl hatte, wird nun das „Raffinierte, Ausgefällene“. Das Erlebnis des Handwerklichen steht im Gegensatz zu „internationalisierter Alltags-tiefkühlkost“ und „zum Einerlei banal gewordener Delikatessen wie Farmlachs oder Shrimps“. Durchweg positiv sieht Peter diese Entwicklung nicht. In großen Teilen der Gastronomie werde das Bewusstsein für die regionalen Küchenbräuche bis heute lediglich vorgetäuscht. Statt Spezialitäten wie dem Moselal gebe es dann auch an der Mosel bloß Sülze mit Bratkartoffeln, Winzer Steak oder Wurst mit Kraut – also ungefähr das Gleiche wie überall.

Da schrumpfte das vielbeschworene Regionale auf den nationalen Minimalkonsens zusammen: billiger Schweinefleisch, Wurst, Kohl und Senf.

Aber es geht besser. 1996 initiiert „Slow Food“, die zehn Jahre zuvor in Italien gegründete Organisation, die sich der „guten, sauberen und fairen Küche“ verschrieben hat, in Deutschland ihre „Arche des Geschmacks“. Voraussetzung, um aufgenommen zu werden: Die Produkte müssen „einen charakteristischen Geschmack haben, der einen klaren Bezug zu lokalen Traditionen und Nutzweisen aufweist“, und sie müssen „mit einem bestimmten Gebiet und dessen kulturellem Gedächtnis verbunden sein“. Gemüsesorten ruft Slow Food als regionale Delikatessen seitdem genauso ins Gedächtnis wie alte Getreidesorten, Hülsenfrüchte, regional verwurzelte Handwerkserzeugnisse und vom Aussterben bedrohte Nutztier-rassen. Ab Mai 1999 begegnet man derlei lokalen Delikatessen auch in »e&t«. In der neuen Serie „Ausflüge – Kulinarische Entdeckungen“ würdigt die Redaktion in 34 Folgen die Produkte und Küchentraditionen deutscher Regionen, besucht etwa Rügen, den Kaiserstuhl, die Holsteinische Schweiz. Und obwohl es im Heft durchaus auch weiterhin um die weite Welt geht, mit Reportagen aus Südafrika, Katalonien und Arizona, mit Rezepten aus Japan, der Provence und mit Toskana rauf und runter – wenn man sich beim Blick auf die Speisekarte in einem guten Restaurant heute fragen sollte, wie der große Regionalismus-Hype einmal begann: Ein Blick in ein paar 20 Jahre alte essen & trinken«-Hefte könnte weiterhelfen.

1998

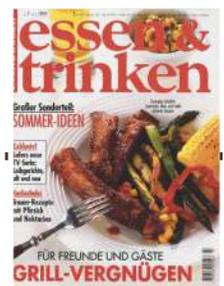


Sommergemüse und ein Rundgang durch Stuttgart mit dem Koch Vincent Klink offeriert das August-Heft

Die erste Sonderausgabe „Unterwegs“ erscheint – ein Heft nur über Gourmet-Reiseziele in der Toskana



1999





In der Serie „Lafers frische Küche“ servierte der Sterne-Koch Johann Lafer im Mai-Heft 1997 zur norddeutschen Spezialität Birnen, Bohnen, Speck eine glasierte Entenbrust statt Schweinebacke

Neue Inspirationen für die Grillparty liefern die Rezepte in Heft 7



Der ehemalige Eishockeyspieler Gerd Truntschka entwickelt „LaVita“. Das Saftkonzentrat besteht aus mehr als 70 Zutaten

2000



Die Beeren sind da: Im Juni-Heft krönen sie die prächtige Torte auf dem Titel

Nach dem Erfolg der Backmischungen „Sonntagskuchen und -torten“ bringt Dr. Oetker den „Maulwurfkuchen“ auf den Markt

DAS HEFT GEHT ONLINE

Dezember 2000 wendet sich »e&t«-Chefredakteur Peter Ploog im Editorial an seine Leserinnen und Leser und verkündet Epochales: „den Eintritt von »essen & trinken« ins Internetzeitalter“. Auf www.essen-und-trinken.de könne man künftig „mehr als 5000 Rezepte“ finden, dazu täglich ein „nach Saison und Anlass“ ausgesuchtes Rezept und ein Verzeichnis aller je erschienenen »e&t«-Rezepte. Es habe ein bisschen länger gedauert als geplant, entschuldigt sich Ploog, mal habe es am Geld gefehlt, mal an der Technik, doch jetzt freue er sich über das Ergebnis, nur eine Enttäuschung müssten die Leser verkraften: „Kulinarische Spiele kann man noch nicht herunterladen – auch wenn Moorrühner ja schon mal in die richtige Richtung weisen“ (manche erinnern sich).

Ob der Chefredakteur damals ahnte, wie sehr das Internet sein Magazin auf den Kopf stellen sollte? Dass der Online-Auftritt bald schon zehnmals mehr Leser anziehen würde als das gedruckte Heft? Heute besuchen jeden Monat knapp vier Millionen Menschen die »e&t«-Website – klicken sich dabei durch insgesamt 40 Millionen Einzelseiten, aus 5 000 sind mehr als 30 000 Rezepte geworden.

Die digitale Revolution veränderte auch die kulinarische Welt im Großen. Spätestens seit zwei US-Amerikaner mit Mitte Zwanzig im Jahr 2010 eine App zum Teilen von Fotos auf den Markt brachten, verschoben sich die kulinari-



schen Machtverhältnisse. Instagram machte aus ganz normalen Restaurantgästen Gastrokritiker mit Millionenreichweite, die selbst Drei-Sterne-Köche zittern lassen. Dazu schufen die sozialen Medien neue optische Ideale. Damit auch Laien Gerichte mit der Handkamera hübsch fotografieren können, müssen Teller heute anders aussehen als früher: möglichst übersichtlich, mit bunten Akzenten, ein paar grünen und roten Tupfern hier, ein paar Blüten dort, gern alles in einer Bowl. Die Trends der Weltküchen sind in den vergangenen zehn Jahren immer enger zusammengerückt. Und Star-Köche ätzen hinter vorgehaltener Hand schon mal, wie ähnlich der neue Teller des Kollegen xy dem eigenen doch sei. Aber das Internet hat Kulinarik und Spitzenküche auch zugänglicher gemacht, hat Köchinnen und Köchen geholfen, ihr Handwerk zu erklären, alte Klischees zu überwinden und neue Menschen fürs gute Essen zu begeistern. Und es gibt ja wirklich tolle Instagram-Kanäle – zum Beispiel den hier: [@essenundtrinken_magazin](https://www.instagram.com/essenundtrinken_magazin). —

JUBILÄUM, BIO UND GRILLEN – WAS ZWISCHEN 1997 UND 2001 SONST PASSIERTE



Reformer I Im November 2000 gratuliert »e&t« den Reformhäusern zum runden Geburtstag. 100 Jahre zuvor hatte das erste in Wuppertal-Barmen eröffnet (Bild). Das Thema Vollwertkost ist zwar nicht mehr so aktuell, doch in der Rubrik „Gesund“ taucht es immer mal wieder auf.



Reformer II Anfang 2000 einigen sich die Öko-Anbauverbände zunächst auf ein einheitliches Öko-Prüfzeichen (Bild). Ein Jahr später legt die rot-grüne Bundesregierung das deutsche Bio-Siegel auf. Das Ziel: in zehn Jahren 20 Prozent Öko-Landbau zu erreichen. Das klappte nicht. Heute werden etwa elf Prozent aller landwirtschaftlichen Flächen ökologisch bewirtschaftet.



Sommer-Hits 1997 empfiehlt »e&t« zum Gartenfest noch Kaninchenragout. Ab 1998 gibt es jedes Jahr im Sommer eine Grill-Empfehlung, etwa Barbecue mit Spareribs (Bild) oder Steaks, Wachteln oder einfach nur Hummer.



Zur „Expo 2000“ in Hannover berichtet »e&t« über die Köche, die für das kulinarische Wohl der Gäste sorgen



Im Oktober setzt die Redaktion auch auf Regionalität (Schwaben) und Saisonalität (Birnen)



Das staatliche Bio-Siegel wird ins Leben gerufen



USCHI GLAS
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

Eine, die
HÖRZU
zu Hause hat

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe



SCHOKO-KUPPEL MIT KROKANTCREME

Außen Schokolade, innen Schokoladen-Mousse mit Krokant und Nougat verfeinert, drum herum Vanillesauce mit Himbeerpüree – Widerstand und Kalorien zählen zwecklos. **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 sechsten Teil geht es um ein Dessert nach französischem Vorbild, kreiert von Johann Lafer

Folge 6: Schoko-Kuppel mit Krokantcreme



Seine Leidenschaft wurde ihm als Österreicher quasi in die Wiege gelegt: Süßspeisen. Mit 14 Jahren wusste Johann Lafer, dass er Pâtissier werden wollte. Doch erst nach einer Kochlehre und einigen Kochstationen fing er heute 64-Jährige 1980 als Chef-Pâtissier im Restaurant „Schweizer Stuben“ in Wertheim-Bettingen an. Prompt erhielt er die Auszeichnung „Bester Pâtissier Deutschlands“. Bis in die 2000er-Jahre strotzten Desserts in der Sterne-Küche nur so vor Schokolade, sahnigen Cremes, luftigen, aber nicht minder üppigen Mousses. Alles, was gut schmeckt also. Wie gut, beweist dieses legendäre Rezept von einem Meister der Süßspeisen.

SCHOKO-KUPPEL MIT KROKANTCREME

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, BRAUCHT ZEIT

Für 6 Portionen

BISKUIT

- 60 g feiner Zucker
- Salz
- 2 Eier (Kl. M)
- 60 g Weizenmehl (Typ 405)
- 2 Msp. Backpulver

KROKANTCREME

- 50 g weiße Kuvertüre
- 50 g Nussnougat
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 220 ml Schlagsahne
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 El Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)
- 1 El brauner Rum
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 El Haselnusskrokant

GLASUR

- 100 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
 - 120 ml Schlagsahne
 - 20 g Butter
 - 50 g Crème fraîche
 - 50 g Zucker
 - 1 Tl Kakaopulver
 - 50 g weiße Kuvertüre
 - 250 ml Vanillesauce (möglichst selbst gemacht)
 - 6 El Himbeerpüree (möglichst selbst gemacht; passiert)
 - 6 gefriergetrocknete Himbeeren (z. B. von DM-Bio)
- Außerdem: 6 Halbkugelförmchen aus Metall (8 cm Ø; z. B. über www.profi-kochshop.de), Eierkarton, kleiner Einmalspritzbeutel, Holzstäbchen

1. Für den Biskuit Zucker, 1 Prise Salz und die Eier mit den Quirlen des Handrührers (oder der Küchenmaschine) mindestens 5 Minuten cremig-weiß aufschlagen. Mehl und Backpulver mischen, in mehreren Portionen auf die Eimasse sieben und vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (ca. 26 x 18 cm) geben, gleichmäßig verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene 12 Minuten goldgelb backen, abkühlen lassen. Aus dem Teig mit einem der Halbkugelförmchen 6 Kreise (à 8 cm Ø) ausstechen (restlichen Teig anderweitig verwenden).

2. Für die Krokantcreme Kuvertüre und Nougat grob hacken und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne halbsteif schlagen. Ei mit 1–2 El Wasser in einem Schlagkessel über dem heißen

Wasserbad mit dem Schneebesen 30 Sekunden leicht schaumig aufschlagen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Ei-Creme auflösen. Kuvertüre-Nougat-Masse zügig mit einem Kochlöffel unterrühren. Orangenlikör, Rum und Sahne nach und nach unterrühren. Orangenschale und Krokant unterheben.

3. Eierkarton auf ein Tablett stellen. Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen, abtropfen lassen und zum Befüllen in die Mulden setzen. Creme in die Förmchen bis knapp unter den Rand füllen und mit je 1 Biskuit-Taler verschließen. Mit Frischhaltefolie bedecken, mindestens 6 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen.

4. Für die Glasur Kuvertüre grob hacken. Sahne bei kleiner Hitze aufkochen. Kuvertüre und Butter darin schmelzen. In einem weiteren Topf 50 ml Wasser, Crème fraîche, Zucker und Kakaopulver glatt rühren und aufkochen. Beide Massen zusammenrühren. Abkühlen lassen, bis die Masse zähflüssig ist. (Zum Testen einen kühl-schrankkalten Löffel in die Glasur tauchen. Wenn die Glasur stockt, nicht zerläuft, hat sie die richtige Konsistenz.)

5. Die Förmchen kurz in warmes Wasser tauchen und die Creme mit dem Boden aus den Förmchen drücken, dann mit der flachen Fläche auf ein Kuchengitter stellen. Glasur großzügig mit einem Löffel auf die Creme gießen (sie sollte herunterlaufen und die Creme gleichmäßig überzogen sein). Törtchen im Kühlschrank 30 Minuten fest werden lassen.

6. Weiße Kuvertüre hacken und in einer kleinen Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. In einen kleinen Einmalspritzbeutel füllen, die Spitze knapp abschneiden. Schoko-Kuppeln in feinen Streifen mit Kuvertüre verzieren, fest werden lassen.

7. Die Kuppeln jeweils mittig auf einen Teller geben. Vanillesauce kreisförmig um die Kuppeln verteilen. Himbeerpüree als Punkte mittig in die Vanillesauce setzen. Ein Holzstäbchen 1-mal kreisförmig durch das Himbeerpüree ziehen und damit das Muster bilden. Himbeeren fein zerreiben und das Dessert damit bestäuben. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Kühlzeit mindestens 6 Stunden
PRO PORTION 9 g E, 40 g F, 53 g KH = 632 kcal (2644 kJ)

Mit
Mascarpone

Mademoiselle Pastel

Eine Johannisbeer-Mascarponecreme umhüllt zwei sahnige Vanillecreme-Schichten zwischen drei Schoko-Biskuitböden. Mit Cassis, Gelee und Beerengarnitur unsere kleine Königin der Kühlschranksorten



Sahnig, kühl und fruchtig: Die Vanillecreme im Innern birgt feinsäuerliche Rote Johannisbeeren

Johannisbeer-Schoko-Torte mit Vanillecreme

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

SCHOKOLADENBODEN

- 5 Eier (Kl. M)
- 150 g Zucker
- Salz
- 130 g Mehl
- 30 g Kakaopulver
- 1 Tl Backpulver
- 100 g Rote-Johannisbeeren-Gelee
- 2 El Cassis-Likör

VANILLECREME

- 1 Vanilleschote
- 60 g Puderzucker
- 1 Pk. Sahnefestiger
- 400 g Mascarpone
- 200 ml Schlagsahne
- 200 g Rote Johannisbeeren

JOHANNISBEERCREME

- 300 g Schwarze Johannisbeeren
- 120 g Puderzucker
- 6 Blatt Gelatine
- 300 ml Schlagsahne
- 300 g Mascarpone
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale

GARNIERUNG

- 400 g Rote Johannisbeeren

Außerdem: kleine Springform (20 cm Ø), Tortenbodenteiler mit Schneidedraht

1. Am Vortrag für den Schokoladenboden die Eier trennen. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Eigelbe, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers in einer Schüssel schaumig schlagen. Eischnee zur Eigelbmasse geben und vorsichtig unterheben.

2. Mehl, Kakaopulver und Backpulver mischen, über die Eimasse sieben und nach und nach vorsichtig unterheben. Locker zu einer homogenen Masse verrühren.

3. Den Boden einer kleinen Springform mit Backpapier bespannen, Biskuitmasse einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten backen. Biskuitboden auf einem Tortengitter etwas abkühlen lassen, anschließend vorsichtig aus der Form lösen und vollständig abkühlen lassen. Abgekühlten Biskuit waagrecht am besten mit einem Tortenbodenteiler mit Schneidedraht in 3 gleich dicke Böden schneiden (siehe Tipp 1).

4. Für die Vanillecreme Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Puderzucker, Sahnefestiger, Mascarpone und Sahne mit dem Schneebesen der Küchenmaschine luftig aufschlagen. Johannisbeeren waschen, verlesen, abtropfen lassen und unter die Vanillecreme heben.

5. Für die Böden Johannisbeergelee mit Cassis-Likör glatt rühren und die Oberfläche von 2 Tortenböden damit

bestreichen. Einen bestrichenen Tortenboden in einen Tortenring einlegen, die Hälfte der Vanillecreme darauf gleichmäßig verteilen. Einen weiteren bestrichenen Tortenboden darauflegen, leicht andrücken und die restliche Vanillecreme darauf gleichmäßig verteilen. Mit dem restlichen Tortenboden abschließen und leicht andrücken. Über Nacht abgedeckt im Kühlschrank kalt stellen.

6. Ebenfalls am Vortrag für die Johannisbeercreme Schwarze Johannisbeeren waschen, verlesen und abtropfen lassen. Beeren mit 60 g Puderzucker und 3 El Wasser in einem Topf aufkochen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Johannisbeeren mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb in eine Schale streichen. Gelatine ausdrücken, in die warme Beersauce rühren und darin auflösen. Masse leicht abkühlen, aber nicht gelieren lassen.

7. Sahne, Mascarpone und restlichen Puderzucker (60 g) am besten mit dem Schneebesen der Küchenmaschine luftig aufschlagen. Beersauce und Orangenschale unterrühren und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank kalt stellen.

8. Am Tag danach Torte aus dem Tortenring lösen und auf eine Platte stellen. Johannisbeercreme locker durchrühren und die Torte rundum mit der Creme einstreichen. Creme am Tortenrand mit einem Esslöffel leicht nach oben ziehen, sodass ein vertikales Muster entsteht.

9. Für die Garnierung Johannisbeeren waschen, verlesen, sehr gut abtropfen lassen und die Torte damit garnieren. Torte für ca. 1 Stunde kalt stellen und servieren (siehe Tipp 2).

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit über Nacht plus 1 Stunde

PRO STÜCK 9 g E, 39 g F, 54 g KH = 624 kcal (2614 kJ)

Tipp 1 Wenn man keinen Tortenbodenteiler zur Hand hat, kann man den Biskuit auch mit einem großen Sägemesser zerteilen. Oder den Biskuit mit einem Sägemesser ringsum vorschneiden und die einzelnen Böden mit einem Stück Zwirn abtrennen.

Tipp 2 Torte 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, dadurch wird sie etwas cremiger und luftiger.



1



2

1 Mit einem Tortenbodenteiler lässt sich der Schokoladen-Biskuit am besten in 3 gleichmäßige, ca. 2 cm dicke Tortenböden schneiden. Der Biskuit sollte dabei vollständig ausgekühlt sein 2 Die über Nacht kalt gestellte Torte rundum mit Johannisbeercreme einstreichen. Am Tortenrand mit einem Esslöffel vertikale Bahnen in die Creme ziehen

„Damit die Torte Halt hat, stehen gelierte Johannisbeercreme und die geschichteten Böden mit der Vanillecreme separat über Nacht kalt.“

»e&t«-Koch Jan Schümann

Zum Erröten schön:
Schwarze Johannisbeeren
färben die kühle
Mascarponecreme-Hülle



Erdbeer-Schmand-Torte

Erst beim Anschneiden tritt das attraktive Innenleben der Torte zutage: Unter der schimmernden Glasur verbergen sich Schmandcreme, Biskuit und Erdbeerfüllung.
Rezept Seite 132



SOMMER IN SICHT

Wenn Torte und Tarteletts wieder ein Erdbeerkrönchen tragen, unsere Lieblingsbeeren in cremigen Füllungen fröhliche Akzente setzen und sich sogar in Blätterteigteilchen schmuggeln, wissen wir: Der Sommer ist nah!

Mini-Biskuitrollen mit Erdbeer-Limetten-Creme

Luftiger Schoko-Biskuit umschließt eine
sahnige Frischkäsecreme, in der
Limettenschale und Erdbeerstückchen
für sommerliche Noten sorgen.

Rezept Seite 136





Foto Seite 130

Erdbeer-Schmand-Torte

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 8 Stücke

BISKUITBODEN

- 1 Ei (Kl. M)
- 40 g Zucker
- 2 El neutrales Öl plus etwas zum Fetten der Form
- 2 El Mehl plus etwas für die Form
- ½ Tl Backpulver

FÜLLUNG

- 250 g Erdbeeren
- 50 g Zucker
- 50 ml Weißwein
- 3 El Zitronensaft
- 2 Pk. roter Tortenguss

SCHMANDCREME

- 8 Blatt weiße Gelatine

- 350 ml Schlagsahne
- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Zitrone
- 350 g Schmand (24% Fett)
- 100 g Zucker

GLASUR

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 200 g weiße Kuvertüre
- 50 g Zucker
- 100 g Kondensmilch (10% Fett)
- etwas rote Speisefarbe

Außerdem: Springform (16 cm Ø), Silikon-Kuchenform (rund, 20 cm Ø; z. B. von Silikomart), Palette, Tortenretter

1. Am Vortag für den Biskuitboden Ei und Zucker mit den Quirlen des Handrührers 4–5 Minuten schaumig aufschlagen. Öl unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf die Eiermasse sieben und mit dem Schneebeesen unterheben. Teig in eine am Boden mit Backpapier bespannte und am Rand geölte und mit Mehl bestäubte Springform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 12 Minuten backen. Boden vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Gitter lauwarm abkühlen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Erdbeeren, Zucker, Weißwein, 100 ml Wasser und Zitronensaft in einen Topf geben, aufkochen und 10 Minuten offen bei mittlerer Hitze kochen lassen. Tortenguss mit wenig Wasser glatt rühren, in die kochende Erdbeermasse einrühren und bei milder Hitze 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

3. Biskuitboden wieder in die geschlossene Springform legen. Erdbeerfüllung auf dem Boden gleichmäßig verstreichen, ins Gefrierfach stellen und 3 Stunden gefrieren lassen.

4. Für die Schmandcreme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Schmand, Vanillemark, Zucker, Zitronensaft und -schale mit dem Schneebeesen glatt rühren. 3 El der Schmandcreme in einem kleinen Topf erwärmen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Sofort mit dem Schneebeesen unter die restliche Schmandmasse rühren. Schlagsahne nach und nach unterheben.

5. Tortenboden aus dem Gefrierfach nehmen und aus der Form lösen. Den Boden der runden Silikonform mit der Hälfte der Schmandmasse bedecken, Tortenboden daraufsetzen. Mit restlicher Schmandmasse bedecken, glatt streichen. Torte mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) tiefkühlen.

6. Am Tag danach für die Glasur Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre fein hacken und in einen hohen Rührbecher geben. 100 ml Wasser, Zucker und Kondensmilch erhitzen, vom

Herd ziehen. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Heiße Kondensmilchmischung auf die Kuvertüre gießen. Mit dem Stabmixer zur glatten Masse verarbeiten. Glasur mit Speisefarbe rosa einfäben und durch ein feines Sieb in ein anderes Gefäß gießen.

7. Gefrorene Torte aus der Form lösen, eine kleine Schüssel umgedreht auf ein Backblech stellen und die Torte daraufsetzen. Zimmerwarme Glasur gleichmäßig darübergießen und mit einer Palette bis etwas unter den Rand verstreichen. Torte mithilfe eines Tortenretters auf eine Platte stellen und im Kühlschrank mindestens 6 Stunden langsam auftauen lassen. Nach Belieben mit Erdbeeren und geraspelter weißer Kuvertüre verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühl-, Gefrier- und Auftauzeiten mindestens 15 Stunden

PRO STÜCK 7 g E, 9 37 g F, 48 g KH = 571 kcal (2392 kJ)

Foto rechts

Sfogliatelle mit Erdbeerfüllung

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stück

TEIG

- 450 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 70 g Butter (weich)
- 1 Eigelb (Kl. M)

FÜLLUNG

- 1 Vanilleschote

- 150 ml Milch
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 30 g Zucker • Salz
- 50 g Weichweizengrieß
- 120 g Ricotta
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 5 große Erdbeeren

1. Am Vortag für den Teig Mehl, 1 Prise Salz, 20 g Butter und 250 ml kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührers glatt kneten. Teig zur Rolle formen, in 4 gleich große Stücke teilen und einzeln in Frischhaltefolie wickeln. 1 Stunde kalt stellen.

2. Restliche Butter (50 g) zerlassen. Jedes Teigstück auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (50x20 cm) ausrollen. Die 4 Teigplatten jeweils dünn mit Butter bepinseln, aufeinanderlegen und von der schmalen Seite her fest aufrollen. Rolle fest in Frischhaltefolie eindrehen, über Nacht kalt stellen.

3. Am Tag danach für die Füllung Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. In einem Topf Milch mit Vanilleschote, -mark, Orangenschale, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen und 10 Minuten bei kleinster Hitze offen unter gelegentlichem Rühren quellen lassen. In eine Schüssel füllen und abgedeckt 20 Minuten auskühlen lassen. Vanilleschote entfernen, Ricotta und Eigelb unterrühren. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.

4. Teigrolle aus der Folie wickeln und in 10 Scheiben schneiden. 1 Teigscheibe auf beide Daumen setzen, dann mit den Fingern von der Mitte her rundum nach unten ziehen, sodass eine Art spitzer Hut entsteht. Diesen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit je 1 El Grieß und 2 Erdbeerstücken füllen, Öffnung gut zusammendrücken. Restlichen Teig ebenso formen und füllen.

5. Eigelb mit 3 El kaltem Wasser verrühren. Teigtaschen dünn mit Eigelbmischung bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen. Sfogliatelle lauwarm oder kalt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus Kühlzeiten ca. 13 Stunden

PRO STÜCK 7 g E, 9 g F, 38 g KH = 274 kcal (1151 kJ)

A photograph showing a glass of beer on a silver tray in the upper left corner. Below it, a light purple plate with a dark red rim holds several golden-brown, flaky pastries. One of the pastries is broken open, revealing a red strawberry filling. The background is a white marble surface.

Sfogliatelle mit Erdbeerfüllung

Der knusprig-blättrige Teig dieser süßen Teilchen ist einfacher zu machen, als man denkt. Die Erdbeeren teilen sich den Platz im Inneren mit einer Ricotta-Grieß-Masse.

Rezept links

Erdbeertörtchen mit Pistazienfüllung

Das Pastellgrün der Pistazien lässt die Erdbeeren noch intensiver leuchten. Konsistenz und feine Süße hat die Füllung weißer Kuvertüre zu verdanken.

Rezept Seite 138



Erdbeer-Donauwelle

Der geliebte Klassiker, mal mit Erdbeeren statt Kirschen im Teig. Das typische Wellenmuster auf dem Schokoguss wird mit einer gezackten Teigkarte „gemalt“.

Rezept Seite 138





Foto Seite 131

Mini-Biskuitrollen mit Erdbeer-Limetten-Creme

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 9 Stück

BISKUITTEIG

- 3 Eier (Kl. M)
- Salz
- 120 g Zucker
- 80 g Mehl
- 10 g Kakaopulver

FÜLLUNG

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Bio-Limette

- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 75 g Zucker
- 150 g Erdbeeren

GARNITUR

- 150 g Erdbeeren
- 2 TI Puderzucker

Außerdem: Palette, Spritzbeutel mit großer Lochtülle (15 mm Ø)

1. Für den Biskuit Eier, 1 Prise Salz und 100 g Zucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) weiß-cremig aufschlagen. Mehl und Kakao daraufsieben und mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben.

2. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit einer Palette gleichmäßig verstreichen (ca. 30 x 40 cm). Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 8 Minuten backen. Ein Geschirrtuch mit restlichem Zucker (20 g) bestreuen und den Biskuit daraufstürzen. Backpapier vorsichtig abziehen. Biskuitplatte sofort zusammen mit dem Tuch vorsichtig aufrollen und abkühlen lassen.

3. Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Frischkäse, Zucker, Limettensaft und -schale in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. 3 Ei der Frischkäsemasse in einem kleinen Topf erwärmen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Sofort mit dem Schneebesen unter die restliche Frischkäsemasse rühren. Schlagsahne nach und nach unterheben. Creme in einen Spitzbeutel mit großer Lochtülle füllen und kalt stellen. Erdbeeren waschen, putzen und fein würfeln.

4. Biskuit entrollen, Ränder mit einem Messer begradigen. Biskuitplatte in 9 Rechtecke (à ca. 9 x 12 cm) schneiden. Limettencreme jeweils in einem Streifen der Länge nach mittig daraufspritzen, mit Erdbeerstückchen bestreuen. Biskuits jeweils fest aufrollen, mit der Nahtseite nach unten auf eine Platte legen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

5. Für die Garnitur Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden und mit 1 TI Puderzucker mischen. Mini-Biskuitrollen mit restlichem Puderzucker (1 TI) bestäuben, mit den Erdbeerstücken bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 2 Stunden

PRO STÜCK 6 g E, 16 g F, 30 g KH = 308 kcal (1290 kJ)

Foto rechts

Erdbeer-Haselnuss-Schnitten

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 10 Stück

MÜRBETEIG

- 1 Eigelb (Kl. M)
- 125 g Butter (weich)
- 50 g Puderzucker
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 175 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

HASELNUSSCREME

- 250 ml Milch
- 35 g Zucker

- ½ Pk. Vanillepuddingpulver
 - 30 g Haselnussblättchen
 - 125 g Butter (weich)
 - 50 g Nuss-Nougat-Creme
 - 1 Ei Haselnusslikör
 - 15 mittelgroße Erdbeeren
- Außerdem: Spritzbeutel mit mittelgroßer Sterntülle (10 mm Ø)

1. Für den Teig Eigelb, Butter und Puderzucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Haselnüsse und Mehl zugeben und mit den Knethaken des Handrührers rasch zu einem festen Mürbeteig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln, leicht flach drücken und 2 Stunden kalt stellen.

2. Inzwischen für die Haselnusscreme in einem Topf 200 ml Milch und Zucker aufkochen. Puddingpulver mit restlicher Milch (50 ml) glatt rühren, mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren und 1 Minute unter Rühren bei milder bis mittlerer Hitze kochen lassen. Pudding in eine Schüssel füllen, direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie bedecken und abkühlen lassen. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

3. In einer Rührschüssel Butter mit den Quirlen des Handrührers hell-cremig aufschlagen. Nuss-Nougat-Creme und Haselnusslikör unterrühren. Abgekühlten Pudding esslöffelweise zur Buttermasse geben und jeweils unterrühren. Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kalt stellen.

4. Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (20 x 44 cm) ausrollen. In 20 Streifen (à 4 x 11 cm) schneiden und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten goldbraun backen. Haselnusskekse auf dem Blech auf einem Ofengitter vollständig abkühlen lassen.

5. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Haselnusskekse mit der Haselnusscreme bespritzen. Jeweils 2 bespritzte Kekse vorsichtig aufeinander setzen und leicht andrücken. Haselnusschnitten mit Erdbeerscheiben belegen, mit gerösteten Haselnüssen bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 2 Stunden

PRO STÜCK 5 g E, 31 g F, 31 g KH = 439 kcal (1840 kJ)

Erdbeer- Haselnuss-Schnitten

Hier thronen die Beeren auf zwei Schichten von Haselnusskeks und hinreißender Haselnussbuttercreme. Als Topping gibt's noch mal geröstete Nüsse obendrauf.
Rezept links





Foto Seite 134

Erdbeertörtchen mit Pistazienfüllung

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Stück

MÜRBETEIG

- 125 g Butter plus etwas zum Fetten der Förmchen
- 80 g Puderzucker
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

PISTAZIENCREME

- 75 g grüne Pistazienkerne
- 200 g weiße Kuvertüre

- 60 g Crème fraîche
 - 25 g Butter
 - 400 g Erdbeeren
 - evtl. 1–2 Stiele Minze
- Außerdem: getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken, 8 Tarte-Förmchen mit herausnehmbarem Boden (10 cm Ø), Spritzbeutel mit großer Lochtülle (15 mm Ø)

1. Für den Mürbeteig Butter, Puderzucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers glatt rühren. Ei kurz unterarbeiten. Mehl darafsieben und kurz unterkneten. Teig mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden kalt stellen.
2. Teig in 8 gleich große Stücke teilen und jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen (à 14 cm Ø) ausrollen. 8 gefettete, mit Mehl bestäubte Tarte-Förmchen damit auslegen und jeweils leicht andrücken. Überstehende Ränder mit einem kleinen Messer abschneiden. Aus Backpapier 8 Quadrate (à ca. 15 x 15 cm) zuschneiden. Backpapier jeweils zerknüllen, wieder glatt streichen und auf die Teigböden legen. Mit je 2–3 El Hülsenfrüchten beschweren und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten goldbraun backen. Tarteletts kurz abkühlen lassen, vorsichtig aus den Formen lösen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.
3. Für die Pistaziencreme Pistazien in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen und im Blitzhacker fein hacken. Kuvertüre fein hacken. Crème fraîche und Butter in einem Topf kurz aufkochen. Pistazien unterrühren. Kuvertüre zugeben und mit dem Schneebesen verrühren, bis sie geschmolzen ist. Pistazienmasse in eine Schale füllen und kalt stellen, bis sie cremig-fest ist. Creme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und in die Tartelette-Böden spritzen. Erdbeeren waschen, putzen, halbieren. Tarteletts mit Erdbeeren belegen. Nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeiten mindestens 2 Stunden
PRO STÜCK 8 g E, 33 g F, 51 g KH = 553 kcal (2318 kJ)

„Wird Backpapier vor dem Blindbacken zerknüllt, passt es sich besser der Form an.“

»e&t«-Koch Philipp Seefried



Foto Seite 135

Erdbeer-Donauwelle

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Stücke

RÜHRTEIG

- 500 g Erdbeeren
- 150 g Butter (weich) plus etwas zum Fetten des Blechs
- 200 g Zucker
- 100 ml neutrales Öl
- 2 Tl Vanillezucker
- 5 Eier (Kl. M)
- 375 g Mehl
- 2 gestr. Tl Backpulver
- 2 El Kakaopulver

VANILLECREME

- 1 Vanilleschote
- 750 ml Milch

- 4 Eigelb (Kl. M)
- 50 g Speisestärke
- 5 El Puderzucker
- 350 g Butter (weich)

GUSS UND GARNITUR

- 180 g Zartbitterkuvertüre
 - 120 ml Konditorsahne (35% Fett)
 - 1 El Butter (10 g)
 - 100 g Erdbeeren
- Außerdem: Backrahmen (29 x 25 cm), gezackte Teigkarte

1. Für den Teig Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und beiseitestellen. Butter, Zucker, Öl und Vanillezucker in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier einzeln jeweils 30 Sekunden unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben und unter die Buttermischung rühren. Backrahmen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen und die Hälfte vom Teig darin gleichmäßig verteilen. Kakaopulver unter den restlichen Teig rühren, auf dem hellen Teig verteilen und glatt streichen.
2. Erdbeeren gleichmäßig auf dem Teig verteilen und leicht andrücken. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen für die Vanillecreme Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 6 El Milch, Eigelbe, Stärke und Puderzucker mit dem Schneebesen glatt rühren. In einem Topf die restliche Milch mit Vanilleschote und -mark aufkochen, vom Herd ziehen und die Ei-Stärke-Mischung mit dem Schneebesen einrühren. Topf wieder auf den Herd stellen und den Pudding bei milder bis mittlerer Hitze unter Rühren 1 Minute kochen lassen. Pudding in eine Schale füllen, direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie bedecken und abkühlen lassen.
4. In einer Rührschüssel Butter mit den Quirlen des Handrührers hell-cremig aufschlagen, abgekühlten Pudding esslöffelweise zugeben und jeweils unterrühren. Buttercreme gleichmäßig auf dem Kuchen verstreichen und 1 Stunde kalt stellen.
5. Für den Guss Kuvertüre fein hacken, mit Sahne und Butter in einen Topf geben und bei milder Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Kuvertüre geschmolzen und die Masse glatt ist. Guss gleichmäßig auf der Buttercreme verstreichen, 3–4 Minuten abkühlen lassen, anschließend mit einer gezackten Teigkarte wellenförmige Linien durch den Guss ziehen. Kuchen mindestens 30 Minuten kalt stellen.
6. Für die Garnitur Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Kuchen in Stücke schneiden und mit den Erdbeeren anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus Kühlzeiten mindestens 1:30 Stunden
PRO STÜCK 4 g E, 35 g F, 23 g KH = 440 kcal (1840 kJ)

Eine cremige Kreation für Genießer

Mit unserer Geheimzutat wird aus Heidelbeer-Cupcakes das Highlight auf jeder Kaffeetafel. Einfach zum Anbeißen!

Es gibt eine ganze Reihe von Naschereien, die uns in die Kindheit zurückbeamten. Aber nur wenige haben es geschafft, uns ins Erwachsenenalter zu begleiten. Eine davon lässt sich so beschreiben: zwei Schnitten mit leckerer Milchcremefüllung. Na, erraten? Klar, das ist Milch-Schnitte®! Dieser kühle Snack verbindet luftige Milchcreme mit einem Hauch von Honig zwischen zwei lockeren Schnitten – und den Genuss mit schönen Kindheitserinnerungen. Aber natürlich ist Milch-Schnitte® nicht nur etwas für Erwachsene. Kinder lieben den unkomplizierten Snack ebenfalls. Und mittlerweile hat sich auch herumgesprochen, dass sich mit Milch-Schnitte® köstliche und kreative Backwerke zaubern lassen. Zu unseren Lieblingsrezepten für große und kleine Kuchen-Fans gehören die beerigen Cupcakes.

Diese Cupcakes sind schnell gemacht und äußerst dekorativ. Da isst doch bestimmt keiner nur ein Törtchen!

CUPCAKES MIT FROSTING AUS MILCH-SCHNITTE®

Zubereitungszeit: ca. 30 Min., Kühlung: ca. 50 Min., pro Portion: 100 g/242 kcal

6 Stück Milch-Schnitte®

FÜR DEN TEIG:

1 Ei (Größe M)
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
50 g Butter, geschmolzen
Butter zum Einfetten
180 g Mehl (Type 405)
1½ TL Backpulver
150 ml Milch (3,5 % Fett)
150 g Heidelbeeren

FÜR DAS TOPPING:

250 g Frischkäse (30 % Fett)
50 g Heidelbeeren
2 EL Heidelbeerkonfitüre

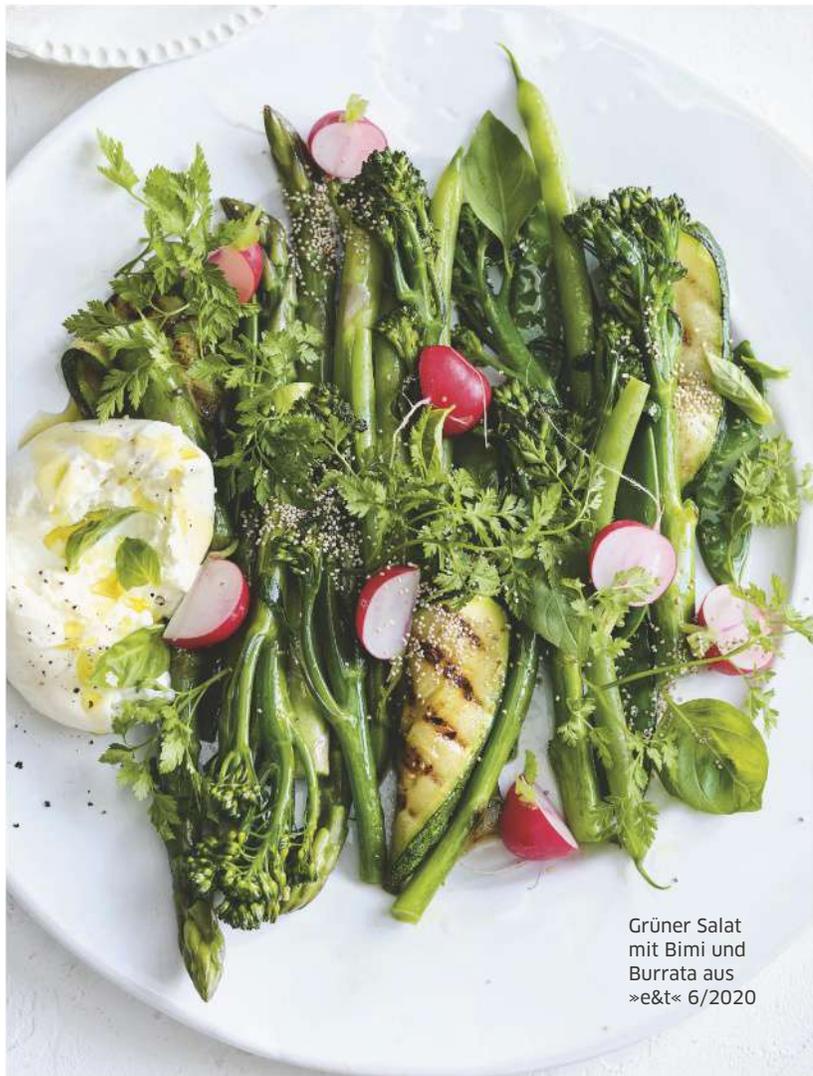
UTENSILIEN:

Schüsseln, Handrührgerät (Schneebeesen), Muffinblech (12 Mulden), Ausstechring (Ø ca. 1 cm), Spritzbeutel, Tülle

- 1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 155 °C). Für den Teig Ei, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mit den Schneebeesen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Butter, Mehl und Backpulver unterrühren. Anschließend Milch zugeben und alles zu einer glatten Masse vermengen.
- 2 Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und unter den Teig heben. Muffinblech einfetten, Teig auf 12 Mulden aufteilen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Anschließend Muffins auskühlen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit für das Topping mit einem Ausstechring 12 kleine Kreise aus den 6 Stück Milch-Schnitte® ausstechen. Reste der Milch-Schnitte® zerdrücken, mit Frischkäse zu einer Creme verrühren und in einen Spritzbeutel geben.
- 4 Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und mit Konfitüre vermengen. Muffins mit Creme aus Milch-Schnitte® dekorieren und mit Heidelbeeren und den ausgestochenen Kreisen aus Milch-Schnitte® verzieren.
Tipp: Wer keine Spritzbeutel hat, kann als Alternative einfach Gefrierbeutel verwenden.



Milch-Schnitte®



Grüner Salat
mit Bimi und
Burrata aus
»e&t« 6/2020

Mehr seltene Gemüse

„Ich bin seit den 1990er-Jahren mit Freude Leserin Ihrer Zeitschrift und habe einen Vorschlag: Könnten Sie bitte eine Rubrik mit selteneren Gemüsen (z. B. Mönchsbart, Bimi, Puntarelle etc.), Zutaten oder Gewürzen (z. B. Épices Rabelais) oder anderen, die man auch bei uns bekommt, einführen und mehrere Rezepte dazu bringen?“
Brigitte Konz, per E-Mail

Liebe Frau Konz,
Mönchsbart, Bimi und Puntarelle haben immer einen Platz bei uns. Und auch wir schätzen besondere Gewürze wie Épices Rabelais (die bereits seit 140 Jahren Wurst und Pasteten veredeln, aber hier nicht ganz einfach zu bekommen sind). Verfügbarkeit ist ein wichtiges Kriterium. Daher freuen wir uns, dass Piment d’Espelette, Ducca, Baharat (für Kreuzkümmel-Freunde übrigens eine gute Alternative zu Quatre Épices), seltene Pfeffer u. a., die seit Langem zu unserem Repertoire gehören, im Einzelhandel Einzug gehalten haben. Ihren Vorschlag diskutieren wir.



Schokoladen-
Passionsfrucht-
Torte aus
»e&t« 2/2022



*Gut
geglückt*

LESERLOB

Schoko-Highlight mit Passion

„Nun koche und backe ich schon so viele Jahre Rezepte aus »e&t« nach und habe noch nie ein Foto eingeschickt. Das muss sich ändern und hat sich geändert! Die „Schokoladen-Passionsfrucht-Torte ist ein wirkliches Highlight, geschmacklich wie optisch! Gruß eines begeisterten Hobbykochs und Essers.“

Falk-Andreas Meyer, per E-Mail

Mit Knuffel zurück in die Kindheit

„Mit Ihrer Zeitreise zum 50. Geburtstag katapultieren Sie mich in angenehmer Weise in meine Kindheit zurück. Was in Ihrem Rückblick aber nicht fehlen sollte, ist die Comicfigur Knuffel (siehe unten). Seine Erlebnisse rund um die Entstehung der ‚Gewitterwurst‘ und die Zubereitung derselben sind meinen Geschwistern und mir in bester Erinnerung. Ich würde mich freuen, wenn es der Comic noch einmal in eine Ausgabe schaffte.“

Gisela Mentzer, per E-Mail





„Dialog der Früchte“
aus »e&t« 4/2022 nach
einem Rezept von
Hans-Peter Wodarz



Cranberry-Alternativen

„Das neue »e&t«-Osterheft begeistert mich. Die Möglichkeit, frische Cranberrys für den gebeizten Lachs zu bekommen, gestaltet sich allerdings schwierig. Es gibt derzeit nur getrocknete Früchte, die sich wahrscheinlich zum Beizen eher nicht eignen. Gibt es eine Alternative?“

Monika Küppersbusch, per E-Mail

Liebe Frau Küppersbusch,
Sie können auch tiefgekühlte Cranberrys oder Preiselbeeren zum Beizen verwenden. Beeren aus dem Glas eignen sich weniger. Sie sind meist süß, und das Rezept erfordert eine gewisse Säure. Oder Sie greifen auf frische Rote Johannisbeeren zurück, im Juni beginnt die Saison der heimischen.

Im Dialog bleiben

Dreißig Jahre Ruhm

„Schön, dass Sie ‚Dialog der Früchte‘ in »e&t« 4/2022 gebracht haben. Wenn man aromatische, reife Früchte bekommt, ist das ein Traumdessert. Passt gut zu einer Kugel Vanilleeis, Bayerischer Creme oder einer Nocke Joghurtmousse. Bei uns gibt es dieses Dessert schon seit mindestens 30 Jahren. Es gibt übrigens noch mehr Klassiker, die es bei mir seit 30 Jahren immer mal wieder gibt.“

Helga Trauth, Kandel



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.

MARKTPLATZ

Mit Eat the World über
100 Stadtviertel in 48 Städten
kulinarisch-kulturell entdecken.

**AUCH ALS
GESCHENK-
GUTSCHEIN!**
www.eat-the-world.com

- Einmachgläser
- Flaschen
- Einmachzubehör
- Dekoration
- Verpackung

Große Auswahl!

glaeserundflaschen.de



TITEL
REZEPT UND FOODSTYLING: TOM PINGEL / BLUEBERRY
FOOD STUDIOS
FOTO: THORSTEN SUEDFELS / BLUEBERRY FOOD STUDIOS
STYLING: MEIKE GRAF
KREATIVIDEE: 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 GÖRENC,
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

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

HONORARE ANJA SANDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER (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 OTTERSBAACH

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

COPYRIGHT © 2022: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN-
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

BITZ
www.bitz-markenshop.de

BLOOMINGVILLE
www.bloomingville.com

BROSTE COPENHAGEN
www.brostecopenhagen.com

HARRY'S FLIESENMARKT
www.harrys-fliesenwelt.com

IITTALA
www.iittala.com

MOSAIC FACTORY
INSTAGRAM: @MOSAIC.
FACTORY
www.mosaicfactory.com

MUUBS
www.muubs.com

ROYAL DOULTON
www.royaldoulton.co.uk

SCHOTT ZWIESEL
www.zwiesel-glas.com



7/2021

1/2022

2/2022

Zwei SPEZIALS und eine Jubilarin

Sie lieben Italiens Esskultur, steuern per Low Carb Ihre Linie und lieben runde Geburtstage? Wir haben in zwei SPEZIAL-Ausgaben besonders gute Rezepte aus den Rubriken italienische Küche und Low Carb für Sie zusammengestellt und – jetzt aktuell – in unserem Jubiläums-SPEZIAL das Beste aus 50 Jahren »e&t«.

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 Für warme Tage

Jetzt gibt's die besten Salate: Löwenzahn-Couscous und Maispoularde, Spinat mit eingelegtem Gemüse, Caesar-Nudel- oder Mangold-Bohnen-Salat... Acht frische Newcomer für die Sommersaison

2 Für süße Stunden

Unser Kuchen des Monats kommt vom Blech, birgt Kirschen und Karamellpudding und ist mit Streuseln bedeckt. Und den Hefeteig kriegen Sie auch hin

3 Für Burger-Meister

Blasse Brötchen? Nicht mit uns! Wir grillen Chili-Cheese- und Lamm-Burger, Wildlachs-, Sesam-Linsen- und Butter-Chicken-Burger in kunterbunten Buns. Fünf Rezepte

*Plus
Für Gäste:
Wir feiern ein
Gartenfest!*

Reich bestückt: Rucola-Salat mit Lammrücken und gegrillten Nektarinen

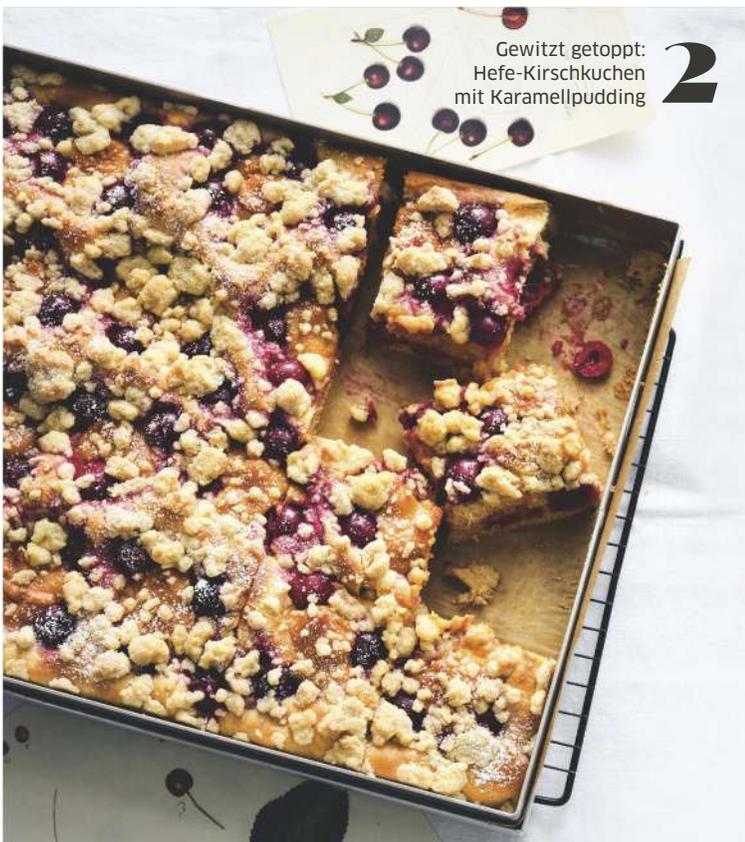
1



Extra scharf

Rezepte, die es in sich haben: mit Harissa-Paste, Peperoni-Pesto, Wasabi-Mayo und Chili-Limetten-Sauce

Text: Inken Baberg; Fotos: Tobias Pankrath (1), Thorsten Suedfels (2) / Blueberry Food Studios; Illustration: Stockphoto



Gewitzt getoppt:
Hefe-Kirschkuchen
mit Karamellpudding

2



Hoch gestapelt:
Burger mit Huhn und
Tomaten-Avocado-Salsa

3

Das Juli-Heft erscheint am
8. Juni 2022
Bis dahin täglich im Internet unter
www.essen-und-trinken.de

Alle Rezepte auf einen Blick

47
Rezepte

Mit Fleisch



Carbonara mit Schinken Seite 39



Chicken Katsu, Pflaumensauce Seite 54



Honig-Harissa-Schenkel mit Reis Seite 54



Lammrücken, indischer Möhrensalat Seite 77



Ofenhuhn, Chutney und Salat Seite 56



Pinsa mit Chorizo, Ei und Spinat Seite 91



Pinsa mit Kartoffeln und Schinken Seite 90



Puten-Zucchini-Bällchen, Salat Seite 73



Rigatoni, Bohnen und Rinderfilet Seite 48



Steak au poivre mit Spargel Seite 146



Yuzu-Senf-Maispoulardebrust Seite 56

Vegetarisch



Auberginensuppe mit Couscous Seite 72



Bloody-Mary-Linguine Seite 36



Conchiglioni, Pesto und Burrata Seite 36



Fried Eggs mit grüner Sauce Seite 66



Glasnudel-Gemüse-Salat Seite 48



Kohlrabi milanese mit Nuss-Pesto Seite 75



Lasagne-Pasta mit Artischocken Seite 47



Linguine mit Spargel und Eigelb Seite 112



One-Pot-Capellini mit Zitronensauce Seite 46



Pastasotto mit Sommergemüse Seite 46



Pinsa mit Feigen und Burrata Seite 90



Pinsa mit Mini-Gemüse Seite 88



Pinsa-Teig Seite 88



Quinoa-Salat, Feta und Erdbeeren Seite 76



Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse Seite 10



Sieben-Kräuter-Suppe Seite 60



Spargelintopf mit Rüben Seite 114



Spargel mit Sauce gribiche Seite 112



Spargel-Tempura mit Sauce Seite 112



Tofu Erbsencreme und Sprossensalat Seite 71

Mit Fisch



Fregola, Paprika-Sugo und Dorade Seite 43



Pappardelle mit Lachs und Zucchini Seite 36



Sardinen, Spargel und Focaccia Seite 66



Tomaten-Risotto mit Garnelen Seite 74

Süß



Croissant-French-Toast mit Beeren Seite 22



Erdbeer-Donauwelle Seite 138



Erdbeer-Haselnuss-Schnitten Seite 136



Erdbeer-Schmand-Torte Seite 132



Erdbeertörtchen mit Pistazien Seite 38



Johannisbeer-Schoko-Torte Seite 128



Mini-Biskuitrollen, Erdbeercreme Seite 136



Schoko-Kuppel mit Krokant Seite 125



Sfogliatelle mit Erdbeerfüllung Seite 132



Waldmeister-Erdbeer-Müsli Seite 68

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A	Auberginensuppe mit Couscous und Dill-Joghurt	* 72
B	Bloody-Mary-Linguine	* 36
C	Carbonara, grüne, mit Pata-Negra-Schinken	* 39
	Chicken Katsu mit Pflaumensauce	* 54
	Cold Brew	* 18
	Conchiglioni mit Pesto rosso und Burrata	* 36
	Croissant-French-Toast mit Ricotta und Brombeeren	* 22
E	Erdbeer-Donauwelle	** 138
	Erdbeer-Haselnuss-Schnitten	** 136
	Erdbeer-Schmand-Torte	** 132
	Erdbeertörtchen mit Pistazienfüllung	* 138
F	Fregola mit Paprika-Sugo und Dorade	* 43
	Fried Eggs mit grüner Sauce	* 66
G	Glasnudel-Gemüse-Salat mit Knuspermöhren	* 48
H	Honig-Harissa-Schenkel mit Kichererbsen-Reis	* 54
J	Johannisbeer-Schoko-Torte mit Vanillecreme	** 128
K	Kohlrabi milanese mit Walnuss-Majoran-Pesto	* 75
L	Lammrücken mit indischem Möhrensalat	* 77
	Lasagne-Pasta mit Artischocken	* 47
	Linguine mit Spargel und gebeiztem Eigelb	* 112
M	Mini-Biskuitrollen mit Erdbeer-Limetten-Creme	** 136
O	Ofenhuhn mit Stachelbeer-Heidelbeer-Chutney und Fenchelsalat ..	* 56
	One-Pot-Capellini mit Zitronensauce	* 46
P	Pappardelle mit Lachs und Zucchini	* 36
	Pastasotto mit Sommergemüse	* 46
	Pinsa mit Chorizo, Ei und Spinat	* 91
	Pinsa mit Feigen, Burrata und Basilikum	* 90
	Pinsa mit Kartoffeln, Honig-Schalotten und Coppa-Schinken	* 90
	Pinsa mit Mini-Gemüse	* 88
	Pinsa-Teig	* 88
	Puten-Zucchini-Bällchen mit Romanasalat und roter Mojo	* 73
Q	Quinoa-Salat mit Erdbeeren und Feta	* 76
R	Rhubarb Diamond Fizz	* 24
	Rigatoni mit grünen Bohnen und Rinderfilet	* 48
	Rote-Bete-Salat mit Walnüssen und Ziegenkäse	* 10
S	Sardinen, gebratene, Kräuter-Spargel und Zitronen-Focaccia	** 66
	Schoko-Kuppel mit Krokantcreme	** 125
	Sfogliatelle mit Erdbeerfüllung	** 132
	Sieben-Kräuter-Suppe	* 60
	Spargeleintopf mit Rüben und Lauch	* 114
	Spargel, gratinierter, mit Sauce gribiche	* 112
	Spargel-Tempura mit Tentsuyu-Sauce	* 112
	Steak au poivre mit Coppa-Spargel	* 146
T	Tofu, gebratener, mit Erbsen-Wasabi-Creme und Sprossensalat ..	* 71
	Tomaten-Risotto mit Garnelen und Rucola-Salat	* 74
W	Waldmeister-Erdbeer-Müsli mit Joghurt-Espuma	* 68
Y	Yuzu-Senf-Maispoulardenbrust, gegrillte, mit Mangold-Gurken-Salat ..	* 56

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Warum nicht schnell mal ein Pfeffersteak? Mit sahniger Cognac-Sauce und grünem Spargel? Und zur Feier des Abends leiste sich, wer will, noch ein paar knusprige French fries dazu

Satter Dreiklang:
Zu rosa Rinderfilet
und Pfeffersauce
schmeckt Spargel
im Schinkenkleid

Low
Carb

Steak au poivre mit Coppa-Spargel

* EINFACH, LOW CARB

Für 2 Portionen

- 8 Stangen grüner Spargel
- Salz
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 2 Rinderfilets (à ca. 200 g)
- 4 El Sonnenblumenöl
- 2 El Cognac
- 200 ml Schlagsahne
- 200 ml Kalbsfond
- 8 Scheiben Coppa (luftgetrockneter Schweinenacken; ersatzweises Bresaola, luftgetrockneter Rinderschinken)

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden knapp abschneiden. Spargel in reichlich kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Rinderfilets mit Salz und etwas Pfeffer würzen. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten anbraten.

3. Rinderfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen.

4. Inzwischen Schalotten und Knoblauch in die Pfanne geben und im Bratsatz bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Cognac ablöschen, Sahne und Kalbsfond zugießen und ca. 5 Minuten dicklich einkochen lassen.

5. Spargelstangen jeweils fest mit 1 Scheibe Schinken umwickeln. Restliches Öl (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin rundum bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten.

6. Rinderfilets aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Restlichen Pfeffer in die Sauce geben und mit Salz abschmecken. Rinderfilet mit Spargel und Pfeffersauce auf vorgewärmten Teller anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 55 g E, 63 g F, 7 g KH =
846 kcal (3555 kJ)

DEIN RUNTER VOM GAS ÜBERHOLSPUR MAGAZIN

BARBARA
KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN **Nº66**

Ganz der Alte
7 Töchter sehen sich so

Ich bin dein Vater
Hans Schöneberger exklusiv

Becher voll Glück?
Ein Mann geht spenden

**HAB ICH
VON PAP**

Na klar, Mama
ist die Beste.
Wir machen jetzt
trotzdem mal Platz
für ganz große
Vatergefühle

**Hol
sie dir!**

Im Handel oder unter
BARBARA.DE/ABO

ALLEINERZIEHER
RETRO-LOOKS
TIERISCH WEIT VORN
MALEDIYEN
AUS GUTEM HOLZ

KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN!



SCHWEIZER PREMIUM
SCHOKOLADE

FEINS SCHÖGGELI

['fains [œ 'gəli]

SO SAGEN WIR SCHWEIZER
„FEINSTE SCHOKOLADE“



WENN'S UM GESCHMACK GEHT, SPRECHEN WIR ALLE DIESELBE SPRACHE