WIR SERVIEREN GENAU DAS, WAS FOODIES GERADE UMTREIBT

EAT CLUB

est 2018

FOOD-GUIDE

BEERIGER FAULE-LEUTE-KUCHEN

48 REZEPTE

TESTKITCHEN: SPARGEL
GEDÄMPFT, GEBACKEN, SOUS VIDE, SALZKRUSTE

REISEHUNGER
WEEKENDER IN DER GRAFSCHAFT KENT UND IN KÄRNTEN

HEISSE WARE **WAN TAN, GYOZA, MANTI** UND ANDERE DUMPLINGS

ASMR-VIDEOS
TIEFE ZUFRIEDENHEIT DURCH SCHMATZ-GERÄUSCHE

LASST UNS DEN GRILL ANWERFEN
UND DIE FREUNDSCHAFT FEIERN

SELBSTGÄNGER **KIMCHI SELBER MACHEN**

PASTA IN MANDEL-LEMON-CREAM MIT GARNELEN UND CHORIZO
S. 17

GESELLSCHAFTSFÄHIG

DAS COMEBACK DER GROSSARTIGEN NUDEL

ISBN: 978-3-948299-71-2
Ausgabe 2/2022
DE: 5,90 €
AT: 6,70 €
CH: sfr 10,30
LUX: 7,20 €

Weil gute Nachrichten ein Geschenk sind!

Egal ob die Einladung zur Hochzeit, die Geburt eines Kindes oder einfach mal Danke sagen: Manche Neuigkeiten fühlen sich an wie ein Geschenk. Verleihen Sie Ihren guten Neuigkeiten den einzigartigen Anstrich, den sie verdienen – mit individuell gestalteten Briefmarken oder Postkarten. Ganz einfach online bestellen auf: **deutschepost.de/freude**

DER MENSCH IST EIN WÜRZTIER!

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Ei ohne Salz? Undenkbar. Spaghetti Carbonara ohne Pfeffer? Hä? Wenn Sie zu unserer Hotlist vorblättern, werden Sie mit weitaus komplexeren Aromen konfrontiert. Dort würzen wir unter anderem mit Sancho-Pfeffer, Schabzigerklee und Sabah. Einige von Ihnen werden das vielleicht ein bisschen zu exotisch finden, andere freuen sich hoffentlich, etwas Neues kennenzulernen.

Da die ganze Welt der Foodies mittlerweile in eine App passt, bekommen wir viel schneller neue Trends mit. Fast zeitgleich begegnen einem auf Instagram Feeds aus Europa, Übersee und dem Rest der Welt. Eben noch der Fisch in Misokruste aus dem coolen Restaurant in Barcelona, einen Wisch später postet Molly Baz ihre »5-Spice Short Ribs« aus ihrer Apartmentküche in New York. Muss ich unbedingt ausprobieren!, denke ich dann häufig beim Scrollen. Aber manchmal bleibt die geruhsame Zubereitung solcher Rezepte nur eine romantische Vorstellung, weil der Alltag einen deutlich anderen Takt vorgibt.

Da quengeln die Kinder ab 18 Uhr »Was gibt's zu essen?«, während ich gerade noch versuche, diesen Text zu schreiben. »Rooote-Linsen-Dhaaaal«, rufe ich zurück. Denn so ein Dhal koche ich im Schlaf: Ich schaffe eine gute Basis mit »My Delhi Business« – eins unserer neuen Gewürze aus dem EAT CLUB –, indem ich es mit Öl im Topf anröste. Fängt es an zu duften, gebe ich Kokosmilch, Tomaten aus der Dose, Ingwer, verschiedenes frisches Gemüse, das ich noch im Null-Grad-Fach des Kühlschranks finde, die Linsen und ein paar ebenfalls aufgetaute Garnelen dazu. Das duftet nach Urlaub – nicht nach fixer Feierabendküche.

Vielleicht haben Sie ja auch mal Lust auf eine schnelle Nudel, nur gewürzt mit »FSK 18« und gutem Olivenöl? Oder wie wäre es mit einem Cannellinibohnen-Thunfischsalat mit Salzzitronen, aufgepeppt mit »Holy Smoke!«?

Einen leckeren und entspannten Feierabend wünscht

Jessika Brendel

FAMILIENZUWACHS IM EAT CLUB! Unser Olivenöl ist nicht mehr allein und bekommt gleich acht neue Geschwister …

Fotos: EAT CLUB

Follow us on Instagram: **eat_club.de**

SPEISEKARTE

34 SMS reicht: Wir schmeißen den Grill an und feiern Zitronengrashuhn und die Freundschaft – dabei?

82 Gourmets on the Go: Koffer gepackt für einen Trip durchs südenglische Kent und ein kulinarisches Gipfeltreffen im österreichischen Kärnten

66 Flaschendrehen mit Toni Askitis: Bei Wein entscheidet sich der Sommelier immer für »Wahrheit« – uns verrät er ganz ehrlich seine Tropfen der Stunde

Fotos: EAT CLUB, Sadiqah Assur-Ismail, Stockfood, PR; Produktion S. 68: Hannah Lewry, Rezepte: Hannah Lewry und Claire-Ellen van Rooyen

54 Kimchi-Karaoke ist diesmal »Unser Plan fürs Wochenende«: das Fermentieren von Kohl, hier auch für Sie zum Nachahmen

EAT CLUB

WIR

SERVIEREN

GENAU DAS,

WAS FOODIES

GERADE

UMTREIBT

12 Welcome to Hollyfood! Schmeckt wie Urlaub in L.A. und stillt mit Beetroot-Burger, Green-Goddess-Bulgur oder Kokos-Pancakes unsere Sehnsucht nach Healthy Hedonism

68 Von der Hand direkt in den Mund wandert nicht nur Salzbrezel-Pie mit Erdbeercurd. Auch von Hugobeeren zu Zabaione mit Rosé kann man schwer die Finger lassen …

ZUTATEN

Was steckt hier alles drin?

HUNGER

8 **Ein Stück Torte statt vieler Worte** Zur Begrüßung gibt's beerigen Faule-Leute-Kuchen

10 **Foodism** Alles, was uns gerade umtreibt

12 **Hollyfood** Smarte Fusionküche für healthy Hedonisten– live aus dem Melting Pot Los Angeles

24 **Wenn nicht jetzt, Wan Tan?** Köstliche Dumplings von Gyoza über Manti bis Spinat-Gnudi

34 **Dresscode: Barfuß und Shorts** Lasst uns den Grill anwerfen und die Freundschaft feiern

44 **Eistest**

46 **Die Hotlist der coolen Gerichte** Foodtrends, auf die gerade alle heiß sind

54 **Kimchi-Karaoke** Unser Plan fürs Wochenende: Kohl fermentieren auf Koreanisch

60 **Wir gehen zu Hause essen** Ein Menü in drei Gängen wie in der Lissabonner Alfama

66 **Flaschen drehen** Weine mit freundlicher Empfehlung von Toni Askitis – #asktoni!

68 **Strawberry-Sweets forever** Erdbeeriges für ein süßes Leben von der Hand in den Mund

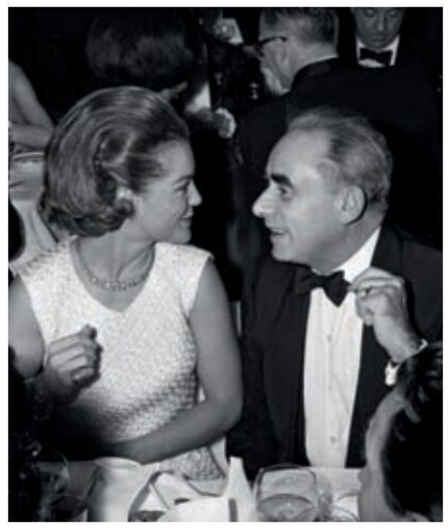
80 **Welche Methode können Sie sich spargeln?** Diesmal in der EAT-CLUB-Testkitchen: weißer Spargel, fünfmal anders gegart

NEULAND

82 **Gourmets on the Go** Sighteating in der Grafschaft Kent und eine genüssliche Auszeit im österreichischen Kärnten

88 **Spüren Sie das auch?** Wohliges Kribbeln oder doch kaltes Schauern? Das Youtube-Phänomen Food-ASMR ist nicht jedermanns Sache

SCHLECKO MIO!
Das aktiviert unser Selbstbelohnungssystem sofort: ein Test, der mit Lieblingseis belohnt wird!
Seite 44



BEGEGNUNG

96 **Dr. Taste** Interview mit Forscher und Fermentationsguru Johnny Drain über die Dekodierung von Wohlgeschmack

98 **Köfte und Kaiserschmarren** Wiener Freundinnen kochen für die gute Nachbarschaft – ohne goldenen Löffel im Mund, aber mit viel Herz

108 **Eminem wärmt »Mom's Spaghetti« auf** Einkehr im Pastaimbiss des Rapgotts auf eine Portion Nudeln – garniert mit Fragen zu Ruhm und dessen Ende

114 **Barbekanntschaft** Anstoßen mit einem passionierten Puristen in der Ihro-Bar in Mannheim

DAS ÜBLICHE

3 **Editorial** Welcome to the Club!

87 **Impressum** Wer, wo und mit wem?

115 **Vorschau** Sorry, we are closed. Back soon!

Fotos: Getty Images, Stocksy, PR

HUNGER

DAS IST WOHL DER GRUND NUMMER EINS, SICH AN DEN HERD ZU STELLEN. HIER **ÜBER 50 GRÜNDE,** WARUM KOCHEN SO VIEL MEHR SEIN KANN ALS BLOSSE BEFRIEDIGUNG EINES GRUNDBEDÜRFNISSES. NÄMLICH WOHLTUEND, SPANNEND, GESELLIG, BELOHNEND, DIE RETTUNG IN LETZTER SEKUNDE – ACH, SCHAUEN SIE DOCH EINFACH SELBST. ODER NOCH BESSER: KOCHEN SIE SELBST!

Foto: Stocksy

ZUR BEGRÜSSUNG

EIN STÜCK TORTE STATT VIELER WORTE

ROSIGE AUSSICHTEN AUF SOMMER, SONNE UND MÜSSIGGANG, LIEBE FREUNDE.
ES STEHT KURZ BEVOR, WAS DAS HERZ SO LANGE ENTBEHRT HAT:
EIN KAFFEEPÄUSCHEN MIT **ENTSPANNTEN KÜHLSCHRANKSCHNITTEN** IN
NETTER BEGLEITUNG VON FRÜCHTCHEN DER SAISON

BEERIGER FAULE-LEUTE-KUCHEN

Für 12–14 Stücke

250 g Heidelbeeren
200 g Himbeeren
1 EL Speisestärke
1 EL Zitronensaft
2 EL Zucker
Öl für die Form
200 g Vollkornbutterkekse
(z. B. Graham-Cracker)
250 g Schlagsahne
2 Päckchen Sahnesteif
3 EL Vanillezucker
250 g Mascarpone
2 EL Puderzucker
100 g Brombeeren
100 g Erdbeeren
Frischhaltefolie

1 Heidelbeeren und Himbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Jeweils 1 Handvoll Früchte beiseitelegen. Die Stärke mit wenig Wasser und dem Zitronensaft glatt rühren. Rest Heidelbeeren mit 2 EL Zucker ca. 3 Minuten unter Rühren erhitzen, bis der Saft austritt. Die angerührte Stärke zufügen, alles nochmals kurz aufkochen und unter Rühren köcheln, bis die Soße leicht andickt. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
2 Eine Kastenform (25 cm Länge) dünn mit Öl ausstreichen und mit Frischhaltefolie auslegen. Den Boden der Form mit Keksen auslegen. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Mascarpone mit Puderzucker glatt rühren und die Sahne unterheben. ⅓ Creme abnehmen und so viel der abgekühlten Heidelbeersoße unterrühren, bis die Creme einen schönen violetten Farbton hat. Einige beiseitegelegte Beeren unterheben.
3 Die Hälfte der weißen Creme in die Form geben und einige Heidelbeeren eindrücken. Eine Lage Kekse einschichten und mit der violetten Creme bedecken. Erneut eine Schicht Kekse einschichten und die restliche weiße Creme einfüllen. Die Oberfläche glatt streichen und den Kuchen mit Folie bedeckt mindestens 5 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.
4 Brombeeren und Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Erdbeeren halbieren. Den Kuchen aus der Form stürzen und die Folie entfernen. Am besten mit einem Brotmesser in Scheiben schneiden und anrichten. Mit den restlichen Beeren garnieren und mit der restlichen Heidelbeersoße beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + 5 STUNDEN WARTEZEIT
PRO STÜCK (BEI 14) CA. 4 G E, 15 G F, 18 G KH
220 KCAL

NA KLAR GEHT AUCH TK

»Bis sich die heimischen Beeren in ihrer geschmacklichen Bestform präsentieren, können Sie getrost auf Frosterware setzen. Die schmeckt meist sogar aromatischer als weit gereiste Importe. Will man sie pürieren, vorher auftauen lassen. Wer ein ›Ausbluten‹ der Beeren optisch nicht mag, gibt in die Cremes aber besser gefrorene Früchte hinein.«

Myriam,
EAT-CLUBBERIN,
die der Saison, wenn's sein muss, auf die Sprünge hilft

Foto: Stockfood

FOODISM

WAS UNS GERADE SO UMTREIBT

IST DAS KUNST …

… oder kann man das naschen? Wir würden mal sagen: Beides. Die Biscuit Boutique, geführt von Mama Judith, Sohn George und seinem Partner Christian, verkauft wortwörtlich guten Geschmack – in Form von handbemalten Pralinen. Die köstlichen Dinger sind nicht nur hübsch anzusehen und verpackt, sondern auch vegan, bio und glutenfrei. *Für ca. 33 Euro, biscuitboutique.com*

KÄFFCHEN, MADE IN VIETNAM

Das Besondere an vietnamesischem Kaffee? Er wird in Einzelportionen gekocht, nix da mit Massenproduktion à la Filtermaschine. Dafür braucht's starke, dunkel geröstete Bohnen, als mildes Gegengewicht süße Kondensmilch, einen speziellen Filter namens Phin und ein wenig Geduld. Bis auf Letzteres gibt's alles bei Viet Beans, einem Onlineshop rund um vietnamesischen Kaffee. Die Geduld kommt beim Zubereiten von ganz allein – versprochen. *vietbeans.de*

UND SO GEHT'S:

❶ **1–2 TL gesüßte Kondensmilch** in eine Tasse geben. ❷ 3–4 gehäufte TL Kaffee in den **vietnamesischen Kaffeefilter** geben und gleichmäßig verteilen. ❸ Das **Sieb** in den Kaffeefilter setzen. Darauf achten, dass es locker sitzt. ❹ Zunächst nur ein wenig heißes Wasser in den Filter schütten, damit der Kaffee **anquellen** kann. ❺ Nach **30 Sekunden** den Behälter ganz mit heißem, aber nicht kochendem Wasser füllen. ❻ Deckel draufsetzen und **warten,** bis das ganze Wasser durch den Filter gelaufen ist. ❼ Mit einem Löffel die Kondensmilch **unterrühren.**

Ist Pizza Hawaii wirklich ein No-Go für Italiener?

63 %

sagen: Sí!

Und es ist nicht das Einzige, was Italiener an Zutaten und Zubereitungen, die nicht wie die von Nonna sind, verstörend finden. Das zeigt nun eine YouGov-Studie – allora: 89 % halten Ketchup zu Pasta für eine Frechheit. 71 % hassen es, wenn Nudeln in kaltem Wasser zum Kochen gebracht werden. 55 % können Pasta als Beilage absolut nichts abgewinnen. 46 % finden es äußerst befremdlich, Spaghetti & Co. klein zu schneiden. Für 45 % ist Sahne in der Carbonara ein Unding, und für 39 % geht Parmesan zu Pasta mit Meeresfrüchten gar nicht.

DA IST DER WURM DRIN!

Zugegeben: So eine Mehlwurmfarm in der eigenen Küche ist schon gewöhnungsbedürftig – aber die Würmchen leisten großartige Arbeit. Sie zersetzen zuerst deinen Biomüll und zaubern daraus Dünger für deine Pflanzen. Und schließlich wird aus den Nimmersatts eine nachhaltige Proteinalternative zu Fleisch – wenn man's denn mag. Vielleicht ja genau das Richtige für Abenteurer, Sportler, Neugierige – oder eben den Hund. Das »Hive Explorer Set« ist quasi Wissenschaft zum Anfassen und Anknabbern. *Für ca. 150 Euro, thehiveexplorer.com*

INSTA-CRUSHS

❶ Von einer, die auszog, um Haute Cuisine zu lernen: Kathrin Koschitzki ist eine deutsche Fotografin, die mit ihrem Insta-Account **@photisserie** und gleichnamigen Blog feinste herzhafte und süße Rezepte aus ihrer neuen Heimat Paris teilt.

❷ Und hier hätten wir quasi die Geschichte einmal andersherum: eine Französin, die in Berlin lebt und arbeitet. Die Künstlerin **@johanna_dumet** malt unter anderem wunderbar farbenfrohe Tischszenen – Torte und Brot, Schampus und Wein.

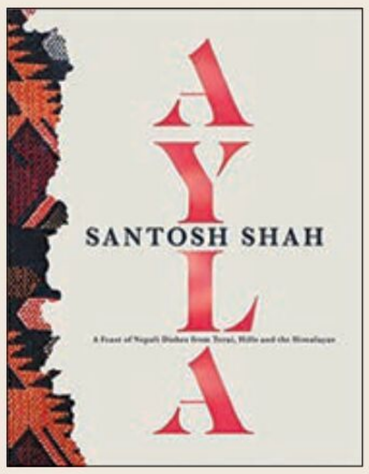
SWEET & SPICY

Lippenpflegestift mit softer Kakaobutter und anregender Chili für vollere Lippen. Vegan, bio, plastikfrei, ca. 6 Euro. handsonveggies.de

Fotos: Getty Images, PR

WAS FÜR EIN HEISSES TEIL!

Gartenparty mit Würstchen vom Gasgrill? Meh. Wer für seine Outdoorevents das Besondere sucht, der fängt bestimmt Feuer für die Marke OFYR: Die edel designten Modelle heben Grillen und Draußenkochen auf ein ganz neues Niveau. Wenn die Flamme inmitten der Stahlplatte auflodert, ist kulinarisch wie optisch ganz schön was los. *Die Kocheinheit »Classic Corten 85« gibt es ab 1795 Euro. ofyr.de*



MIT KOCHBUCH »AYLA« HOCH HINAUS

Dank des Himalajas nennt man Nepal auch das »Dach der Welt« – der kleine Staat könnte durch das Kochbuch »Ayla« nun auch der neue Gipfel des guten Geschmacks werden. Bisher ist Nepal kulinarisch zwischen den angrenzenden Staaten China und Indien ein wenig untergegangen. Doch der Londoner Szenekoch und gebürtige Nepalese Santosh Shah will das ändern: In seinem Buch gibt es 60 feine Rezepte von easy bis aufwendig, die uns die Aromen, persönliche Anekdoten und bombastische Bilder aus Nepal nach Hause bringen. *Bisher nur auf Englisch, 224 Seiten, DK Verlag, ca. 16 Euro*

GUTE KARTEN

Von Kiezcafé zu Sterneküche, von Hausmannskost zu Haute Cuisine – aber immer ein Gewinn: Das »Gastro Quartett« führt dich spielerisch durch die Gastroszene Hamburgs, Berlins und Düsseldorfs. Cool: Direkt beim Spielen kann man per QR-Code in den Lokalen Essen bestellen oder einen Tisch reservieren. *Für ca. 10 Euro. gastroquartett.com*

Wenn du auf María Martínez Hijanos »Finca Los Pepones« im spanischen Vélez-Málaga einen Mangobaum adoptierst, kannst du ihn dort jederzeit besuchen

CROWDFARMING

ERNTEN, WAS MAN SÄT

Die Landwirtschaft Europas nachhaltig und sozial fair fördern – das geht bei Crowdfarming auf zwei Wegen: Entweder indem du einen Baum auf einem familiengeführten Biohof adoptierst und schließlich dessen Erträge nach der Ernte nach Hause geliefert bekommst. Oder indem du dir direkt kistenweise Mangos, Avocados, Walnüsse und Co. ohne Zwischenhändler von verschiedensten europäischen Biobauernhöfen bestellst. So oder so: Fair Play für beide Seiten. *crowdfarming.com*

AUF DER JAGD

PURGAL DELICATESSEN BERLIN

BERLIN

Food-Hotspots gibt es in der Hauptstadt wie Boote auf der Spree. Ein Anlegen wert ist gewiss das Lädchen **»Purgal Delicatessen« (Brunnenstraße 162)** *– auch, aber nicht nur wegen der formidablen Auswahl an Wassertierchen: Die Seafoodplatte mit Rockefeller-Austern, Fischsalaten und Garnelen ist ein Träumchen, doch auch das Grilled Ham-&-Cheese-Sandwich mit scharfer Honigmayo lohnt. Oder ein Blick hinter die Theke: auf hausgemachte Brühen, Tapenade, Enten-Rillette, eingelegte Holunderbeeren, richtig gute Butter und anderes Feines für zu Haus.*

No Plastic, yet fantastic: Die Uni Hohenheim forscht an Plastikersatz aus CHICORÉE-WURZELN

BACKFISCH UND FURIKAKE AUF SESAM-ZOODLES

Rezept auf Seite 20

Für den Inner Glow //
WE PROUDLY PRESENT

HOLLYFOOD

WILLKOMMEN IN DER STADT DER ENGEL,
DER HOCHBURG DES HEALTHY HEDONISM,
DEM MELTING POT: LOS ANGELES!
HIER WERDEN TRÄUME WAHR UND EINE
SMARTE, KREATIVE FUSION-KÜCHE.
DIE SCHMECKT WIE URLAUB IN CALI UND
NÄHRT ALL UNSERE SEHNSÜCHTE NACH
GENUSS UND GESUNDEM LIFESTYLE
ZUGLEICH. MULTIKULTURELL UND
LÄSSIG-GEKONNT

BOHNENDIP UND LABNEH ZU CRISPY TORTILLAWEDGES

Rezept auf Seite 20

BEETROOT-BURGER MIT SPARGEL-FRIES

Rezept auf Seite 20

RUMPSTEAK-CARPACCIO MIT CASHEW-DRIZZLE

Rezept auf Seite 21

GEHT RUNTER WIE ÖL

Wer etwas Abwechslung und Farbe im Alltag wünscht, macht sich ein warmes Würzöl mit unserem Currymix »My Delhi Business« und träufelt es übers Fleisch.

PASTA IN MANDEL-LEMON-CREAM MIT GARNELEN UND CHORIZO

Rezept auf Seite 21

KOKOS-PANCAKES MIT ERDBEER-CHIA-STEW

Rezept auf Seite 22

HUNGER EAT CLUB

GREEN-GODDESS-BULGUR ZU HALLOUMI-STICKS UND RÖSTTOMATEN

Rezept auf Seite 22

BÜRGER

VEGAN

FÜR EINGE-FLEISCHTE FANS

Mach's auf die vegane Art mit den Leckerbissen von BÜRGER. Unsere vegane Vielfalt darfst du nicht verpassen. Von Tomaten-Gnocchi über Spätzle ohne Ei, da ist wirklich für jeden etwas dabei: **buerger.de/vegan**

Weitere Varianten im Kühlregal erhältlich

BACKFISCH UND FURIKAKE AUF SESAM-ZOODLES

Healthy Benefits *Fisch und Ei liefern jede Menge Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit. Das heißt, sie können vom Körper sehr gut aufgenommen und verarbeitet werden. Tagesbedarf pro Kilo Körpergewicht: ca. 0,8 g*

Für 4 Portionen

600 g Zucchini
2 rote Zwiebeln
1 TL geröstetes Sesamöl
4 EL Sojasoße
2 EL Limettensaft
Pfeffer
2 EL Sesamsamen
1 Noriblatt
Salz
2 EL Öl
800 g festes weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau)
2 Eier (Größe M)
Chiliflocken
2 EL Mehl
evtl. eingelegter Ingwer

1 Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Sesamöl, 2 EL Sojasoße und Limettensaft verrühren. Mit Pfeffer würzen. Zucchini, Zwiebel und Dressing mischen.
2 Für den Furikake-Gewürzmix Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Noriblatt grob zerbröseln, mit Sesam und etwas Salz mischen.
3 Öl in der Pfanne erhitzen. Fisch waschen, trocken tupfen und in 8 Portionen teilen. Eier mit 2 EL Sojasoße und etwas Chili verquirlen. Fischstücke zuerst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch die Eier ziehen und sofort in die heiße Pfanne legen. Fisch darin unter Wenden 6–8 Minuten braten.
4 Fischfilets auf dem Zoodle-Salat anrichten. Mit Furikake bestreuen und nach Belieben eingelegten Ingwer dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN
PRO PORTION CA. 48 G E, 14 G F, 8 G KH
350 KCAL

BOHNENDIP UND LABNEH ZU CRISPY TORTILLAWEDGES

Healthy Benefits *Dosenbohnen decken hier mit ca. 5 g pro Portion über 15 % des Top-Solls von 30 g Ballaststoffen pro Tag. Plus: Milchsäurebakterien vom Joghurt. Die machen diesen Snack pro- und präbiotisch in einem und zum Allrounder für die Darmgesundheit*

Für 8 Portionen

500 g Naturjoghurt (mindestens 3,7 % Fett)
1 Dose weiße Bohnen (z. B. Cannellini; 400 g)
1 Dose Borlottibohnen (400 g)
1 rote Zwiebel
1 EL Rotweinessig
Salz
5 EL Olivenöl
1 TL Dukkah (arabische Gewürzmischung)
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
Pfeffer
6 Tortillawraps (380 g)
3–4 EL Zitronensaft
1 TL Sesamsamen
gemahlener Kreuzkümmel
Backpapier

1 Für den Labneh ein Sieb mit einer doppelten Lage Küchenpapier auslegen und über eine Schüssel hängen. Joghurt daraufgeben und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Beide Bohnensorten abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und mit Essig und etwas Salz verkneten. Beiseitestellen.
3 EL Öl, Dukkah, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Bohnen und Würzöl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten rösten. Herausnehmen, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
3 Tortillawraps in Stücke schneiden, auf dem Blech auf Backpapier verteilen und mit 2 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 8 Minuten knusprig backen, dabei einmal wenden.
4 Ca. ⅔ Bohnenmix fein pürieren. Dabei etwas Wasser zufügen. Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Bohnen und Essigzwiebeln toppen.

5 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Labneh mit Kreuzkümmel und Salz würzen, mit Sesam bestreuen. Beide Dips mit den Tortillawedges anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 16 G E, 16 G F, 49 G KH
420 KCAL

A PICKLE A DAY … Die Zwiebel-Pickles können Sie gleich in größerer Menge zubereiten. Sie halten sich gekühlt ca. 5 Tage und ergänzen Kurzgebratenes oder Salate.

BEETROOT-BURGER MIT SPARGEL-FRIES

Healthy Benefits *Rote Bete ist eine astreine Veggiequelle für Eisen und Folsäure. Ebenfalls reichlich enthalten: Betanin. Der sekundäre Pflanzenstoff bringt Farbe, wirkt antioxidativ und schützt Zellen, Leber und Galle*

Für 4 Portionen

500 g Rote Beten
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
4 EL Olivenöl
1 TL »Umami-Tsunami« (ersatzweise Paprikagewürzmischung)
5 Stiele Dill
100 g Hirseflocken
100 g zarte Haferflocken
50 g Mehl
4 Eier (Größe M)
Salz, Pfeffer
1 reife Avocado
100 g Ziegenfrischkäse
2 EL Zitronensaft
300 g griechischer Sahnejoghurt
2 TL Tahin (Sesampaste)
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
gemahlener Kreuzkümmel
4 Salatblätter
1 Kästchen Shisokresse
600 g grüner Spargel
80 g Parmesanalternative
(z. B. veganes Pastatopping von dm; ersatzweise Parmesan)

100 g gemahlene Mandeln
4 Gewürzgurken
4 Burgerbrötchen
Backpapier
evtl. Holzspießchen

1 Rote Beten putzen, schälen und fein in eine große Schüssel raspeln (am besten Handschuhe tragen). Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Gewürzmischung darin andünsten, zu den Roten Beten geben und etwas abkühlen lassen. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Dill, Hirse- und Haferflocken, Mehl und 2 Eier zu den Beten geben, alles gut verkneten. Mit 1 TL Salz und Pfeffer würzen. Ca. 30 Minuten zum Quellen beiseitestellen.
2 Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Frischkäse und Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt, Tahin und Zitronenschale verrühren und mit Kreuzkümmel abschmecken. Salat waschen, trocken tupfen. Kresse abschneiden.
3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Spargel waschen, untere, holzige Enden abschneiden. 2 Eier mit Pfeffer und Salz in einem tiefen Teller verquirlen. Parmesanalternative und Mandeln in einem weiteren Teller mischen. Spargel erst im Ei (gut abtropfen lassen), dann im Mandelmix wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, im heißen Ofen ca. 12 Minuten backen.
4 Inzwischen Betemasse zu 4 Frikadellen formen, gut zusammendrücken. Gurken längs in Scheiben scheiden, im Rest Mandelmix wenden.
5 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Pattys darin unter einmaligem Wenden 6–8 Minuten braten. In den letzten 2–3 Minuten Gurkenscheiben zufügen, mitbraten.
6 Brötchen halbieren, im heißen Ofen kurz aufbacken. Ofen ausschalten, Spargel-Fries darin warm halten. Untere Brötchenhälften je mit Salat belegen, Avocadocreme darauf verteilen. Je 1 Patty, 1 TL Tahindip, Gurken und Kresse daraufgeben. Deckel mit 1 TL Tahindip bestreichen, auflegen und nach Belieben mit Spießchen fixieren. Spargel-Fries mit Rest Tahindip dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 31 G E, 33 G F, 80 G KH 760 KCAL

RUMPSTEAK-CARPACCIO MIT CASHEW-DRIZZLE

Healthy Benefits *Cashews strotzen vor ungesättigten essenziellen Fettsäuren, die die Cholesterinwerte verbessern – daher eine clevere Ergänzung zu rotem Fleisch*

Für 4 Portionen

100 g geröstete Cashewkerne (ohne Salz)
125 ml heiße Gemüsebrühe
2–3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
1–2 Chilischoten
4 EL Öl
4 Rumpsteaks (à ca. 150 g)
Salz
800 g grüne Bohnen
Pfeffer aus der Mühle

1 Cashews ca. 2 Stunden in der Brühe einweichen. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und ebenfalls hacken. 2 EL Öl mit Knoblauch, Ingwer und Chili verrühren.
2 Steaks trocken tupfen, salzen und rundum mit dem Würzöl einstreichen. In einer heißen Pfanne von jeder Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Steaks aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen, dann zugedeckt ca. 30 Minuten einfrieren. 2 EL Öl zum Knoblauch-Ingwer-Mix in die Pfanne geben und einige Minuten knusprig braten.
3 Bohnen putzen, waschen und längs in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren. Cashews abgießen, Brühe auffangen. Cashews mit so viel Brühe pürieren, dass eine cremige Soße entsteht. Fleisch aus dem Tiefkühler nehmen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Mit den Bohnen anrichten. Cashewsoße darübergeben. Mit Knuspergewürz und Bratöl beträufeln, mit Pfeffer übermahlen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 42 G E, 27 G F, 18 G KH 490 KCAL

BEI ALLER LIEBE Sollten Sie nur gesalzene Cashews haben, vor dem Einweichen besser abspülen, sonst versalzen Sie die Soße.

PASTA IN MANDEL-LEMON-CREAM MIT GARNELEN UND CHORIZO

Healthy Benefits *Grüner Spargel liefert um Längen mehr Nährstoffe als weißer – besonders Betacarotin und Chlorophyll, zwei potente Beautybooster für strahlende und reine Haut*

Für 4–6 Portionen

4 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
200 g küchenfertige Bio-Garnelen
Salz
400 g grüner Spargel
150 g weiche Chorizobratwurst
50 g Parmesan
200 g Schlagsahne
1 Knoblauchzehe
2 Stiele Minze
50 g Mandelkerne (ohne Haut)
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
Chiliflocken
500 g frische Bandnudeln (Kühlregal)
frischer Kerbel

1 1 EL Öl mit Paprika verrühren. Garnelen waschen, trocken tupfen, mit dem Würzöl vermengen, mit Salz würzen und mindestens 30 Minuten marinieren. Spargel waschen, trocken tupfen, untere holzige Enden abschneiden. Spargel mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Chorizobrät aus der Pelle lösen und klein würfeln. Parmesan fein reiben und mit der Sahne verrühren. Knoblauch schälen. Minze waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.
2 Knoblauch und Mandeln im Blitzhacker fein zerkleinern. Minze und Zitronenschale zufügen, erneut zerkleinern. Mit Zitronensaft und 1 EL Öl mischen und mit dem Sahnemix in eine tiefe Pfanne geben. Mit Chili würzen.
3 1 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Chorizo darin rundherum 2–3 Minuten braten. Garnelen zufügen und weitere ca. 2 Minuten braten. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Spargelstreifen in der letzten Minute zufügen und mitgaren.
4 Während die Nudeln kochen, Sahnemischung in der Pfanne erhitzen, dabei mehrmals umrühren. Fertige Pasta mit einer Zange oder Schaumkelle herausnehmen und direkt in die

Soße geben, dabei darf ruhig etwas Kochwasser mit hineingelangen. Alles gut durchmischen und bei Bedarf mit weiterem Kochwasser verdünnen. Pasta abschmecken, auf einer Platte verteilen und mit Chorizo und Garnelen toppen. Mit Kerbel und Chili bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION (BEI 6) CA. 22 G E, 32 G F, 28 G KH 490 KCAL

KOKOS-PANCAKES MIT ERDBEER-CHIA-STEW

Healthy Benefits *Erdbeeren, Chiasamen, Flohsamenschalen und Kokosmehl bringen 13 g Ballaststoffe pro Teller. Das deckt dann bereits zum Frühstück fast die Hälfte des gesamten Tagesbedarfs*

Für 4 Portionen

500 g Erdbeeren
3 EL Chiasamen
4 EL Ahornsirup
Saft von ½ Zitrone
300 ml Milch
4 Eier (Größe M)
75 g Kokosmehl
1 TL Backpulver
1 EL gemahlene Flohsamenschalen
3 EL Kokosöl
4 TL Erdnusscreme
400 g Kokosjoghurt

1 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit Chiasamen, 3 EL Ahornsirup und Zitronensaft erhitzen, 3–5 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2 Milch, Eier und 1 EL Ahornsirup verquirlen. Kokosmehl, Backpulver und Flohsamenschalen mischen, mit einem Schneebesen unter den Eimix rühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.
3 1 EL Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake 1–2 EL Teig hineingeben und pro Seite 1–2 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. So nach und nach 8 Pancakes ausbacken. Die fertigen nach Belieben im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 80 °C/Umluft: 60 °C) warm halten. Mit Konfitüre, Erdnusscreme und Joghurt anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 17 G E, 37 G F, 38 G KH 490 KCAL

GREEN-GODDESS-BULGUR ZU HALLOUMI-STICKS UND RÖSTTOMATEN

Healthy Benefits *Eines der gesündesten Lebensmittel überhaupt: Brokkoli. Topwerte bei Vitamin C und Antioxidantien sowie Omega-3-Fettsäuren aus den Avocados hemmen Entzündungen, stärken das Immunsystem und schützen vor freien Radikalen und Schadstoffen*

Für 4 Portionen

12 kleine Tomaten (ca. 500 g)
Salz
1 Packung Halloumi (ca. 250 g)
3 EL Olivenöl
1 EL Honig
1 TL getrockneter Thymian
½ TL Paprikapulver (rosenscharf)
Pfeffer
300 g Brokkoliröschen
150 g Bulgur
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
½ Bund Basilikum
Saft von 2 Limetten
1 EL Hefeflocken
2 Avocados
Backpapier

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Tomaten putzen, waschen und halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit etwas Salz bestreuen.
2 Halloumi in ca. 3 cm breite Streifen schneiden und ebenfalls auf dem Backblech verteilen. 1 EL Olivenöl, Honig, Thymian, Paprika und Pfeffer verrühren. Über Tomaten und Halloumi träufeln, im heißen Ofen 20–30 Minuten rösten.
3 In der Zwischenzeit Brokkoliröschen waschen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Bulgur nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Brokkoli im Blitzhacker zerkleinern, unter den Bulgur mischen. Knoblauch und Schalotte schälen. Basilikum waschen, trocken tupfen und abzupfen. Alles mit 2 EL Öl, Limettensaft, Basilikum und Hefeflocken im Blitzhacker zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Bulgur mischen.
4 Avocados schälen, halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus den Schalen heben und in Spalten schneiden. Green-Goddess-Bulgur mit Tomaten, Halloumi und Avocadospalten anrichten. Tomatenbratsud vom Backpapier darüberträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
PRO PORTION CA. 25 G E, 41 G F, 55 G KH 715 KCAL

Fotos: EAT CLUB, Robbert Koene; Produktion: Hannah Lewry; Rezepte: Hannah Lewry, Claire-Ellen van Rooyen

ANZEIGE

Exklusive Genuss-Reise zu Sonderpreisen für Sie als Leser von „EAT CLUB“

Schweden für Feinschmecker

8 Tage / 7 Nächte

Inkl. Hin- & Rückflug, kulinarischen Erlebnissen & großem Ausflugsprogramm

schon ab € **2.499,-**

p.P. im Doppelzimmer

Entdecken Sie die vielfältigen kulinarischen Facetten der nordischen Küche. Zahlreiche gastronomische Erlebnisse stehen auf dem Programm, wie etwa skandinavische Menüs, Pralinen-Tasting, Schlemmen in der Markthalle oder die Seafood-Safari. Abgerundet wird die Reise durch geführte Besichtigungen.

IHR REISEVERLAUF

TAG 1, Anreise: Flug nach Jönköping, Begrüßung durch die Reiseleitung und Transfer zum Hotel.
TAG 2, Huskvarna-Gränna-Nyköping: Früchtesafari auf der Apfelfarm, historische Holzstadt Gränna am Vätternsee, Polarmuseum Gränna, Zuckerstangen-Fabrik mit Workshop, Schokomanufaktur mit Pralinen-Tasting.
TAG 3, Nyköping-Stockholm: Führung beim Jägerverband mit Besuch im Wildgehege, Panoramafahrt durch Sörmland nach Stockholm, Besuch der Markthalle in Stockholm mit Verkostung.
TAG 4, Stockholm-Ronnums: Stadtrundfahrt mit Führung in Stockholm, Besichtigung Schloss Gripsholm, Fahrt durch den Nationalpark Tiveden.
TAG 5, Ronnums-Göteborg-Varberg: Panoramafahrt entlang der Schären, Stadtrundfahrt in Göteborg, abends Krebsfest im Hafen von Träslövsläge.

TAG 6, Varberg-Malmö: Fakultative Seafood-Safari im Kattegat, Küstenwanderung, Speisenkarawane in der Markthalle von Malmö.
TAG 7, Rundfahrt durch Skåne: Knäckebrot-Kursus in Ängavallen, Führung und Probe im Weingut Hälåkra, Besuch im Himbeergarten von Hallonården. Abends optional Dinner im berühmten Michelin-Restaurant VOLLMERS (Reservierung bei Buchung erforderlich, Zahlung vor Ort).
TAG 8, Malmö-Kopenhagen: Fahrt über die Öresundbrücke nach Kopenhagen und Rückflug.
Detaillierter Reiseverlauf siehe Onlineshop.

IHRE REISETERMINE 2022

11.08.- 18.08.2022

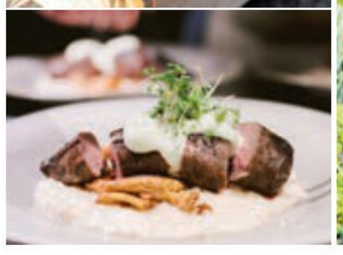
IHRE SONDERPREISE *(p.P. in €)*

Zimmer/Kategorie	Ihr Preis
Doppelzimmer	**2.499,-**
Einzelzimmer	**2.749,-**
Fakultative Seafood-Safari	**89,-**

Bequeme An- & Abreise: Innerdeutsche Zubringer auf Anfrage. Die deutschlandweite An- & Abreise mit der Bahn zum/vom Flughafen ist zu tagesaktuellen Preisen buchbar.

Nur für Sie als Leser:

- ✔ **Inkl. Hin- & Rückflug ab/bis Frankfurt mit Lufthansa nach Jönköping/von Kopenhagen**
- ✔ **Inkl. Rundreise im Komfortbus**
- ✔ **Inkl. 6 kulinarische Erlebnisse** *(Apfelfarm, Zuckerstangen, Schokolade, Knäckebrot, Weingut, Himbeergarten)*
- ✔ **Inkl. 6 Führungen laut Reiseverlauf** *(Stadtbesichtigungen Stockholm und Göteborg, Schloss Gripsholm, Polarmuseum Gränna, schwedischer Jägerverband, Küstenwanderung)*
- ✔ **Inkl. deutschsprachiger Reiseleitung**
- ✔ **Inkl. 7 Übernachtungen in ausgewählten, komfortablen Hotels**
- ✔ **Inkl. 7x reichhaltiges, skandinavisches Frühstücksbuffet**
- ✔ **Inkl. 5x Abendessen (teils als 3-Gang-Menü, 1x als Krebsfest, 1x als Speisenkarawane)**



SORGLOS BUCHEN UND REISEN! ▶ Renommierter Reiseveranstalter mit über 35 Jahre Erfahrung ▶ Es erwarten Sie höchste Sicherheits- & Hygienestandards in den Hotels, im Bus und auf den Ausflügen. ▶ Sollte die Reise pandemiebedingt abgesagt werden, erhalten Sie Ihr Geld zurück oder wir bieten Ihnen eine kostenfreie Umbuchung auf einen anderen Termin an.

Jetzt anrufen ...und gleich **Vorzugsangebot** sichern !

Persönliche Beratung & Buchung: **06128 / 740 81 60**
MO-SO: 8.00 - 22.00 Uhr

REISECODE: EAT222-SWEDGENUSS

Online buchen: www.riw-touristik.de/EAT222
Viele weitere Sonderangebote: www.riw-touristik.de

Geprüfte 35 Jahre Reise-Spezialist Qualität

RIW TOURISTIK
Reisespezialist seit 35 Jahren.

Veranstalter: RIW Touristik GmbH
Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein

Wichtige Hinweise: Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen. // Reisedokumente: Deutsche Staatsbürger benötigen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Staatsbürger anderer Nationen informieren wir gerne vor der Buchung über ihre Einreisebestimmungen. // Diese Reise ist grundsätzlich nicht für mobilitätseingeschränkte Personen geeignet - Personen mit eingeschränkter Mobilität beraten wir vor der Buchung. // Es kann nicht garantiert werden, dass alle örtlichen Mitarbeiter (z.B. in den Hotels) Deutsch sprechen. // Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RIW Touristik GmbH (auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten. // Datenschutzinformationen: Wir sind daran interessiert, die vertrauensvolle Kundenbeziehung mit Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen und Angebote zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 (1) (f) der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (auch mit Hilfe von Dienstleistern) Ihre Daten, um Ihnen Informationen und Angebote von uns zuzusenden. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen (Telefon: 06128 / 740810, E-Mail: werbung@riw-touristik.de). Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.riw-touristik.de/Datenschutz. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie ebenfalls unter unserer Anschrift.

GYOZA MIT SCHWEINEFLEISCH UND KOHL

Rezept auf Seite 30

Wenn nicht jetzt, wann Tan?

OB ÜBER DEN BORDSTEIN EINES GESCHÄFTIGEN TOKIOTER STRASSENECKS GEHANDELT,
IN DER ISTANBULER MARKTHALLE UNTER DER HAND WEITERGEREICHT
ODER ALS AUSHÄNGESCHILD DER EXKLUSIVSTEN TRATTORIA DER STADT GEFEIERT:
HANDGEFERTIGTE TEIGTASCHEN UND KLÖSSCHEN SIND HEISSE WARE

LAMM-MANTI AUF JOGHURT

Rezept auf Seite 30

KIMCHI-MANDUS IN KNOCHENBRÜHE

Rezept auf Seite 31

UNTERM WAN-TAN-MANTEL

Je nach Schärfe des verwendeten Kimchis die Füllung noch mit »FSK 18«, unserem extrascharfen Chiliwürzer, anheizen.

GNOCCHI IN BACON-PANGRATTATO

Rezept auf Seite 31

SPINAT-GNUDI AGLIO E OLIO

Rezept auf Seite 32

GYOZA MIT SCHWEINEFLEISCH UND KOHL

Für 4 Portionen

300 g + etwas Mehl
Salz
120 g Chinakohl
4 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
500 g Schweinehack
1 TL Misopaste
4 EL Sojasoße
Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung)
2 EL Öl
300 ml Geflügelbrühe
1 EL Reisessig
1 EL Mirin (süßer Reiswein)
1 Kästchen Shisokresse

1 300 g Mehl und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Nach und nach unter ständigem Rühren 175 ml kochendes Wasser zufügen und zu einem glatten Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Nach Bedarf noch etwas Wasser zufügen. Mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 1 Stunde ruhen lassen.
2 Inzwischen für die Füllung Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit 1 TL Salz verkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen. In einem Sieb abspülen und gut ausdrücken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Hack mit Kohl, Hälfte Lauchzwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Misopaste verkneten. Mit 1 EL Sojasoße und 1 TL Shichimi Togarashi würzen. Aus der Masse 8–10 ovale Bällchen formen und zugedeckt kalt stellen.
3 Aus dem Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle formen und in 8–10 Portionen schneiden. Die Stücke jeweils rund (ca. 10 cm Ø) ausrollen und mit je 1 Hackbällchen belegen. Teigränder mit Wasser bepinseln, zu Halbmonden formen und die Ränder in kleinen Falten fest zusammendrücken.
4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Gyoza darin auf der Unterseite ca. 2 Minuten goldbraun braten. Brühe angießen, die Pfanne verschließen und die Teigtäschchen bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten garen.
5 Rest Lauchzwiebeln mit 3 EL Sojasoße, Essig und Mirin verrühren. Etwas Soße über die Gyoza träufeln. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Restliche Soße und Shichimi Togarashi zum Nachwürzen dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 30 G E, 18 G F, 60 G KH 540 KCAL

UMAMI-CHICHI MIT SUCHTPOTENZIAL

»Seit mir der fruchtig-scharfe Algenmix als unscheinbares Mitbringsel aus dem Japanurlaub zwischen die Finger gekommen ist, streue ich ihn gern über alles, was schnell noch ein bisschen Wumms vertragen kann. Shichimi Togarashi heißt übersetzt >sieben Gewürze< – wer keinen Asialaden ums Eck hat, mischt je 1 EL schwarze und weiße Sesamsamen mit 1 EL gemahlenen Nori-Algen, je 2 EL gemahlenem Szechuanpfeffer und getrockneter Orangenschale, 4 EL Chilipulver und 1 TL Ingwerpulver.«

Carla,
EAT-CLUBBERIN,
langjähriges Mitglied bei den Anonymen Aromatikern

LAMM-MANTI AUF JOGHURT

Für 4 Portionen

Für den Teig
ca. 275 g + etwas Mehl
Salz
1 Ei (Größe M)
Backpapier

Für die Füllung
2 Bio-Zitronen
1 kleine rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
250 g Lammhack
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Cayennepfeffer
1 TL getrocknete Minze (loser Tee)
Salz, Pfeffer
3–4 Stiele Minze
4 EL Butter

Außerdem
400 g griechischer Sahnejoghurt
ca. 2 TL Sumach (orientalisches Gewürz; ersatzweise 1 Spritzer Zitrone + etwas edelsüßes Paprikapulver)

1 Für den Teig 275 g Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Ei in die Mitte schlagen. Von außen nach innen mit einer Gabel das Mehl mit dem Ei verrühren. Dabei nach und nach 80 ml sehr kaltes Wasser hinzufügen. Wenn der Teig beginnt, zäh anzudicken, herausnehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl zufügen. Mit einem feuchten Geschirrtuch abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2 Für die Füllung Zitronen waschen, Schale abreiben. Zwiebel und Knoblauch schälen. 1 Knoblauchzehe in hauchdünne Scheiben schneiden. 1 Zehe mit der Zwiebel fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Abkühlen lassen. Dann mit Hack und Hälfte Zitronenschale verkneten. Mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, getrockneter Minze und Salz würzen. Je ca. 1 TL Fleischmasse abstechen und zu kleinen Bällchen formen. Abgedeckt kalt stellen.
3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Teig in 4 Portionen teilen. Nacheinander je 1 Portion auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 2 mm dünn ausrollen. Ca. 3 cm große Quadrate ausschneiden und je 1 Hackbällchen daraufsetzen. Mit den Fingern die 4 Ecken über der Füllung zusammenlegen und die Seiten etwas eindrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im heißen Ofen ca. 8 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
4 Eine große tiefe Pfanne ca. 5 mm hoch mit Wasser befüllen, aufkochen, die Manti hineinsetzen und zugedeckt ca. 5 Minuten dämpfen. Minze waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Butter zerlassen. Minzblätter, Knoblauchscheiben und restliche Zitronenschale darin kurz knusprig braten.
5 Joghurt auf vier Tellern verteilen. Manti daraufsetzen, Minzbutter darüberträufeln. Mit Sumach bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE
PRO PORTION CA. 24 G E, 27 G F, 56 G KH 560 KCAL

KIMCHI-MANDUS IN KNOCHENBRÜHE

Für 4 Portionen

600 g Querrippe (mit Knochen)
4 Lauchzwiebeln
1 Stück Ingwer (ca. 40 g)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Zimtstange
4–6 EL Sojasoße
Pfeffer
20 Blätter TK-Wan-Tan-Teig (rund; ca. 200 g)
50 g Mungobohnensprossen
150 g Kimchi (Asialaden)
50 g fester Tofu
3 Eier
100 g Schweinehack
1 TL Sesamöl
Salz, Pfeffer
etwas + 2 TL Öl

1 Für die Brühe Fleisch waschen und mit ca. 3 l kaltem Wasser bedeckt aufkochen. Schaum abschöpfen und die Hitze reduzieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, etwas Grün zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in Stücke schneiden. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und alles grob schneiden. Alles zusammen mit der Zimtstange zum Fleisch geben und ca. 2 Stunden köcheln.
2 Fleisch aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen, vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brühe durch ein feines Tuch passieren und bei Bedarf entfetten. Zurück in den Topf geben, mit 3–4 EL Sojasoße und Pfeffer abschmecken. Wan-Tan-Teigblätter nebeneinander auf ein feuchtes Geschirrtuch legen und antauen lassen.
3 Für die Mandus Sprossen heiß überbrühen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. 50 g Kimchi ausdrücken, beides klein schneiden. Tofu fein hacken. 1 Ei verquirlen. Hack mit Sprossen, Kimchi, Tofu und Hälfte Ei verkneten. Mit 1–2 EL Sojasoße, Sesamöl, Salz und Pfeffer würzen. Je ca. 2 TL Füllung mittig auf 1 Teigblatt setzen. Rundherum mit restlichem verquirlten Ei bepinseln. Zu Halbmonden falten, dabei die Ränder gut andrücken. Dann die Ecken mit Ei bepinseln und ebenfalls gut zusammendrücken. In einen geölten Dämpfeinsatz legen und ca. 8 Minuten dämpfen.
4 Übrige Eier trennen und jeweils verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelb in 1 TL heißem Öl stocken lassen und auf beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, aufrollen und in Streifen schneiden. 1 TL Öl erhitzen, Eiweiß darin als Omelett braten und in Stücke schneiden.
5 Brühe mit Fleischstücken erhitzen. Lauchzwiebelgrün schräg in Ringe schneiden. Übriges Kimchi mit Mandus auf Schälchen verteilen. Brühe mit Fleisch darübergeben. Mit Ei und Lauchzwiebelgrün toppen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 3 STUNDEN
PRO PORTION CA. 35 G E, 25 G F, 32 G KH
525 KCAL

GNOCCHI IN BACON-PANGRATTATO

Für 4 Portionen

1 kg mehligkochende Kartoffeln
1 Ei (Größe M)
ca. 100 g Mehl
30 g Speisestärke
Salz
geriebene Muskatnuss
8 Stiele Petersilie
60 g Ciabatta (vom Vortag)
50 g Bacon (Frühstücksspeck)
60 g Butter
Pfeffer aus der Mühle

1 Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und ausdampfen lassen. Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Ei unterrühren.
100 g Mehl und Stärke mischen, nach und nach unter die Kartoffelmasse kneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl zufügen, es sollte ein weicher, aber nicht klebriger Teig entstehen. Mit Salz und Muskat würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

GARNELEN-WAN-TANS
Rezept auf Seite 32

2 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Kartoffelmasse mit zwei Löffeln ovale Nocken formen und im siedenden Salzwasser ca. 3 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann herausheben und gut abtropfen lassen.
3 Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken. Ciabatta im Blitzhacker grob zerkleinern. Bacon in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 30 g Butter schmelzen. Ciabattabrösel und Bacon darin knusprig braten, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Petersilie mischen.
4 Rest Butter in der Pfanne erhitzen. Gnocchi darin rundum kurz anbraten. Mit Pangrattato bestreut anrichten, mit Pfeffer übermahlen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 13 G E, 19 G F, 74 G KH
530 KCAL

SPINAT-GNUDI AGLIO E OLIO

Für 4 Portionen

500 g Ricotta
600 g Spinat
Salz
80 g geriebener Pecorino
1 Ei (Größe M)
ca. 150 g + etwas Mehl
Pfeffer
geriebene Muskatnuss
2–3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
4 EL Butter
Chiliflocken

FÜLLE OHNE HÜLLE
Gnudi steht für »Gnocchi nudi«, also »nackige Klöße«. In Italien kennt man sie auch als »Ravioli nudi«, weil sie im Grunde nichts anderes als die entkleidete, kloßgewordene Füllung von Ravioli darstellen: Ricotta und Spinat.

1 Ricotta in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Ca. 100 g abnehmen, gut ausdrücken und im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Ricotta, 40 g Pecorino und Ei verrühren. 150 g Mehl zufügen, alles zu einem gut formbaren Teig verkneten. Falls nötig, noch etwas mehr Mehl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
2 Teig in 2–3 Portionen teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu ca. 2 cm dicken Strängen rollen. In 2–3 cm lange Stücke schneiden und auf eine bemehlte Platte setzen. Fertige Gnudi abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
3 Restlichen Spinat eventuell kleiner schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Spinat und Knoblauch darin 3–4 Minuten braten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.
4 Gnudi in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausheben, gut abtropfen lassen und zum Spinat geben. Mit restlichem Pecorino bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN
PRO PORTION CA. 24 G E, 48 G F, 41 G KH
700 KCAL

GARNELEN-WAN-TANS

Für 4 Portionen

350 g Garnelen (ohne Kopf und Schale)
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
1 Knoblauchzehe
1 Lauchzwiebel
1 Eiweiß
2 TL Sojasoße
Salz, Pfeffer
120 g + etwas Reismehl
80 g Tapiokastärke (Asialaden)
1 EL + etwas Öl
100 ml Chilisoße (z. B. Sambal Oelek oder Sriracha)

1 Für die Füllung Garnelen waschen und trocken tupfen. Ingwer und Knoblauch schälen und mit ¾ der Garnelen im Blitzhacker fein zerkleinern. Übrige Garnelen etwas grober schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit Eiweiß und Sojasoße mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.
2 Für den Teig 120 g Reismehl und Stärke in eine Schüssel sieben. Etwa 175 ml kochendes Wasser unter Rühren angießen und 1 EL Öl zugeben. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.
3 Teig in ca. 12 Portionen teilen und jeweils zu dünnen Kreisen (ca. 2 mm dick) ausrollen. Mit je 1 TL Füllung belegen. Teigränder mit Wasser bepinseln, zu Halbmonden formen und Ränder gut zusammendrücken. Auf geölte Dämpfeinsätze legen und ca. 8 Minuten gar dämpfen. Mit Chilisoße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 20 G E, 4 G F, 45 G KH
320 KCAL

Wenn nicht jetzt, Wan Tan?

ABKÜRZUNG ZUM GENUSS

Die Teige für Gyoza, Wan Tan & Co. können Sie guten Gewissens kaufen, statt sie in mühevoller Handarbeit selbst herzustellen – dann geht's schneller. *Am besten tiefgefroren und praktisch ausgerollt im Asialaden oder online (zum Beispiel unter gourmetversand.com) auf Vorrat besorgen und bei Bedarf vielseitig verwenden. Gutes aus der Tüte gibt's übrigens auch bei Gnocchi, besonders gelungen finden wir beispielsweise die frischen von Giovanni Rana oder die getrockneten der Edeka-Hausmarke.*

Fotos: Stockfood

mach Selbstgemachtes unvergesslich

Entdecke die Möglichkeiten mit dem K400 Artisan Standmixer.
Vom Abendessen mit der Familie bis zu einem ruhigen Abend zu zweit, verwandelt der K400 sogar die einfachsten Rezepte in perfekt-schmeckende Kreationen. Egal für wie viele Personen. Erfahren Sie mehr über den K400 Standmixer auf **www.kitchenaid.de/K400**

KitchenAid

DINNER:

UM ACHT

DRESSCODE:

BARFUSS UND SHORTS

LASST UNS DEN **GRILL ANWERFEN,**

DIE FREUNDSCHAFT

FEIERN UND RICHTIG GUT ESSEN.

DABEI? SMS REICHT. UND

BITTE KALTES BIER MITBRINGEN!

GESMOKTER SCHWEINEBAUCH MIT BBQ-FINISH

Rezept auf Seite 38

ZITRONENGRAS-PLATTHUHN IN ASIAMARINADE

Rezept auf Seite 38

GOLDGRAUPEN-TABOULÉ MIT MANDELCRUNCH-MOZZARELLIS

Rezept auf Seite 38

GESMOKTER SCHWEINEBAUCH MIT BBQ-FINISH

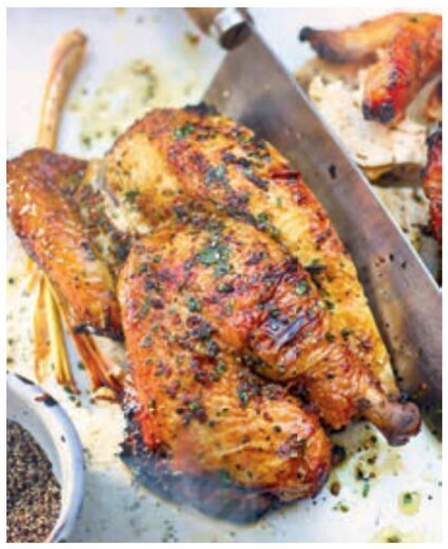
Für 4 Portionen

Für das Grillfleisch
je ½ TL schwarze Pfefferkörner, Kreuzkümmel und Fenchelsamen
2 getrocknete Lorbeerblätter
2 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL getrockneter Oregano
2 EL brauner Zucker
Salz
800 g Schweinebauch (ohne Schwarte und Knochen)
Räucherchips (Baumarkt)

Für die BBQ-Soße
100 g Tomatenketchup
4 EL Apfelsaft
3 EL Apfelessig
1 TL gemahlene Senfkörner
1 EL brauner Zucker
1 TL Worcestersoße

1 Für den Dry Rub Pfeffer, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Lorbeer, Paprika, Oregano und braunen Zucker im Blitzhacker fein zermahlen, mit 1 EL Salz mischen.
2 Fleisch trocken tupfen und rundum mit dem Würzmix einreiben. Auf den heißen Grill legen und mit geschlossenem Deckel bei indirekter Hitze ca. 1 Stunde unter Wenden garen. Dabei einige Räucherchips auf die heiße Kohle legen (oder im Smoker bei ca. 110 °C ca. 2,5 Stunden garen).
3 In der Zwischenzeit für die BBQ-Soße alle Zutaten verrühren. Fleisch während der letzten ca. 20 Minuten Garzeit mehrmals damit bepinseln. Nach Belieben Schweinebauch in dickere Scheiben aufschneiden, diese halbieren oder dritteln, mit der restlichen Soße bepinseln und nochmals unter Wenden über direkter Hitze wenige Minuten grillen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN
PRO PORTION CA. 31 G E, 50 G F, 22 G KH
660 KCAL



ZITRONENGRAS-PLATTHUHN IN ASIAMARINADE

Für 4 Portionen

8 Stiele Koriander
2 Knoblauchzehen
4 EL Limettensaft
1 EL brauner Zucker
4 EL Fischsoße
1 EL Chilisoße
4 Stangen Zitronengras
1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,5 kg)
Salz, Pfeffer

1 Für die Marinade Koriander waschen, trocken schütteln, Stiele und Blättchen getrennt hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit gehackten Korianderstielen, Limettensaft, Zucker, Fisch- und Chilisoße verrühren.
2 Äußere, harte Blätter vom Zitronengras entfernen und Stangen mehrfach stellenweise vorsichtig längs einritzen, aber nicht durchschneiden. Hähnchen waschen und trocken tupfen. Jeweils rechts und links vom Rückgrat aufschneiden und das Rückgrat entfernen. Hähnchen umdrehen und flach drücken. Haut mit einem Spieß oder spitzen Messer einstechen und die Zitronengrasstangen unter die Haut schieben (möglichst über Keule und Brust). Hähnchen rundum mit der Marinade einstreichen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.
3 Ca. 20 Minuten vor dem Grillen Hähnchen aus dem Kühlschrank nehmen. Dann auf dem heißen Grill bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 1 Stunde unter Wenden garen. Hähnchen in Portionen teilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriandergrün bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 78 G E, 28 G F, 8 G KH
590 KCAL

KEINE ZEIT, LANG RUMZUHÜHNERN?
Dann einfach mit unserem Zitronengras-Rub trocken marinieren! Gibt's hier:

GOLDGRAUPEN-TABOULÉ MIT MANDELCRUNCH-MOZZARELLIS

Für 4–6 Portionen

500 ml Gemüsebrühe
1 TL gemahlene Kurkuma
150 g Perlgraupen
50 g Mandelkerne (mit Haut)
1 TL Ras el Hanout
Salz
½ TL Chiliflocken
1 Zucchini (ca. 250 g)
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
Pfeffer
300 g Staudensellerie
200 g Kirschtomaten
½ Bund Petersilie
je 3 Stiele Minze + Basilikum
3 EL Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
250 g Mini-Mozzarellakugeln

1 Brühe mit Kurkuma aufkochen, Graupen zugeben und alles 25–30 Minuten bei schwacher Hitze bissfest garen. Für den Mandelcrunch Mandeln in einer Pfanne rösten. Zum Schluss Ras el Hanout, ½ TL Salz und Chili zugeben, kurz mitrösten. Mandeln vom Herd ziehen und auskühlen lassen.
2 Für das Taboulé Zucchini waschen, putzen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in 2 EL heißem Öl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd ziehen. Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, grob hacken. Graupen abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Vorbereitete Zutaten mit Zitronensaft, -abrieb und 4 EL Öl mischen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
3 Mandelmix im Blitzhacker mahlen. Mozzarella abtropfen lassen, im Mandelcrunch wälzen. Taboulé noch einmal abschmecken, Mozzarella darauf verteilen, mit restlichen Kräutern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN
PRO PORTION (BEI 6) CA. 14 G E, 21 G F, 25 G KH
350 KCAL

ALBONDIGA-SPIESSCHEN MIT PIMIENTOS

Rezept auf Seite 42

GRILLSPARGEL MIT KAPERN-EI-VINAIGRETTE UND KNOBICREME

Rezept auf Seite 42

UNSERE SÜSSE IDEE

Anstelle von Zucker diesen Kakao-Kandis-Mix auf die Bananen geben. Gibt's hier:

RUMBUTTERBANANEN MIT KARAMELL UND VANILLEEIS

Rezept auf Seite 42

ALBONDIGA-SPIESSCHEN MIT PIMIENTOS

Für 4 Portionen

2 Bio-Zitronen
8 Pimientos de Padrón (grüne Grillpaprika)
2 Knoblauchzehen
4 Stiele Petersilie
600 g gemischtes Hack
Salz
1 rote Chilischote
3 EL Öl
Pfeffer aus der Mühle
4 Schaschlikspieße

1 Zitronen heiß waschen und trocken tupfen. Schale von 1 Zitrone fein abreiben, beide Zitronen in Viertel schneiden. Pimientos waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen, Petersilie waschen und trocken schütteln. Beides fein hacken. Hack mit Knoblauch, Petersilie und Zitronenschale verkneten. Mit Salz würzen. Aus der Masse ca. 12 Bällchen formen und auf die Spieße stecken.
2 Chili längs einschneiden, entkernen, waschen und fein hacken. Mit Öl und grob gemahlenem Pfeffer verrühren. Hackbällchen, Zitronenviertel und Pimientos mit dem Würzöl bepinseln und unter Wenden auf dem heißen Grill 10–15 Minuten grillen. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN
PRO PORTION CA. 25 G E, 30 G F, 3 G KH
380 KCAL

GRILLSPARGEL MIT KAPERN-EI-VINAIGRETTE UND KNOBICREME

Für 4 Portionen

2 Eier (Größe M)
1 Schalotte
60 g grüne Oliven (ohne Stein)
60 g Kapern
½ Bund Dill
Saft von 1 Zitrone
8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
175 g Doppelrahmfrischkäse
150 g Vollmilchjoghurt
Chiliflocken
1 kg grüner Spargel
Holzspieße

1 Für die Vinaigrette Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen, pellen und abkühlen lassen. Schalotte schälen und fein würfeln. Oliven und Kapern abtropfen lassen, ebenfalls hacken. Dill waschen, trocken tupfen. Fähnchen, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Alles mit Zitronensaft und 5 EL Öl mischen. Eier klein würfeln und locker unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2 Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken. Ca. die Hälfte mit Frischkäse und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit Chiliflocken bestreuen.
3 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel in kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Rest Knoblauch mit 2 EL Öl verrühren und mit Salz würzen. Je 4–5 Spargelstangen auf je zwei Spieße stecken. Spargel mit dem Knoblauchöl bestreichen.
4 Spargel über dem heißen Grill von jeder Seite 2–3 Minuten grillen. Auf einer Platte verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln, mit restlichem Dill bestreuen. Knobicreme dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN
PRO PORTION CA. 16 G E, 22 G F, 9 G KH
310 KCAL

SIZZLE-DRIZZLE

»Die Zitronen entwickeln auf dem Rost einen tollen Geschmack – leicht herb von der Holzkohle, dazu eine feine Karamellnote. Ihr Fruchtfleisch bzw. der Saft daraus schmeckt super zu den Hackbällchen oder als Zutat für Limo oder Bowle. Dafür einfach mit etwas Agavendicksaft, Eiswürfeln, Minze und Sodawasser oder Bier toppen.«

Myriam,
EAT-CLUBBERIN
und Queen der spritzigen Terrassendrinks

RUMBUTTERBANANEN MIT KARAMELL UND VANILLEEIS

Für 4 Portionen

50 g weiche Butter
40 g brauner Zucker
3 EL dunkler Rübensirup
4–5 EL brauner Rum
4 Bananen
4 Kugeln Vanilleeis
Alufolie

1 Butter, Zucker, 1 EL Sirup und 1 EL Rum verrühren. Bananen waschen, auf der Innenseite ca. 2 cm tief einschneiden. Jeweils mit 1 EL Buttermix füllen und einzeln in Alufolie wickeln. Auf dem heißen Grill zugedeckt (z. B. mit einem Grilldeckel) ca. 15 Minuten backen, dabei zwischendurch wenden.
2 In der Zwischenzeit restlichen Buttermix mit 2 EL Sirup und restlichem Rum in einem kleinen hitzebeständigen Gefäß verrühren. Auf dem heißen Grill unter Rühren goldbraun karamellisieren. Bananen aus der Folie lösen, mit Vanilleeis und Karamellsoße anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
PRO PORTION CA. 4 G E, 19 G F, 66 G KH
490 KCAL

Fotos: EAT CLUB, Stockfood

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.**

Hier scannen und
€ 1,50 Rabatt sichern.

Enjoy responsibly

AKTIVIERUNG DES BELOHNUNGSSYSTEMS MIT DIESEM EINFACHEN

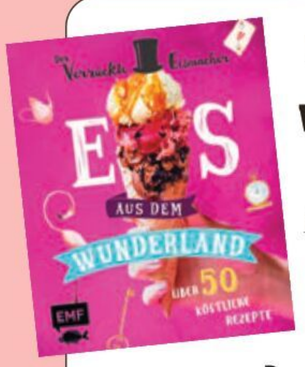
EISTEST

Start

IST IHNEN HEISS?

NÖ, ABER IM EISMAGEN IST JA IMMER PLATZ

FÜR WAS WUNDERBARES



EIS AUS DEM WUNDER-LAND

160 Seiten, EMF, 18 Euro

Eis-verrückte aufgepasst: Der Verrückte Eismacher, eine Münchner Eisdielen-Institution, ist nun nicht mehr nur ein Pilgerort: Matthias Münz verrät in seinem neuen Buch 50 Rezepturen: für süße Sorten wie Zimt, Milchreis, minziges Gurken- oder Pinienkerneis bis hin zu herzhaften Extravaganzen vom Pizza- bis zum Schnitt lauch-Brezen-Eis.

ZUM KINO-ABEND

COOKIE DOUGH »PEACES«

Ben & Jerry's, 160 ml, ca. 5 Euro

Kino ohne Eiskonfekt? Ohne uns! Da machen wir keine Kompromisse, sondern setzen dem Klassiker aus Kindertagen lieber die Coolness-Krönung auf: knackige Schoki, cremiges Vanilleeis und in der Mitte ein Kern aus Keksteig.

AUS SCHOKOLADE

DARK CHOCOLATE

Icedate, 450 ml, ca. 8 Euro

Drei Worte: Dattelsüße, Cashewcreme, Kakaopulver. Mehr ist nicht nötig, um bei Icedate die Schokoholics unter den Eislovern um den kleinen Finger zu wickeln.

NA JA, ICH GERATE SCHON MAL INS SCHWITZEN

FÜR DEN GUTEN ZWECK

SALTED CARAMEL

Lycka, 500 ml, ca. 5 Euro

Auf Kokosbasis, die man als solche kaum erahnt, schmeckt dieser süß-salzige Creamy nicht nur überzeugten Veganis zum Grillpartydessert von Seite 41: Weil Lycka mit der Welthungerhilfe verschiedene Projekte plant und umsetzt, verschafft jeder verputzte Becher zudem einem Kind eine Schulmahlzeit in Ostafrika.

WHITE CHOCOLATE ALMOND

Barebells, 73 ml, ca. 3 Euro

Aus »Ohne Fleiß kein Preis« wird bei uns: Ohne Eis kein Schweiß. Aber will man unseren Schweinehund in die Muckibude locken, soll es sich eben lohnen. Die neuen Protein-Eisriegel von Barebells wären da eine passende »Aufwandsentschädigung«.

WEIL VON SALAT DER BIZEPS SCHRUMPFT

YES, I NEED SOME ICE, ICE, BABY!

MIT STI(E)L

WALD-MEISTER

Florida Eis Green, 1,8 l, ca. 20 Euro

Mit viel Handarbeit produziert die Berliner Manufaktur CO_2-neutral. Bestands- und Saisonsorten gibt's in 150-ml-, 500-ml- oder XL-Bechern deutschlandweit via E-LKWs. Nächster Step zum Ziel CO_2-frei: kompostierbare Verpackungen.

ICE DREAM COCONUT

Rawito, 65 ml, ca. 2 Euro

Der Eistraum der neuen Stunde bedarf nur fünf rohköstlicher Bio-zutaten und wartet z. B. bei Alnatura in handlicher Snackgröße.

TYP »FRUCHT-WUCHT«

ERDBEER MINZE

Del Fiore Gelato, 500 ml, ca. 7 Euro

Die Maxime des Gelatiers von Del Fiore, »Einmal auf der Zunge, für immer im Kopf«, können wir sofort unterschreiben: aromatisches Sorbet mit extrahohem Fruchtanteil und frischer Minze, 100 % vegan und abolut wow.

Fotos: Getty Images, PR

MACHT MÄCHTIG MJAM MJAM

UMAMI-EXPLOSION

Fotos: EAT CLUB

Zu Rezept und Gewürz geht's am schnellsten hier entlang:

eatclub.tv eat_club.de

MINDBLOWING VEGGIE-SANDWICH Das mit Schweizer Käse übergrillte, knusprige Bauernbrot hat es in sich: buttrig gebratene Kräuterseitlinge, gewürzt mit unserem Geschmacksvollender

»Umami-Explosion«. Ein Lifesaver, wenn es an Bums fehlt bei Eintopf, Gemüsepfanne oder auch einer Bloody Mary. Geheimtipp: auf Hot Dogs eine Wucht! Jetzt erhältlich über eatclub.tv/umami-explosion/ und bei Amazon

1

FRIED CHICKEN »MYANMAR-STYLE«

Rezept auf Seite 52

Hierzulande immer noch ein zu rares Phänomen, im mediterranen Raum, in britischen Pubs und szenigen Metropolen aber geselliger Usus: Neben guten Drinks auch **Barfood** über den Tresen zu reichen. Am frühen Abend eine entspannte Alternative zum anschließenden Locationwechsel, erspart es des Nächtens stilvoll den »Walk of Shame« zur nächstbesten Fast-Food-Kette – vorausgesetzt, die snackigen Kleinigkeiten stellen auch nüchtern betrachtet zum Beispiel das frittierte Kentucky-Chicken in den Schatten, wie diese burmesische Version.

DIE HOTLIST DER

COOLEN GERICHTE

MIT DEM FAST SCHON
ETABLIERTEN »NEW NORMAL«
SIND DIE RUHIGEN ZEITEN
IM **FOODIE-UNIVERSUM** VORBEI:
IN DEN SHAKERN UND PÖTTEN
DER BAR- UND RESTAURANTSZENE
RUMORT ES RUND UM DEN
GLOBUS WIEDER GEHÖRIG. WIR
HABEN ERSCHMECKT, AUF
WELCHE TRENDS GERADE ALLE
HEISS SIND …

2

GEBACKENER BLUMENKOHL MIT MISO UND SHISO

Rezept auf Seite 52

Casual Fine Dining ohne Tierisches auf der Karte: In immer mehr rein **veganen Restaurants** wählen wir aus einer Bandbreite an ausgefeilten Geschmackserlebnissen, die nichts entbehren oder nachahmen, sondern überzeugend für sich sprechen. Dabei normaler denn je: viele »kleine« Teller auf dem Tisch zum Teilen für alle.

3

PULLED LAMMBRISKET AUF ANGESTAMPFTEN ACKERBOHNEN

Rezept auf Seite 52

Die Pandemie hat unser Bewusstsein für Regionalität gestärkt: Die Erfahrung, dass die Verfügbarkeit von Zutaten und Produkten plötzlich alles andere als selbstverständlich sein kann, lässt sich unter der Parole **»brutal lokal«** noch konsequenter auf saisonal wechselnden Speisekarten sehen und schmecken. Trotz der Beschränkung auf Zutaten aus heimischer Produktion vor Ort abwechslungsreich zu bleiben, fordert Kreativität bei Komposition und Kombination von Kochtechnik und Aromatik. Sich global zu inspirieren und zugleich ursprünglicher zu denken ist dabei die Herausforderung, der sich die Küchenteams stellen.

4

SHISH TAOUK IM FLADENBROT

Rezept auf Seite 53

Neben Israel und Syrien leuchtet ein neuer Stern im Kosmos der Levanteküche: **Libanesisches Street-food** zieht uns in seinen würzig duftenden Bann. Mit diesen zarten Fleischspießen, die man auf dem heißen Grill mit einem essbaren »Ofenhandschuh« aus dünnem Fladenbrot wendet. Das geht als Appetizer vorweg oder als ungemein köstlicher Wrap auf die Hand.

5

CEVICHE MIT YUZU-TIGERMILCH

Rezept auf Seite 53

Yuzu, die derzeit begehrteste Zitrusfrucht aus Asien, schmeckt wie ein Mix aus Mandarine, Limette und Zitrone. Hier entfaltet sie ihre umwerfende Fruchtigkeit in der Marinade (»Tigermilch« genannt), die frischen Fisch ohne Hitze zu garen vermag. Ceviche, diese Art der Zubereitung, ist typisch für die **Nikkei-Cuisine,** eine Fusionküche, die peruanische und japanische Elemente vereint und sich als Langzeitfolge eines Handelsabkommens von 1899 entwickelte. Heute kochen mindestens vier der besten Restaurants der Welt in diesem Stil, Tendenz steigend.

GEBACKENER BLUMENKOHL MIT MISO UND SHISO

Für 4 Portionen

1 kg Blumenkohl
Salz
2 EL Erdnussöl
2 EL Sesamsamen
100 ml heiße Dashi (vegan; siehe Tipp)
3 EL helle Misopaste
4 EL Sake
1 TL brauner Zucker
2 EL Mirin (süßer Reiswein)
½ TL Sansho (japanischer Bergpfeffer; ersatzweise Szechuan- oder schwarzer Pfeffer)
1 TL Bio-Orangenabrieb
1 Kästchen Shisokresse
4 TL Furikake (japanische Gewürzmischung, siehe Rezept Seite 20)
Backpapier

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, leicht salzen und mit Öl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten goldbraun rösten, dabei mehrmals wenden.
2 In der Zwischenzeit für das Dressing die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Dashi, Misopaste, Sake, Zucker, Mirin, Sansho und Orangenschale verrühren. Shisokresse vom Beet schneiden und waschen.
3 Blumenkohl auf Tellern verteilen, Dressing darüberträufeln. Mit Furikake bestreuen und mit Shiso garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN
PRO PORTION CA. 9 G E, 9 G F, 14 G KH
210 KCAL

DASHI IN DER TASCHI Geschmacksveredler dieser japanischen Bouillon sind neben Seetang üblicherweise Bonitoflocken. Vegane »No Dashi«-Alternativen gibt es mittlerweile aber zur Genüge, z. B. auf Pilzbasis (über myconbini.com).

FRIED CHICKEN »MYANMAR-STYLE«

Für 4 Portionen

600 g Hähnchenbrustfilet
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
3 TL Fischsoße
4 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
1 rote Chilischote
50 g Tamarindenpaste (Asialaden)
1 EL brauner Zucker
2 Eier (Größe M)
75 g Reismehl
75 g Maisstärke
Pfeffer
Chilipulver
ca. 1 l Öl

1 Hähnchenfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kurkuma, Paprikapulver und 1 TL Fischsoße verrühren. Mit dem Fleisch mischen und ca. 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank marinieren.
2 In der Zwischenzeit für den Dip Knoblauch und Ingwer schälen. Chili längs einritzen, entkernen und waschen. Alles zusammen im Blitzhacker oder Mörser zu einer Paste verarbeiten. Mit Tamarindenpaste, Zucker, 2 TL Fischsoße und 100 ml kochendem Wasser verrühren.
3 Eier mit 2–3 EL Wasser in einer Schüssel verquirlen. Reismehl, Stärke, ½ TL Pfeffer und 2 Msp. Chilipulver auf einem Teller mischen. Hähnchenstücke zuerst durchs Ei ziehen, dann im Stärkemix wenden. Portionsweise im heißen Öl (ca. 160 °C) goldbraun frittieren, mit einer Schaumkelle herausheben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fried Chicken mit dem Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 35 G E, 31 G F, 40 G KH
580 KCAL

PULLED LAMMBRISKET AUF ANGESTAMPFTEN ACKERBOHNEN

Für 4 Portionen

1½ TL Senfsaat
1 TL getrockneter Schabzigerklee (Bioladen; lokale, mildere Variante von Bockshornklee)
1 TL getrockneter Thymian
Salz
800 g Lammfleisch (aus der Keule, ohne Knochen)
3 EL Rapsöl
1,2 kg Ackerbohnen (Saubohnen, Dicke Bohnen; oder ca. 400 g TK-Dicke-Bohnen)
1 Zwiebel
2 EL Butter
Pfeffer
½ Bund Minze
4–5 Stiele Dill
200 g Naturjoghurt

1 Am Vortag ganze Gewürze im Mörser zerstoßen, mit 1 TL Salz mischen. Fleisch trocken tupfen, rundum mit dem Gewürzmix einreiben und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren.
2 Fleisch ca. 1 Stunde vor der Verarbeitung herausnehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 140 °C/Umluft: 120 °C). Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Dann zugedeckt im heißen Ofen ca. 3 Stunden schmoren.
3 Bohnen palen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und aus den dicken Außenhäuten drücken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel

SCHMECKT WIE ZU HAUSE *Wenn keine Zeit zum Mörsern ist, zum Marinieren des Lamms unser Hausmannsgewürz mit Paprika, Meersalz, Pfeffer, Zwiebel, Petersilie, Senf und Knobi verwenden.*

darin glasig dünsten. Bohnen zugeben und kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und einen Teil grob zerstampfen.
4 Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen bzw. Fähnchen abzupfen. Etwa die Hälfte der Minze mit dem Joghurt pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
5 Fleisch aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen. Im Bräter mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zupfen. Dabei mit dem Bratensaft mischen. Bohnen und Fleisch auf Tellern anrichten. Mit Minzjoghurt beträufeln und mit restlichen Kräutern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 3½ STUNDEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 50 G E, 20 G F, 12 G KH 440 KCAL

FAKE NEWS »Brisket« gibt es streng genommen nur vom Rind. Das durchwachsene Bruststück wird beim BBQ mit einem Dry Rub gewürzt und langsam bei niedriger Temperatur im Smoker (oder Ofen) geschmort.

SHISH TAOUK IM FLADENBROT

Für 4 Portionen

3–4 Knoblauchzehen
300 g griechischer Sahnejoghurt (evtl. aus Schafsmilch)
3 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Zitronensaft
500 g Hähnchenbrustfilet
½ Granatapfel
2 Lauchzwiebeln
je 2 Stiele Petersilie und Minze
½ TL Sabah Baharat (libanesische Sieben-Gewürze-Mischung; siehe Tipp)
Salz, Pfeffer
4 dünne Fladenbrote (türkischer Lebensmittelladen)
150 g Hummus (Kühlregal)
Schaschlikspieße

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 3 EL Joghurt, 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Zitronensaft verrühren. Fleisch trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Mit der Marinade mischen und mindestens 3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
2 Granatapfel entkernen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken. Restlichen Joghurt, Sabah Baharat und 2 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3 Fleischwürfel auf vier Spieße stecken, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Grillpfanne unter Wenden 6–8 Minuten braten, herausnehmen. Fladenbrote in der heißen Pfanne von beiden Seiten kurz erwärmen, mit Hummus bestreichen. Fleischwürfel von den Spießen schieben, auf dem Hummus anrichten und mit dem Joghurtdip beträufeln. Mit Granatapfelkernen, Lauchzwiebeln und Kräutern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 35 G E, 29 G F, 38 G KH 550 KCAL

SELBST IST DIE SABAH Die Gewürzmischung besteht traditionellerweise aus ungefähr gleichen Teilen Zimt, Nelken, Piment, Ingwer und Koriander sowie Pfeffer (etwas mehr) und Muskatnuss (etwas weniger).

CEVICHE MIT YUZU-TIGERMILCH

Für 4 Portionen

1 Süßkartoffel (ca. 250 g)
Salz
60 g Mandeln (ohne Haut)
1 EL Olivenöl
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
1 Msp. gemahlene Kurkuma
2 Yuzuzitronen (möglichst bio; ersatzweise Yuzusaft aus dem Asia- oder Feinkostladen oder Saft von 1 Limette, 1 Zitrone und ½ Orange)
1–2 EL gelbe Currypaste
1 EL Agavendicksaft
1 rote Jalapeño (oder Peperoni)
400 g Red-Snapper-Filet (ohne Haut; Sashimi-Qualität)
100 g Mais (Dose; weiß oder gelb)
1 rote Zwiebel
4 Stiele Koriander

1 Süßkartoffel schälen, waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2 Mandeln mit wenig Salz im heißen Öl goldbraun rösten. Vom Herd ziehen, Paprikapulver und Kurkuma unterrühren und abkühlen lassen.
3 Für die Marinade 1 Yuzu heiß waschen, trocknen und Schale fein abreiben. Beide Früchte auspressen. Currypaste mit Yuzusaft und -schale, Agavendicksaft und 1 Prise Salz verrühren. Jalapeño putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Jalapeño und der Marinade mischen, zugedeckt ca. 10 Minuten kalt stellen.
4 Mais abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Mit Mais und Zwiebel unter den Fisch heben, abschmecken. Mit Süßkartoffelscheiben auf Tellern anrichten, Mandeln darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
PRO PORTION CA. 25 G E, 16 G F, 24 G KH 350 KCAL

TEACH ME, TIGER, HOW TO COOK

»Fisch garen, das geht bei Ceviche und Tiradito hitzefrei, und zwar allein durch die Zitrussäure. Je nach gewünschtem Gargrad – von rare bis well-done ist alles möglich – lässt man die Stücke ca. 5 Minuten oder eben länger (zwischen 15 und 30 Minuten) ziehen. Der Zitrus-Gewürz-Sud ›Leche de Tigre‹ (Tigermilch) gilt als belebend, ja aphrodisierend und wird auch getrunken.«

Swantje, EAT-CLUBBERIN,
die im Glas einen Pisco Sour vorzieht

Fotos: EAT CLUB, Stockfood

KEIN UNFALL, SONDERN KOCHKUNST Früher diente die Herstellung des asiatischen Pendants zu unserem Sauerkraut vor allem der Sicherung einer guten Nährstoffversorgung im Winter. Erste Belege darüber sind rund 3000 Jahre zurückzudatieren. Die Fermentation konserviert dabei nicht nur das für uns so wichtige Vitamin C, sie vermehrt auch den Gehalt an B-Vitaminen, Enzymen und Milchsäurebakterien und ist damit ein wahrer Gesundbrunnen.

UNSER PLAN FÜRS WOCHENENDE
FOLGE 5

KIMCHI-KARAOKE

ÄHNLICH WIE DIE HITWUNDER DES WELTWEIT ERFOLGREICHEN K-POP IST AUCH DER FEURIG FERMENTIERTE KOHL AUS KOREA EIN GLOBALER CHARTSTÜRMER. UNSERE TESTKÖCHIN MYRIAM HAT SICH EINGEGROOVT – UND SIE SIND ZUM NACHAHMEN EINGELADEN. DAS MIT DEN LIPPENBEWEGUNGEN UND DEM ZUNGESCHNALZEN KOMMT DABEI SPÄTER GANZ VON SELBST

TEXT: MYRIAM BANDEROB

Wenn meine Chefin und ich »reden«, wird es schnell nerdig. Sobald es um Kochen und Ernährung geht und wir uns über Rezepte oder Bezugsquellen für Essbares austauschen, sucht manche Kollegin schon mal das Weite. Wir nicht. Im Gegenteil. Als ich ihr in Zeiten pandemisch bedingter Gastro-Lockdowns gestand, wie bitterlich ich das Kimchi bei meinem Lieblingskoreaner vermisste, konterte sie mit ihrem Gemüsehändler, der ein hervorragendes Kimchi verkaufe, allerdings zu gesalzenen Preisen. Direkt danach dann die Frage: »Myriam, warum machst du nicht mal Kimchi selbst? Ich würde mich auch freiwillig anbieten, als Erste zu probieren!« Um meine Entzugserscheinungen zu lindern und die Chefin beim Wort zu nehmen, stürzte ich mich also in die Materie: das Fermentieren. Aktuell der jüngste Hype in Hipsterkreisen, handelt es sich dabei eigentlich um die älteste Konservierungsmethode der Welt – verdrängt und fast vergessen durch die Erfindung von Kühlschrank und Konserven. Ein Verlust! Denn **bei richtiger Lagerung ist Fermentiertes ausgesprochen haltbar und dabei weit gesünder als das lange Zeit so beliebte Dosengemüse.**

Wie das geht? Kurz: Frisches vom Markt wird mit Salz in Gärgefäße gefüllt. Nützliche Mikroorganismen sorgen im Folgenden dafür, dass das Gemüse besondere Aromen entwickelt und ähnlich wie beim Kochen »vorverdaut« und gleichzeitig bekömmlicher wird. Wer also auf rohes Gemüse mit empfindlichem Magen reagiert, für den ist diese Variante eine echte Alternative.

Doch Fermentiertes kann noch mehr: Anders als beim Erhitzen bleiben bei roh fermentierten Lebensmitteln nicht nur alle wertvollen Nährstoffe und Vitamine erhalten, sondern werden sogar noch mehr. Es entstehen beispielsweise Milchsäurebakterien und Enzyme, die im Darm dabei helfen, die Nährstoffe besser aufzunehmen und zu verwerten. Womit wir auch schon beim nächsten Stichwort wären: der Darmgesundheit. Und zwar gleich in doppelter Hinsicht. Der Darm ist nämlich nicht nur der Ort, wo gesundheitsfördernde Stoffe aus der Nahrung aufgenommen werden. Er ist darüber hinaus zu einem beträchtlichen Teil höchstpersönlich für unsere Immunabwehr verantwortlich. Das heißt: Ist der Darm gesund, sind wir es auch. Und **Fermentiertes funktioniert wie Dünger fürs Mikrobiom, das die Darmflora kräftig gedeihen und aufblühen lässt.**

Das wissen auch die Koreaner, dort isst man Kimchi sogar zum Frühstück. Ganz so weit geht meine Liebe nicht! Aber als Snack zwischendurch oder als Sidekick zu asiatischen Gerichten geht bei mir gerade nichts über Kimchi. Kleine Triggerwarnung: Wer scharf weniger gut abkann, der sollte sich lieber mit Vorsicht heranwagen. Alle anderen werden überrascht sein, wie leicht es ist, das saure Asiakraut in Eigenregie herzustellen.

Man braucht nur ein paar Dinge zu beachten: Am wichtigsten ist penible Sauberkeit in der Küche. Außerdem muss Kimchi, wie jedes Ferment, immer gut mit Flüssigkeit bedeckt sein. Da können kleine Gewichte, Teller oder Steine

☛ *Weiter auf Seite 56*

»In der Küche gibt es kaum etwas, was ich nicht selbst in die Hand nehmen würde. Mein Arbeitsumfeld weiß diese Exkurse und Experimente praktischerweise zu schätzen. Zumindest das, was dabei herauskommt.«

Myriam,
EAT-CLUBBERIN,
tüftelt gern am Topf

EINE KRÄFTIGE MASSAGE – UND DANN? Anschließend drückt Myriam den durchgewalkten Kohl mit einem Stößel beherzt ins Glas. Hierbei gilt nämlich: Nur gnadenloses Unterduckern verhindert unerwünschte Lufteinschlüsse, die alles verderben können

im Glas nützlich sein, damit das Gemüse nicht auftaucht. Zu guter Letzt darf man nicht zu neugierig sein. Bei meinem ersten Versuch konnte ich es nicht lassen, zwischendurch zu gucken, was sich so tut im Glas. Ein echter Anfängerfehler: Das zu frühe Öffnen lässt Luft und mit ihr Mikroben hinein, die das Ganze schnell ungenießbar werden lassen und der Vorfreude ein jähes Ende bereiten können. Deshalb: In Geduld üben, es lohnt sich.

JEDES FERMENT IST EIN NATURPRODUKT – DAHER SCHMECKT JEDES KIMCHI ANDERS

Das findet meine Chefin übrigens auch. Ihr hat das Ergebnis gut geschmeckt. Und auch wenn sie sicher längst wieder neue Ideen hat, die sie in der Mittagspause mit je einem Schälchen Kimchi oder einer Portion Bratreis (siehe Seite 59) vor uns besprechen will, bin ich noch lange nicht durch mit dem Thema. Wie auch? Weil jedes Ferment ein Naturprodukt ist, schmeckt es auch immer wieder anders. Das macht es in unserer industrialisierten Welt so einzigartig und faszinierend.

Darum experimentiere ich weiter: mit Kimchi aus Weiß- oder Rotkohl zum Beispiel. Und es muss auch nicht bei Kimchi bleiben – je nach Saison fallen mir zwangsläufig auch andere Gemüsesorten in die Hände, die ich für die nächsten Monate haltbar machen kann. Falls ich zu sehr eskaliere, kann sich meine Familie ja vertrauensvoll an meine Chefin wenden. Vielleicht auch nur, um sich zu bedanken.

UNSER PLAN FÜRS WOCHENENDE
FOLGE 5

KIMCHI SELBER MACHEN

STEP BY STEP

Nach dem Rezept auf der nächsten Seite

1 Chinakohl, weißer Rettich, Möhren und Lauchzwiebeln wollen sorgsam vorbereitet und fein rausgeputzt werden. Also einmal waschen, schneiden, föhnen bitte! Na ja, zumindest sehr gut abtropfen lassen.

2 Es folgt etwas angewandte Mathematik: Um zu berechnen, wie viel Gramm Salz mit ins Glas muss, das Nettogewicht des Gemüses ermitteln. Für 2 % Salzgehalt das Ergebnis dann mit 0,02 multiplizieren.

3 Jetzt bloß keine Berührungsängste! Der Kohl muss hart angefasst und durchgeknetet werden. Denn nur durch eine Beschädigung der Struktur tritt der Saft aus, in dem später die ganze Magie vonstatten geht.

4 Achtung, es wird pikant: Zu Apfel, Zwiebel, Knoblauch und frischem Ingwer gesellen sich außerdem Zitronengras, Soja- und Fischsoße und Chiliflocken in rauen Mengen (für Wumms und zusätzliche Haltbarkeit).

5 Der Blitzhacker mixt alles zur feinen Paste. Sie sollte in etwa so zähflüssig sein wie stückiger Ketchup. Falls nicht, eventuell etwas Wasser untermixen. Alternativ alles raspeln und mit dem Pürierstab fein zerkleinern.

6 Zweite Runde Handarbeit, diesmal aber besser inklusive schützender Einmalhandschuhe, damit nachher nicht versehentlich die Haut (oder gar die Augen) vor konzentrierter Chilischärfe Feuer fängt.

7 Stößchen! Schließlich gilt es, möglichst keinen Sauerstoff mit im Glas einzuschließen. Daher das Gemüse mittels Klopfen und Drücken kompakt verdichten und die Luftbläschen aus den Zwischenräumen verdrängen.

8 Weil sich die Zutaten bei der Fermentation ausdehnen, ca. 3 cm unter dem Rand frei lassen und von oben mit passenden Gewichten beschweren. Dann Deckel drauf und alles in Ruhe sich selbst überlassen.

KOREANISCHES KIMCHI

Für 2 Gläser
(ca. 20 Portionen)

1 Chinakohl (ca. 750 g)
300 g weißer Rettich
300 g Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln
feines Meersalz
4 große Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
1 Stange Zitronengras
1 Apfel
20 g Chiliflocken (am besten Gochugaru; schauen Sie mal bei *schnelles-grünzeug.de* vorbei)
2 EL Sojasoße
1 EL Fischsoße (wenn es vegan werden soll, durch 1 EL Sojasoße ersetzen)

1 Chinakohl in große Stücke schneiden, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Rettich und Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse abwiegen und vom Gesamtgewicht 2 % Salz abwiegen (Grammzahl des Gemüses × 0,02 = Salzmenge in Gramm). Gemüse in einer sauberen großen Schüssel mit dem Salz gut verkneten, bis das Gemüse Zellflüssigkeit verliert und Gemüsesaft entsteht. Ca. 1 Stunde beiseitestellen, sodass sich noch mehr Flüssigkeit bilden kann.
2 Für die Kimchipaste Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Vom Zitronengras die äußeren, harten Blätter entfernen, das weiche Innere grob hacken. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Alles mit Chiliflocken, Soja- und Fischsoße in einem Blitzhacker zu einer feinen Paste verarbeiten. Falls die Paste noch zu fest ist, etwas Wasser zufügen und untermixen. Paste unter das Gemüse mischen.
3 Zwei verschließbare Gläser (ca. 1 + 1,5 l) mit kochendem Wasser ausspülen. Kimchi portionsweise in die Gläser schichten. Jede einzelne Schicht mit einem Holzstößel oder einer kleinen Kelle gut festdrücken, damit keine Luftbläschen entstehen und der Kohl von der Flüssigkeit bedeckt ist. Oben ca. 3 cm Platz im Glas frei lassen, da sich durch die Fermentation das Volumen vergrößert und so der Inhalt nicht überlaufen kann.
4 Gläser verschließen und ca. 6 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dabei die Gläser auf keinen Fall öffnen. Anschließend 2–3 Wochen kalt stellen. Danach das Kimchi genießen. Im Kühlschrank gelagert, hält es sich mehrere Monate.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE +
CA. 4 WOCHEN WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 1 G E, 0 G F, 5 G KH
30 KCAL

IM GEWÜRZ-LOSTÖPFCHEN: UNSERE KIMCHI-CLUB-MISCHE

Sie hätten gern eine exklusive Kostprobe frei Haus? Dann gewinnen Sie mit etwas Glück eins von 30 Töpfen unseres Kimchi-Gewürzes **»K-POP«.** Um bis zum 30. Juni an der Verlosung für die **limitierte Sonderabfüllung** teilzunehmen, am besten direkt via QR-Code rüber auf unseren Instagram-Kanal hüpfen, uns folgen und einen Kommentar hinterlassen.

Fotos: EAT CLUB

KIMCHIBRATREIS MIT SPIEGELEI

Für 4 Portionen

200 g Vollkornreis
Salz
80 g Cashewkerne
1 EL Agavendicksaft
8 EL Sojasoße
1 rote Zwiebel
250 g Möhren
300 g Brokkoli
1 rote Spitzpaprika
100 g Mungobohnensprossen
3 EL Öl
2 TL gemahlene Kurkuma
1 TL Currypulver
300 g Kimchi
4 Eier (Größe M)
1 Kästchen Shisokresse
Backpapier

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Vom Herd ziehen, in eine Schüssel umfüllen und auskühlen lassen.
2 Cashewkerne in einer Pfanne anrösten. Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße und 2 EL Wasser zufügen, alles köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Auf einem Stück Backpapier verteilen und auskühlen lassen.
3 Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen.
4 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Möhren und Brokkoli zufügen und ca. 4 Minuten unter Rühren anbraten. Paprika und Zwiebel zufügen und 2-3 Minuten weiterbraten.
5 Gemüse mit Kurkuma und Curry würzen. Reis und Sprossen zugeben und ca. 3 Minuten weiterbraten. 6 EL Sojasoße zugießen, Kimchi zugeben, alles gut vermischen und nochmals abschmecken.
6 1 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Eier darin aufschlagen. Mit Salz würzen. Von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Inzwischen Cashewkerne grob hacken und Kresse waschen und vom Beet schneiden. Den Kimchibratreis mit Spiegeleiern servieren und mit Cashewkernen und Kresse bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 21 G E, 25 G F, 54 G KH
530 KCAL

DIE STÄRKE ZÄHLT

Den Reis bereite ich meist schon einen Tag vorher zu und bewahre ihn im Kühlschrank auf. Dadurch verändert sich die enthaltene Stärke, und er brät knuspriger. Insofern ist dieses Gericht die perfekte Reste-verwertung für Reis, auch anderer Sorten.

PROFESSIONELLES EQUIPMENT

STARTERKIT FÜR FERMENTIERER

Will man regelmäßig Kimchi & Co. fermentieren, lohnt sich die Anschaffung einer praktischen Grundausstattung: Einmachgläser, Holzstößel und Glasgewichte erleichtern die Herstellung des Ansatzes. Eine Vakuumpumpe sowie spezielle Ventildeckel gewährleisten im Anschluss eine lange und hygienische Lagerung des fertigen Ferments. Und ein Handbuch hilft bei Fragen zu Tücken und Herausforderungen rund um die wilde Fermentation.
Über shop.fairment.de, ca. 60 Euro

DAS CLUBMENÜ

Wir gehen zu Hause essen

DER SAUDADE* SO NAH

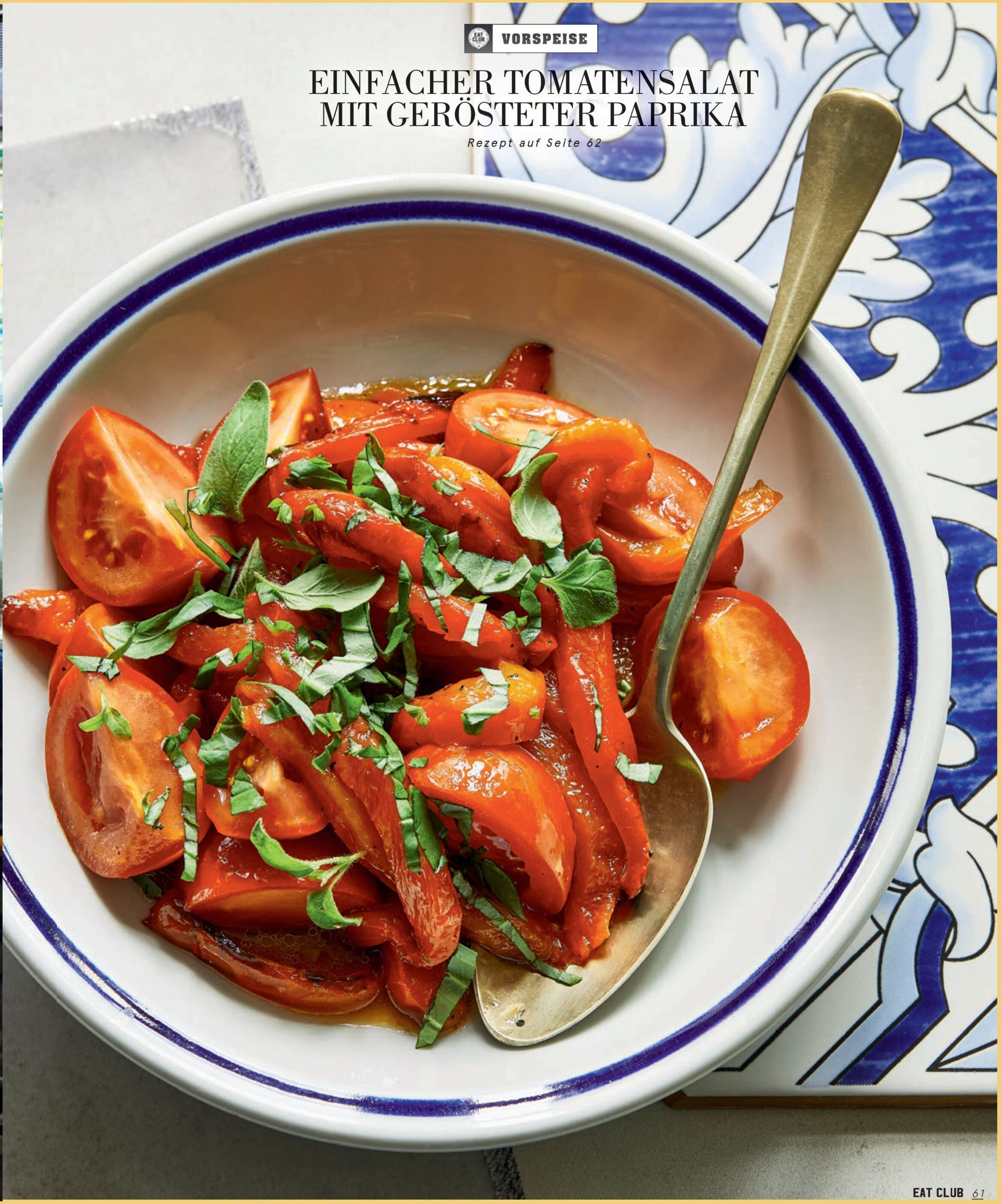
SAUDADE … DIESES WORT UMSCHREIBT EIN MELANCHOLISCH-NOSTALGISCHES GEFÜHL DER SEHNSUCHT NACH ETWAS VERLORENEM UND GELIEBTEM. **IN PORTUGAL** WIRD ES HINGEBUNGS- UND LUSTVOLL IN DEN LIEDERN DES FADO BESUNGEN, GERN BEGLEITET VON ESSEN, DAS TROST SPENDET UND DIE WÄRMSTEN ERINNERUNGEN IM HERZEN WECKT. WIR WIDMEN IHM DREI FERNWEHSTILLENDE REZEPTE FÜR EINEN ABEND WIE IN DER ALFAMA

*Unter den Top Ten der unübersetzbaren Wörter der Welt – sinngemäß: Weltschmerz, Wehmut

VORSPEISE

EINFACHER TOMATENSALAT MIT GERÖSTETER PAPRIKA

Rezept auf Seite 62



TOMATENSALAT MIT GERÖSTETER PAPRIKA

Für 4 Portionen

2 rote Paprikaschoten
500 g kleine Tomaten
2 Stiele Basilikum
4 Stiele Oregano
1 EL weißer Portwein
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
4 EL Olivenöl
Backpapier

1 Backofengrill vorheizen. Paprikaschoten putzen, waschen und halbieren. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mehrmals mit einem spitzen Messer einstechen. Unter dem heißen Grill ca. 10 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen und mit einer Schüssel bedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
2 Tomaten putzen, waschen und vierteln. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Portwein, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl im dünnen Strahl unterrühren. Paprika, Tomaten und Kräuter mit dem Dressing mischen, eventuell nachwürzen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN
PRO PORTION CA. 4 G E, 11 G F, 15 G KH
180 KCAL

GESCHMACKSVOLLENDER
Wir können es nur empfehlen: Zum Schluss eine Prise vom rauchigen Paprikagewürz »Holy Smoke!« über den Salat streuen.

HAUPTGANG

LISSABONNER FISCHTOPF

Für 4 Portionen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 rote Paprikaschote
8 Stiele Koriander
250 g festkochende Kartoffeln
3 EL Olivenöl
250 ml trockener Weißwein
2 Msp. gemahlener Safran
2–3 getrocknete Lorbeerblätter
250 g passierte Tomaten
1 Glas Fischfond (400 ml)
400 g festes Fischfilet (ohne Haut; z. B. Kabeljau oder Rotbarsch)
150 g Garnelen (ohne Kopf; mit Schale)
200 g küchenfertige Tintenfischtuben (evtl. TK, dann aufgetaut)
300 g Venusmuscheln
300 g Miesmuscheln
Salz, Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Chili längs einschneiden, entkernen, waschen und hacken. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Stiele und Blätter getrennt hacken. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.
2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Paprika und gehackte Korianderstiele darin ca. 3 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen, Safran und Lorbeer zufügen und etwas einköcheln lassen. Passierte Tomaten und Fischfond angießen. Kartoffeln zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln. Eventuell noch etwas Wasser zugeben.
3 Fisch, Garnelen und Tintenfisch waschen. Fisch in grobe Würfel, Tintenfisch in Ringe schneiden. Muscheln putzen und gründlich waschen. Alles zusammen zum Eintopf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 6–8 Minuten gar ziehen lassen. Mit Korianderblättchen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE
PRO PORTION CA. 50 G E, 11 G F, 28 G KH
490 KCAL

EIN TOPF VOLL KULINARISCHER MÖGLICHKEITEN

»Von rund 3000 Kilometern Küste umsäumt, ist Portugal ein Füllhorn des Meeres. Der rustikale Eintopf wird daher meist schlicht mit dem bestückt, was zufällig ins Netz gegangen ist. Hauptsache, der Fisch darf wieder schwimmen: in einer geschmackvollen Brühe aus Gemüse, Fond und Wein. Ein Geheimtipp, um Letzteren in authentischem Ambiente und bunter Vielfalt zu erleben, ist das im September in Palmela stattfindende ›Festa das Vindimas‹ (Fest der Ernte): Eine Autostunde von Lissabon entfernt, auf einem hohen Hügel der Halbinsel Setúbal, bieten kleine Produzenten aus dem ganzen Land zwischen ausgelassen feiernden Einheimischen erstklassige Weine und andere Köstlichkeiten an.«

Carla,
EAT-CLUBBERIN,
die Portugal niemals satt hat

DESSERT

TORTA DE NATA

WELTGOURMETERBE

Die kleineren Originale, die Pastéis de Nata (kurz »Natas«), isst man gern getoppt von Puderzucker und Zimt und begleitet von Bica (Espresso) oder Galão (Milchkaffee). Erfunden wurden sie im Kloster – quasi als Resteverwertung, weil die Nonnen zum Stärken ihrer Kutten Eiweiß brauchten und Unmengen an Eigelb übrig blieb. Als sich der Orden auflöste, verkaufte ein schlauer Mönch die geheime Rezeptur an einen Zuckerraffineur in Belém, einem Vorort von Lissabon. Seit 1837 gehen die Puddingtörtchen dort heute wie damals an immerlange Schlangen über den Tresen. Klar kann man anstehen, schmeckt anderswo aber auch: Mal buttriger, mal sahniger, mal mehr nach Ei – Hauptsache, außen geräuschvoll knuspernd und innen so cremig, dass es fast zerfließt.

Für ca. 12 Stücke

1 Vanilleschote
300 ml Milch
200 g Schlagsahne
1 großes Stück Bio-Zitronenschale
1 Zimtstange
1 Packung TK-Blätterteig (6 Scheiben; 450 g)
etwas + 50 g Mehl
Fett für die Form
7 Eigelb (Größe M)
200 g Zucker

1 Für die Füllung Vanilleschote längs einritzen und das Mark herausschaben. Milch, Sahne, Zitronenschale, Zimtstange, Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Vom Herd ziehen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2 Blätterteigscheiben auf bemehlter Arbeitsfläche nebeneinanderliegend antauen lassen. Dann aufeinanderlegen und möglichst rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen, eventuell runder schneiden. Eine Springform (22 cm Ø) fetten und mit dem Teig auskleiden, dabei die Ränder ca. 1 cm über den Formrand stehen lassen. Boden kalt stellen.
3 Vanilleschote und Zitronenschale aus der Milch entfernen, Milch noch mal aufkochen. Eigelb, 50 g Mehl und 3–4 EL heiße Milch glatt rühren. Dann zur restlichen Milch geben und unter ständigem Rühren einige Minuten puddingartig einköcheln.
4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). 200 g Zucker mit 120 ml Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Zuckersirup nach und nach unter die Creme rühren. Auf dem Blätterteigboden verteilen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Zum typischen Bräunen des portugiesischen Gebäcks Backofengrill während der letzten 2–3 Minuten zuschalten. Kuchen in der Form auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE
PRO STÜCK CA. 5 G E, 18 G F, 34 G KH
330 KCAL

Fotos: Getty Images, Stockfood

Anzeige

DIE NEUE LUST AUF LEICHTE LIMO

Viel Geschmack, wenig Kalorien – das ist der klare Trend, wenn es um Erfrischungsgetränke geht.
Die neue **hella Limo-Range** trifft also den Nerv vieler Verbraucher, denn die leichten Limos enthalten weniger Zucker als herkömmliche Limonaden und verzichten außerdem auf Süßstoffe. Dafür haben sie mit 6 % deutlich mehr Fruchtgehalt als viele andere Limonaden und das schmeckt man!

LIEBER FRUCHTIG UND KALORIENARM ALS ZUCKERSÜSS

Die leichten Limos von hella begeistern Liebhaber von Erfrischungsgetränken, die zwar Zucker reduzieren, aber auf Genuss nicht verzichten möchten! Sie schmecken nicht nur fruchtig-leicht, mit maximal 19 kcal pro 100 ml sind sie es auch. Und dank vollem Fruchtgenuss bieten sie auf erfrischend-leckere Art Abwechslung im Alltag. Leicht ist übrigens nicht nur der Inhalt, sondern auch die handliche 0,75-Liter-PET-Pfandflasche, in der die Limos von hella angeboten werden – besonders praktisch für unterwegs!

DER SOMMER KANN KOMMEN
Die neuen leichten Limos von hella gibt es in gleich vier fruchtigen Sorten. **»hella Limo Orange«, »hella Limo Rhabarber«, »hella Limo Erdbeere«** und **»hella Limo Himbeere»** sind vor allem gekühlt eine lecker-leichte Erfrischung.

FLASCHEN-DREHEN

GEHT ES UM WEIN, WIRD SICH TONI ASKITIS IMMER FÜR »WAHRHEIT« ENTSCHEIDEN, SEIN HASHTAG #ASKTONI SAGT ES SCHON, IHN DARF MAN DAZU ALLES FRAGEN! HABEN WIR GETAN – NACH SEINEN **WEINEMPFEHLUNGEN DER STUNDE:** HIER SECHS TROPFEN, ALLE EHRLICH GEMACHT UND ANIMIEREND, AUCH OHNE VIEL ALKOHOL. WEIL SIE NACH ORDENTLICH WAS SCHMECKEN UND ENERGETISIEREN, VERSPRICHT TONI …

☞ **Lässigster Sommelier des Landes:** Sein Credo »Wein ist unkompliziert« lebt der Düsseldorfer Grieche **Antonios Askitis** mit Herz, Know-how und Humor. Ob beim Live-Tasting, Workshop oder seiner wöchentlichen Fragerunde auf Insta: #asktoni. Hauptsache, jeder nimmt was für sich Passendes mit.
Instagram: @asktoni.de
asktoni.de

Fotos: EAT CLUB, Nico von Nordheim/Gleamlab

1 2020 WEHLENER SONNENUHR RIESLING, WEINGUT MAX FERD. RICHTER, MOSEL *Flasche (0,75 l) 13,50 Euro + Versandkosten, maxferdrichter.de*
Die Mosel ist speziell, weil das kühle Klima eine taffe Säure mit sich bringt. Das geht super mit Restsüße – funktioniert beim Essen ja auch so. Hinzu kommt hier noch die Mineralität vom Schieferboden. Dieses Trio aus süß, sauer und salzig macht richtig Bock – ich feier solche Weine. Dank der Süße wenig Alkohol und ein voller Körper, dank der Säure trotzdem frisch – und klasse zu lagern, Zucker konserviert ja. Je länger, umso balancierter wird der Geschmack. Dann hast du: eine Droge. Wenn du das trinkst, bist du drauf! Das stemmt dann sogar fetten Braten und Weihnachtsgans.

2 2019 STETTENER HÄDER LEMBERGER, WEINGUT KARL HAIDLE, WÜRTTEMBERG *Flasche (0,75 l) 16,90 Euro + Versandkosten, shop.weingut-karl-haidle.de*
Lemberger hängt ein Imageschaden aus alten Zeiten an. Die wohl most underrated Rebsorte Deutschlands hat in Österreich als »Blaufränkisch« aber durchaus Rang und Namen. Dass sie zuhauf in Württemberg wächst und sich daraus echt geiles Zeug zaubern lässt, weiß kaum jemand. Bis auf eine Handvoll Winzer wie Moritz Haidle: Biodynamisch angebaut, riecht sein Häder wie eine Wucht. Auf jeden Fall trocken – dann aber plötzlich überraschend fruchtig, leicht und feingliedrig im Mund. Ich hatte ihn gestern zu Spitzkohl und Oliven, mit Feta gratiniert. Geht super zusammen.

3 2021 NAKED FRIDAY PET NAT ROSÉ, WEINGUT FREITAG, RHEINHESSEN *Flasche (0,75 l) 15 Euro + Versandkosten, weingut-freitag.com*
Ein perliges Fun-Getränk ohne Industrie, ohne Chemie, ohne gar nix. Fruchtig, spritzig, frisch. Für mich der perfekte Aperitif, da brauchst du keinen Aperol Spritz mehr, der Pet Nat ist viel näher an der Wahrheit. Am besten erst ungeschüttelt probieren. Ist der Kronkorken runter, wirbelt die Kohlensäure die Hefe vom Boden hoch. Als natürlicher Konservierungsschutz drin, verändert sie dabei subtil den Geschmack. Der Wein wird voller, runder, quasi wie bei naturtrübem Apfelsaft vs. klarem. Wer drauf steht, rüttelt vorsichtig und bekommt so noch mehr davon.

4 2020 EDITION HOKER/#ASKTONI, CUVÉE WEISS, WEINGUT BERGKLOSTER, RHEINHESSEN *Flasche (0,75 l) 17,50 Euro + Versandkosten, asktoni.de*
Ich wollte einen Wein, der so nah wie möglich an der Natur ist. Da steckt null Zusatz drin, nicht mal Schwefel, dafür ultraviel Zeit, Sorgfalt und Liebe. Handverlesene Trauben, ohne zugesetzte Hefen (spontanvergoren). Das hat eine ungeheure Energie und Lebendigkeit, die einen ganz anders toucht. Produziert hat den Naturwein Jason Groebe, die Cuvée habe ich ausgesucht, und das Etikett hat der Künstler Hoker One designt. Damit die Qualität vom Label auch zu der vom Wein passt, sind wir extra auf 1–20 Gläser zu Jason gegurkt. Musste sein!

5 CHAMPAGNER CHARLES HEIDSIECK BRUT RÉSERVE, CHAMPAGNE *Flasche (0,75 l) 40,95 Euro + Versandkosten, ludwig-von-kapff.de*
Ist auf Champagner kein Jahrgang angegeben, nutzt man zur Herstellung häufig sogenannte Reserveweine als Einstellungsoption, um über einen Jahrgangsverschnitt einen wiederkehrenden Geschmack und so gleichbleibende Qualität mit eigener Handschrift zu kreieren. Das ist extrem aufwendig. Dazu kommen bei Heidsieck lange Hefelagerzeiten. Was in dieser Flasche steckt, schmeckt hochkomplex und wäre locker doppelt so viel Geld wert.

6 2020 DEIDESHEIMER HERRGOTTSACKER RIESLING, ERSTE LAGE, WEINGUT ANDRES, PFALZ *Flasche (0,75 l) 15 Euro + Versandkosten, jungepfalzweine.de*
An sich ist Riesling ein Allrounder: Passt immer, schmeckt vielen. Typisch gelbfruchtig und saftig, ermöglicht dieser Topsegment-Pfälzer dazu einen Einstieg in die Einzellagenwelt, ohne zu überfordern – weder den Einsteiger noch den Geldbeutel. Die Trauben dürfen dabei nur von diesem einen Acker, von dieser einen Lage kommen. Nur wenn das Ergebnis schmeckt, wie der Winzer sich das vorstellt, schreibt er das auch auf die Flasche. Das ist was Besonderes – und dafür preiswert.

BOMBOLONI MIT MARSALA-ERDBEEREN

Rezept auf Seite 72

STRAWBERRY-SWEETS FOREVER

VON DER HAND IN DEN MUND

GENAU, DAS GEHT UNS AUCH SO. WIR KÖNNEN KAUM DIE FINGER VON DEN ERSTEN HEIMISCHEN UND DAMIT DUFTEND AROMATISCHEN FUNDEN LASSEN. ES LOHNT SICH ABER, NICHT GLEICH ALLE AUFZUESSEN ODER EIN EXTRAKÖRBCHEN **ERDBEEREN VOM MARKT** MIT HEIM ZU NEHMEN. DENN DIE FOLGENDEN BEERIG-SÜSSEN REZEPTE SIND MINDESTENS GLEICHSAM VERLOCKEND. PROBIEREN SIE DA MAL, IHRE HÄNDE BEI SICH ZU BEHALTEN …

CHOCOLATE-CHIP-TARTE MIT ERDBEERSWIRL

Rezept auf Seite 72

FÜRST PÜCKLERS PARFAIT

Rezept auf Seite 72

DEM VETTER AUF DER SPUR

Fürst Pückler war Landschaftsgärtner. Der von ihm angelegte Schlosspark in Bad Muskau in der Oberlausitz ist heute Weltkulturerbe, für das er einst all sein Geld verpuffte und ganze Flüsse, Bäume und Dörfer versetzte. Auch aß er gern und führte sogar Buch darüber. Das nach ihm benannte Semifreddo findet sich darin allerdings nicht. Dafür aber in einem Kochbuch von 1839, geschrieben von Ferdinand Jungius, dem Hofkoch des preußischen Königs Friedrich Wilhelm III, bei dem von Pückler ein gern gesehener Gast war.

BOMBOLONI MIT MARSALA-ERDBEEREN

Für 6 Portionen

125 ml Milch
40 g Butter
250 g + etwas Mehl
1 TL Trockenhefe
30 g + 30 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eigelb (Größe M)
300 g Erdbeeren
3 EL Marsala (italienischer Likörwein)
2 Päckchen Vanillezucker
ca. 1 l Öl
500 g Vanillepudding (Kühlregal)
großer Einmalspritzbeutel

1 Für den Hefeteig Milch und Butter erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. 250 g Mehl, Hefe, 30 g Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Milch-Butter-Mix und Eigelb zufügen, alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
2 In der Zwischenzeit Erdbeeren waschen und putzen. Mit Marsala und 1 Päckchen Vanillezucker mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Einige Erdbeeren aus dem Sud nehmen und den Rest fein pürieren.
3 Öl in einem weiten Topf erhitzen. Teig in einen großen Einmalspritzbeutel füllen. Spitze des Beutels abschneiden, sodass ein Loch (ca. 2,5 cm Ø) entsteht. Teig als kleine Bällchen aus dem Beutel drücken, mit geölten Fingern abdrehen und direkt ins heiße Öl gleiten lassen. Bällchen darin portionsweise unter Wenden 3–5 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. 30 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker mischen, Bomboloni noch warm darin wälzen.
4 Ungefähr eine Hälfte Pudding in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und in die Mitte der Bomboloni spritzen. Rest Pudding locker mit Erdbeerpüree und marinierten Erdbeeren verrühren und dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 9 G E, 28 G F, 60 G KH
540 KCAL

CHOCOLATE-CHIP-TARTE MIT ERDBEERSWIRL

Für ca. 12 Stücke

170 g Butter
500 g Erdbeeren
300 g Mehl
1 EL Speisestärke
1 EL Natron
½ TL Salz
200 g brauner Zucker
2 Eier (Größe M)
1 TL flüssiges Vanillearoma
100 g Kuvertürechips (Vollmilch oder Zartbitter)
2–3 EL Zitronensaft
1 Päckchen Vanillezucker
2–3 EL Amaretto (italienischer Mandellikör)
250 g Schlagsahne
Backpapier

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Butter so lange erhitzen, bis sie anfängt zu bräunen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mehl, Stärke, Natron und Salz mischen. Flüssige gebräunte Butter und braunen Zucker cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehlmix und Vanillearoma kurz unterrühren. 150 g Erdbeeren und Kuvertürechips locker unterheben.
2 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte quadratische Springform (ca. 23 × 23 cm) füllen und im heißen Ofen 30–35 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.
3 Restliche Erdbeeren mit Zitronensaft und Vanillezucker aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Abkühlen lassen und Amaretto unterrühren. Zum Anrichten Sahne steif schlagen, Erdbeeren mit Sud locker unterheben. Tarte in Stücke schneiden, mit der Erdbeersahne anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 5 G E, 23 G F, 43 G KH
400 KCAL

FÜRST PÜCKLERS PARFAIT

Für 8 Portionen

250 g Erdbeeren
2 EL + 100 g Zucker
75 g Zartbitterkuvertüre
500 g Schlagsahne
500 ml Milch
4 Eigelb (Größe M)
1–2 TL flüssiges Vanillearoma
Frischhaltefolie

1 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit 2 EL Zucker und 2–4 EL Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten stückig einkochen. Vom Herd nehmen, Hälfte fein pürieren, beides vollständig auskühlen lassen.
2 Für das Parfait Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen, beiseitestellen und abkühlen lassen. Sahne und Milch erhitzen. Eigelb und 100 g Zucker über einem heißen Wasserbad hellcremig aufschlagen. Heißen Sahnemix nach und nach unter Rühren zufügen. So lange rühren, bis die Masse andickt. Vom Herd nehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen.
3 Parfaitmasse in 3 Portionen teilen. Unter ein Drittel die flüssige Kuvertüre, unter ein weiteres Drittel das Erdbeerpüree ziehen. Restliche Masse mit Vanillearoma verrühren. Parfaitportionen einzeln in einer Eismaschine gefrieren lassen oder getrennt in Schalen so lange einfrieren, dass sie streichfähig sind.
4 Eine Kastenform (25 cm Länge) bis über den Rand hinaus mit Frischhaltefolie auslegen. Zunächst das Schokoparfait einfüllen und glatt streichen. Dann das Vanilleeis darauf verteilen, ebenfalls glatt streichen. Nach jedem Einfüllen eventuell noch mal kurz in den Tiefkühler stellen. Stückige Erdbeeren locker unter das Erdbeereis ziehen, als letzte Schicht in die Form geben und glatt streichen. Mit der überstehenden Folie zudecken und mindestens 6 Stunden einfrieren. Vor dem Anschneiden ca. 10 Minuten antauen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 6 G E, 29 G F, 28 G KH
400 KCAL

CRISPY ERDBEER-COBBLER

Rezept auf Seite 76

FROZEN ERDBEER-LASSI

Rezept auf Seite 76

HUGOBEEREN ZU ZABAIONE MIT ROSÉ

Rezept auf Seite 78

FRANZÖSISCHE ERDBEERKONFITÜRE

Rezept auf Seite 78

CRISPY ERDBEER-COBBLER

Für 4 Portionen

100 g + etwas Mehl
5–6 EL Zucker
2 TL Backpulver
Salz
40 g kalte Butter
5 EL + 100 g Schlagsahne
500 g Erdbeeren
1 TL flüssiges Vanillearoma
Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
2 EL brauner Zucker

1 Für den Teig 100 g Mehl, 2 EL Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Butter in Würfel schneiden, zufügen und alles krümelig verkneten. 5 EL Sahne zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
2 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit Vanillearoma, 3–4 EL Zucker, Zitronensaft und -schale mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen.
3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C). Erdbeeren mit Sud in einer ofenfesten Form (ca. 20 cm Ø) verteilen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche in der Größe der Form ausrollen und auf die Erdbeeren legen. Mit braunem Zucker bestreuen und im heißen Ofen 30–35 Minuten knusprig-braun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren 100 g Sahne darübergießen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 4 G E, 13 G F, 51 G KH
345 KCAL

FROZEN ERDBEER-LASSI

Für 2 Gläser (à ca. 350 ml)

400 g Erdbeeren
100 ml Kokosmilch
150 g Naturjoghurt
2 EL Limettensaft
evtl. 1–2 EL Agavendicksaft

1 Erdbeeren waschen und putzen. Kokosmilch in den Vertiefungen eines Eiswürfelbereiters verteilen. Mit ca. 250 g Erdbeeren mindestens 6 Stunden einfrieren.
2 Etwa 4 Erdbeeren in Scheiben schneiden, Rest fein pürieren. Joghurt mit gefrorenen Erdbeeren, Kokosmilch-Eiswürfeln und Limettensaft in einem Hochleistungsmixer fein pürieren. Nach Belieben mit Agavendicksaft abschmecken. Lassi mit den Erdbeerscheiben in zwei Gläsern verteilen, mit Erdbeerpüree toppen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO GLAS CA. 6 G E, 15 G F, 21 G KH
260 KCAL

SALZBREZEL-PIE MIT STRAWBERRY-CURD

Rezept auf Seite 78

HUGOBEEREN ZU ZABAIONE MIT ROSÉ

Für 4 Portionen

250 g Erdbeeren
3 EL Holunderblütensirup
½ TL gemahlene Vanille
8 gefriergetrocknete Erdbeeren (Bioladen)
3 Eigelb (Größe M)
2 EL Zucker
60 ml Roséwein
Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange

1 Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Sirup und Vanille mischen, beiseitestellen und Saft ziehen lassen. Gefriergetrocknete Erdbeeren fein zerstoßen.
2 Eigelb, Zucker, Wein, Orangensaft und -schale über einem heißen Wasserbad 5–10 Minuten hellcremig aufschlagen.
3 Marinierte Erdbeeren auf Dessertteller verteilen, Zabaoine darübergeben. Mit den zerstoßenen gefriergetrockneten Erdbeeren bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 3 G E, 5 G F, 20 G KH 150 KCAL

FRANZÖSISCHE ERDBEER-KONFITÜRE

Für 5 Gläser (à ca. 250 ml)

1 kg Erdbeeren
500 g Gelierzucker (2:1)
1 Vanilleschote
Saft von 1 Zitrone
2 Gewürznelken

1 Erdbeeren waschen, putzen und eventuell kleiner schneiden. Mit Gelierzucker mischen und 2–3 Stunden ziehen lassen. Vanilleschote läng einritzen, Mark herauskratzen.
2 Erdbeeren und Zitronensaft in einem Topf verrühren. Nelken, Vanilleschote und -mark zufügen und unter Rühren aufkochen. Unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten sprudelnd kochen.
3 Vanilleschote entfernen, Konfitüre in saubere, heiß ausgespülte Einmachgläser füllen, verschließen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION (2 EL) CA. 0 G E, 0 G F, 19 G KH 80 KCAL

SALZBREZEL-PIE MIT STRAWBERRY-CURD

Für ca. 9 Stücke

110 g + etwas + 100 g kalte Butter
200 g Salzbrezel
50 g + 100 g + 80 g Zucker
500 g Erdbeeren
30 g Speisestärke
Saft von 4 Zitronen
3 Eier + 3 Eigelb (Größe M)
1 Prise Salz
Frischhaltefolie

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). 110 g Butter schmelzen. Salzbrezel im Blitzhacker fein zerstoßen. Mit der flüssigen Butter und 50 g Zucker mischen und auf dem Boden einer gefetteten quadratischen Pie- oder Tarteform (ca. 24 × 24 cm) mit Lift-off-Boden verteilen, fest andrücken. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
2 Erdbeeren waschen, putzen, fein pürieren und durch ein Sieb in einen Topf streichen. Aufkochen. Stärke mit 100 g Zucker und Zitronensaft glatt rühren. Zum Püree geben und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze so lange köcheln, bis die Masse andickt. Vom Herd ziehen.
3 3 Eier trennen, Eiweiß kalt stellen. Alle Eigelb und 3–4 EL heiße Erdbeermasse verrühren und dann unter die restliche Masse rühren. 100 g kalte Butter in Würfel schneiden und nach und nach unter die Erdbeercreme ziehen. Nochmals ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze zu einer dicklichen Creme verrühren. Oberfläche direkt mit Frischhaltefolie bedecken und lauwarm abkühlen lassen.
4 Erdbeercurd auf dem Brezelboden verteilen, glatt streichen und ca. 2 Stunden kalt stellen. Eiweiß und Salz sehr steif schlagen. Dann über einem heißen Wasserbad weiterrühren, dabei 80 g Zucker nach und nach einrieseln lassen. Vom Wasserbad nehmen und so lange weiterschlagen, bis die Schüssel abgekühlt ist.
5 Baiser in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (9 mm) füllen und kleine Tupfen dicht an dicht auf das Erdbeercurd spritzen. Baisertupfen entweder mit einem Küchengasbrenner goldbraun abflämmen oder den Kuchen ca. 1 Minute unter den heißen Backofengrill stellen. Aus der Form lösen und servieren.

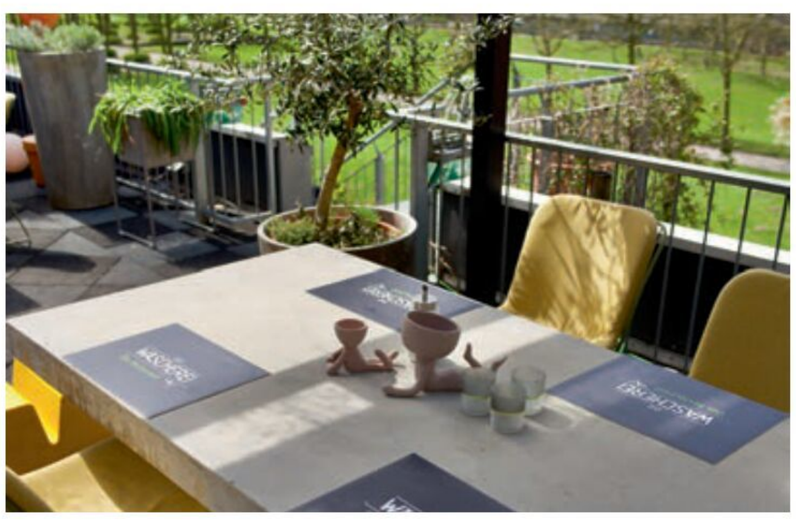
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 6 G E, 24 G F, 52 G KH 450 KCAL

Fotos: Sadiqah Assur-Ismail, Produktion: Hannah Lewry, Rezepte: Hannah Lewry und Claire-Ellen van Rooyen

++ 1000 M² AUSSENTERRASSE ++

DIE WÄSCHEREI
Das Restaurant

FEINSTE SPEISEN & GUTE DRINKS, TÄGLICH FRISCH.



DIE WÄSCHEREI · MEXIKORING 27-29 · 22297 HAMBURG · WWW.DIE-WAESCHEREI.DE

TEST KITCHEN

WELCHE METHODE KÖNNEN SIE SICH SPARGELN?

KLASSISCH GEKOCHT

Zubereitung: In einem weiten Topf reichlich Wasser aufkochen. Mit Salz und Zucker würzen. Butter, Zitrone und Spargel zugeben, einmal aufkochen und bei schwacher Hitze 10–12 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

FAZIT: Bissfest, gewohnt lecker. Im Vergleich etwas wässrig.

SOUS VIDE GEGART

Zubereitung: Spargel mit Salz und Zucker würzen. Mit Zitrone und Butter auf zwei Vakuumierbeutel verteilen und mithilfe eines Vakuumiergerätes verschließen. Ca. 35 Minuten bei 85 °C in ein Sous-Vide-Gerät geben. Herausnehmen.

FAZIT: Zitronig, aromatisch und frühlingsfrisch im Geschmack, bissfest und knackig. Punktabzug wegen längerer Garzeit, nicht plastikfrei. Aber toll für Salat.

IN ALUFOLIE GEBACKEN

Zubereitung: Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Alufolie mit der matten Seite nach unten auf ein Blech legen, Spargel daraufgeben. Mit Salz und Zucker würzen. Zitrone und Butter zugeben. Folie über dem Spargel zusammenfalten und gut verschließen. Ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen.

FAZIT: Weniger bissfest und weicher, dafür sehr aromatisch, fein-karamellig mit der intensivsten Butternote. Super zum Beispiel zu Pasta. Aber: Aluminium ist für manch einen mit Blick auf die Gesundheit und Umwelt ein No-Go.

IN SALZKRUSTE GEBACKEN

Zubereitung: Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). 1 Eiweiß (Größe M) mit 2 EL Wasser verquirlen, mit 1,5 kg grobem Meersalz mischen. Etwas Salzmix auf einem Blech andrücken. Spargel daraufgeben, mit Zucker würzen. Erst Zitrone und Butter, dann Rest Salz daraufgeben und gut andrücken. Ca. 25 Minuten backen. Salzkruste aufbrechen und Spargel herauslösen.

FAZIT: Ungenießbar, weil total versalzen. Vermutlich wegen des hohen Wassergehaltes im Spargel. Merke: Gemüse in Salzkruste garen geht nur mit festeren Sorten (wie etwa Roter Bete).

IM TOPF GEDÄMPFT

Zubereitung: In einen Topf ca. 500 ml Wasser geben. Salz, Zucker, Zitrone, Butter und nach Belieben Spargelabschnitte und -schalen zufügen. Spargel in einem Dämpfkorb auf den Topf setzen, Deckel auflegen. Alles erhitzen und ca. 25 Minuten dämpfen. Herausnehmen.

FAZIT: Ähnlich knackig wie der klassisch gegarte Spargel, allerdings eine Schippe süßlicher, intensiver und runder und insofern überlegen.
Unser Favorit!

SO WURDE GETESTET

Es standen insgesamt fünf verschiedene Garmethoden auf dem Prüfstand. Für ein vergleichbares Ergebnis haben wir für jede Zubereitungsart 1 kg weißen Spargel geschält und die unteren, holzigen Enden abgeschnitten. Gewürzt wurde jeweils mit Salz, Zucker, 2 Scheiben Bio-Zitrone und 1 EL Butter in Flöckchen.

Foto: EAT CLUB

NEULAND

NEUGIERIGE LESERINNEN UND LESER ZUM MITREISEN GESUCHT!

WIR BEGEBEN UNS AUF DAS SCHRÄGE TERRAIN VON
SCHMATZVIDEOS ALS ENTSPANNUNGSHILFE UND ENTSPANNEN AN
NOCH UNGESEHENEN ORTEN DES GUTEN GESCHMACKS

Foto: Stocksy

GOURMETS ON THE GO

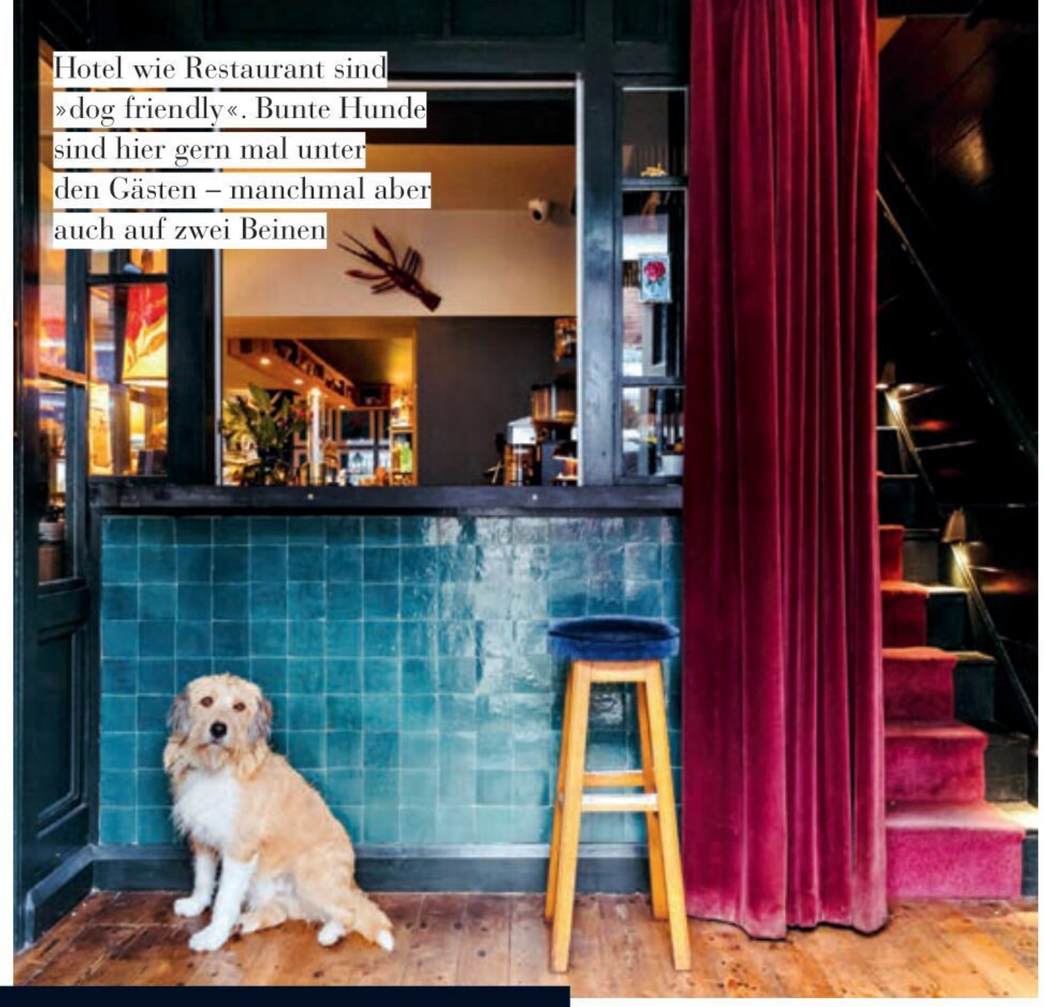
TEXT: LUISE GAND

Die Aussicht auf baldiges Reisen beglückt uns wohl alle mehr denn je – dieser Tisch mit Ausblick ist dabei nur ein Sehnsuchtsort. Er steht in der »**Sargasso Bar**« im südenglischen Städtchen Margate. Und nein, dort regnet es nicht ständig »cats und dogs«. Falls aber doch einmal, bleibt man gern noch ein bisschen länger sitzen …

ABFLUG, FOODIES! WIR PACKEN UNSERE KOFFER FÜR EINEN KÖSTLICHEN ROADTRIP DURCH DIE **SÜDENGLISCHE GRAFSCHAFT KENT** UND ERKLIMMEN DANACH DEN GIPFEL NACHHALTIGER GENÜSSE IM **ÖSTERREICHISCHEN KÄRNTEN**

Was ab sofort bei keinem Sonntagsfrühstück fehlen darf: die Breakfast-Cocktails aus dem »**The Rose**« in Deal. Und diese unaufgeregte Ästhetik, mit der hier alles angerichtet wird

Als »The Rose« noch ein Pub war, traf man sich hier auf ein paar Pints unter Freunden. Nach der Verwandlung zum Boutiquehotel geht das immer noch prima – nur sind die Drinks jetzt aufregender



Hotel wie Restaurant sind »dog friendly«. Bunte Hunde sind hier gern mal unter den Gästen – manchmal aber auch auf zwei Beinen

EINKEHREN

THE ROSE

WO? 91 High Street, Deal, Kent CT14 6ED

WIE TEUER? Übernachtung ab ca. 120 Euro, Frühstück ab ca. 8 Euro, Lunch und Dinner ab ca. 10 (veggie) bzw. ca. 15 Euro

@therosedeal
therosedeal.com

Mid Century trifft auf knorrige Wandvertäfelung, britisches Pubfood auf feine Twists – »The Rose« mixt und matcht auf ganz eigene Weise

Ganz oben auf der Liste, wenn diese Pandemie endlich mal vorüber ist: die Grafschaft Kent in Südengland. Und das liegt nicht nur an Örtchen namens Sandwich oder der schroff-romantischen Küste (Austern, Ladys and Gentlemen!). Vielmehr hat sich in Kent – wegen der Obstgärten und Hopfenfelder »Garten Englands« genannt – eine bombastische Foodieszene entwickelt: hip und zugleich retro, absolutely English und dabei weltoffen, exzentrisch und dennoch down to earth.

Bestes Beispiel: »The Rose« im verschlafenen, aber sympathischen Örtchen Deal, wo die Nordsee auf den Ärmelkanal trifft, verwinkelte Gässchen zum Spazieren einladen und farbenfrohe Fassaden viktorianischen Charme versprühen. Früher, da war »The Rose« ein Pub: Treffpunkt für Alteingesessene und Einheimische.

Heute ist es ein Boutiquehotel mit hauseigenem Restaurant und schafft das Unmögliche: sowohl die Gäste von damals als auch die Weekend-Getaway-Hipster aus dem anderthalb Stunden entfernten London glücklich zu machen.

Das liegt einerseits am eklektischen Stil des Interieurs – ein Sammelsurium aus Möbelstücken und Designaccessoires, das nicht gewollt, aber ziemlich gekonnt daherkommt: Vintagestücke sorgen für Gemütlichkeit, Kunstdrucke und kräftige Farben bringen moderne Ästhetik hinein, Mid-Century-Möbel geben einen traditionellen Charakter. Instagrammable, but make it cosy.

Ähnlich liest sich auch die Karte des Restaurants: viel Fisch und Meerestiere, aber auch very british meat: Knusprig gebratene Lammschulter mit Oliven, Mandeln und (wie sollte es anders sein) Pickled Zitronen stehen auf der Karte, daneben gibt's Pubklassiker wie Mac 'n' Cheese – alles bloody tasty. Und das »Rhubarb and Pistacchio Mess« ist quasi der Inbegriff des Gesamtkonzepts des Hauses: Comfort-Food, made fancy. Besonders zu empfehlen ist auch die kreative Brunchkarte, allen voran das Skandi-Breakfast: Räucherlachs, Rote Bete, weich gekochtes Ei, Dill und Crème fraîche auf Toast. So gut, dass man reinbeißt, noch bevor die Insta-Story vom hübsch arrangierten Frühstück gepostet ist …

THE ROSE
DEAL

Die See vor der Tür und auf dem Teller: Muscheln, Fregola-Nüdelchen, Tomaten und Aioli. Das wärmt von innen – und ein Kulinarikerherz schlägt höher

Dieses lässige Trio hat früher in Londoner Restaurants zusammengearbeitet – nun sind Küchenchef Marcelo Rodrigues, Geschäftsführer Zac Gates und Betriebsleiterin Carmen Mag in der »Sargasso Bar« gekonnt am Werk

EINKEHREN

SARGASSO BAR

WO? Stone Pier, Margate CT9 1AP

WIE TEUER? Appetizer ab ca. 6 Euro, Hauptgerichte ab ca. 23 (veggie) bzw. ca. 27 Euro, Wein ab 7 Euro/Glas

@sargasso.bar
sargasso.bar

Margate calling: Die »Sargasso Bar« ist für viele Londoner der perfekte Ort, um den Tag an der Küste ausklingen zu lassen

2 SARGASSO BAR MARGATE

Ein halbes Stündchen von Deal entfernt liegt Margate, ein Örtchen, das schon wegen der Klippen aus Kreide und der großen Crescents, so nennt man diese typisch englischen halbmondförmig angelegten Herrenhäuser aus dem 19. Jahrhundert, einen Stopp auf dem Roadtrip durch Südengland wert ist.
Einziges Problem könnte sein: Nach dem Besuch in der »Sargasso Bar« direkt am Hafen noch fahrtüchtig ins Auto zu steigen. Die Weinauswahl ist einfach zu gut hier. Und wenn dann auch noch Livemusik spielt und Stimmung und Pegel proportional steigen – kann man hier schon mal versacken. Im allerbesten Sinne.
Der Blick aus dem Fenster auf die raue See oder in die Speisekarte sind ähnlich fischlastig: Die Palette reicht von feinen Kleinigkeiten zum Snacken wie Anchovis mit Rosmarinöl und Zitrone oder Austern mit Cider-Mignonette bis zu Sattmachergerichten wie rohem Wolfsbarsch mit Sellerie, Datterini-Tomätchen und Kapern oder geräuchertem Aal mit Fenchel, Apfel, Pancetta und Meerrettich.
Wer am Sonntag vorbeikommt, sollte sich das Lunchmenü nicht entgehen lassen, das am passendsten mit einer Bloody Mary eröffnet wird. Mit dabei sind unter anderem Enten- und Schweineterrine sowie die legendären Krabbenkroketten mit Aioli, gefolgt vom zarten Roast-Kent-Chicken. Krönender Abschluss: die Treacle Tart, ein Mürbeteigkuchen mit einer süßen Füllung auf Sirupbasis. Fast schon zu süß, wären da nicht zwei weitere Komponenten aus säuerlichen Clementinen und softer Crème fraîche – die bringen den britischen Dessertklassiker zur Vollendung.

3

DER DABERER
DELLACH IM GAILTAL

Wo ließe sich so ein richtig schöner Slow-down-Urlaub besser erleben als in der ersten »Slow Food Travel Destination« weltweit? Dieser Titel ging jüngst an das Lesach-, Gail- und Gitschtal sowie den Weißensee in Kärnten. Hier, im Süden Österreichs, ist es nicht »Trend«, den Dingen Zeit zu geben – die Lebensmittelproduzenten kennen es einfach nicht anders. Sie stellen ihre Produkte eben genauso her, wie es seit Generationen gemacht wird: vom intensiv gereiften Rohmilchkäse über virtuos geformte und gefüllte Nudelkrendl bis hin zum lang gegangenen Natursauerteigbrot.

Die Philosophie des Slow Food lebt auch das Hotel »Der Daberer« in Dellach im Gailtal. Bereits 1978 wurde hier auf Bio umgestellt und quasi immer schon mit lokalen Produzenten zusammengearbeitet. Dass hier also saisonal, regional und frisch gekocht wird – gelebte Selbstverständlichkeit. Aufgetischt wird österreichisch, aber nicht allzu deftig. Dafür urgut, ausgewogen und schmackhaft.

Das Schöne: Hier kriegt jeder, was er oder sie möchte. Ob vegan oder vegetarisch, ob mit Fleisch oder Fisch, ob drei oder neun Gänge. Die metaphorischen Extrawürstchen (ob pflanzlich oder tierisch) werden hier gern gegrillt, damit alle am Tisch glücklich sind. Wer so richtig runterfahren möchte, kann seinem Körper und Geist eine Zeit des Basenfastens gönnen. Das geht ganzjährig und wird, wie es so schön heißt, »klug und gscheit gmacht«. Sprich: Trotz des rein Basischen kommt das Essen fein und lecker daher. Sodass der Verzicht eigentlich kaum auffällt – wären da nicht diese wohltuenden Effekte …

Um die Entdeckung der Langsamkeit selbst zu erleben, lohnen sich die Kochworkshops, die entweder im Hotel oder bei Produzenten stattfinden: Eigenen Frischkäse ansetzen, Butter auf der Alm stampfen, Bauerneis herstellen … aber gemach, gemach – nur was lange währt, schmeckt endlich gut. Ruhiger geht's dann eigentlich nur noch in der Waldsauna oder beim Yoga im Grünen zu. Die Entspannung folgt da zur Abwechslung mal fix wie nix.

Fotos: Biohotel »Der Daberer«/Hauke Dressler und F. Neumüller, PR

Wer nach dem Wandern in den Ostalpen noch kulinarische Höhenflüge erleben möchte, sollte im »Daberer« absteigen. Richtig schön runterkommen lässt's sich hier aber auch

Links: Weile mit Weile … den Zutaten Zeit zum Reifen lassen, aber auch gemächlich das Essen genießen – auf dem Hotelteller kommt die Slow-Food-Philosophie zur Vollendung
Rechts: Drinnen, draußen? Im Naturspa verschwimmen die Grenzen dank der großen Fenster mit Blick ins Grüne und Sonne im Gesicht

Einatmen, ausatmen und Piepmätzen lauschen: Nach einem Aufguss in der Waldsauna ist man die Ruhe selbst

EINKEHREN

DER DABERER

WO? St. Daniel 32, 9635 Dellach

WIE TEUER? Paketpreise mit vielen Inklusivleistungen, z. B. 3 Nächte »daberer.detox Basenfasten« ab 450 Euro, 7 Nächte »slow.food.woche« ab 1023 Euro, 3 Nächte Spa-Kurzurlaub »daberer.tage« ab 403 Euro

@derdaberer.dasbiohotel
biohotel-daberer.at

IMPRESSUM

VERLAG
FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18–32, 20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

CHEFREDAKTION
Jessika Brendel (V. i. S. d. P.)

ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION
Dörte Petersen-Freynhagen

REDAKTIONSLEITUNG
Swantje Ronge

REDAKTION
Myriam Banderob, Jana Kensbock, Carla Tanksley, Luise Gand (frei), Maren Jahnke (frei), Maja Metz (frei)

GESTALTUNG
Jana Suckow

CVD
Jörg Petri

SCHLUSSREDAKTION
Silke Schlichting (frei)

FOODSTYLING
Myriam Banderob

FOTOGRAFIE
Isabell Triemer, Johannes Reinecke (frei)

PROP-STYLING
Petra Lange, Mona de Bruyn

PROJEKTMANAGEMENT EVENTS
Martin Scharrmann

COPYRIGHT
Diese Ausgabe wurde in Zusammenarbeit u. a. mit New Media, a division of Media24 (Pty) Ltd., und Stockfood/Immediate Media produziert

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Andrea Glock, Simone Kasik, Bianca Pohlmann, Christoph Rüth, Stefan Schweser

VERLAGSLEITERIN
Janina Süss

FUNKE MEDIA SALES NATIONAL
Anzeigenleitung (V. i. S. d. P.)
Martina Schönherr, Funke Services GmbH
Großer Burstah 18–32
20457 Hamburg
www.funkemediasales.de

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG ZEITSCHRIFTEN
Andreas Klinkmann

VERTRIEB (EINZELVERKAUF)
MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb, GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1 , 85716 Unterschleißheim

DRUCK
Euro-Druckservice GmbH
Medienstraße 5 b
94036 Passau

EAT CLUB Magazin kostet im Einzelhandel 5,90 € (inkl. gesetzlicher MwSt.)

DESIGNED WITH LOVE IN GERMANY

eatclub.tv

HÖREN SIE DAS AUCH?

MILLIONEN MENSCHEN VERFOLGEN AUF YOUTUBE, WIE DORT VOR LAUFENDER KAMERA GERÄUSCH- UND GENUSSVOLL GEGESSEN WIRD. **FOOD-ASMR** HEISST DAS PHÄNOMEN, DAS MANCHEN EINE WOHLIGE GÄNSEHAUT UND ANDEREN EIN KALTES SCHAUDERN BESCHERT. SCHAUEN WIR GENAUER HIN, WARUM UND WIE DAS FUNKTIONIERT

TEXT: LUISE GAND

Ein leises Knacken, gefolgt vom feinen Quetschgeräusch der Füllung, danach Knusperlaute beim Kauen – das sind die Geräusche, aus denen der weltweite Hype um ASMR entsteht

DIE SOUNDS, AUS DENEN EIN KRIBBELN WIRD…

Unter ASMR-Foodies werden die Geräusche in Kategorien eingeteilt. Hier eine kleine Auswahl

- **SCHMATZEN** (Smacking-Sounds)
- **KAUEN** (Chewing-Sounds)
- **TRINKGERÄUSCHE** (Drinking-Sounds)
- **SCHLÜRFGERÄUSCHE** (Slurping-Sounds)
- **KNUSPERN VON CHIPS, GEBÄCK, WÜRSTEN SOWIE FRÜCHTEN UND GEMÜSE** (Crunchy Sounds)
- **MISCHEN VON NUDELN** (Pasta-Sounds)
- **ÖFFNEN VON VERPACKUNGEN** (Wrapping-Sounds)

SPÜREN SIE ES AUCH?

Nehmen Sie sich 17 Sekunden Zeit, dieses Bild zu betrachten. Passiert etwas bei Ihnen?

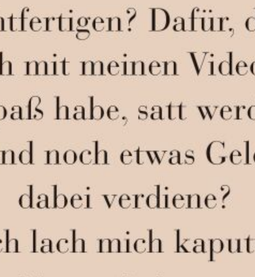
MANSCHHHHH
SLUUUURRRRRBBB
GLITSCH

Zugegeben: Ich lasse mir gelegentlich von Justus Jonas, Bob Andrews und Peter Shaw von den »Drei Fragezeichen« beim Einschlafen helfen. Aber als mir meine Freundin Marie letztens erzählte, dass ihre Schlummerhilfe Videos von Menschen sind, die einfach nur vor der Kamera sitzen und essen – da kamen mir Justus und seine Detektivkollegen plötzlich ziemlich öde vor.

Wobei: »Einfach nur so essen« auch nicht ganz korrekt ist, wenn man sich diese Videos, die sie meint, mal ansieht. Die Damen oder Herren sitzen vor einem Mikrofon, davor wird ein großer Teller mit schön drapiertem Essen positioniert. Dann wird im Flüsterton beschrieben, welche Mahlzeit die Zuschauenden erwartet. Und dann geht's los: Schmatz. Schlürf. Nomnomnom. Das Essen wird mindestens so langsam und intensiv wie geräuschvoll zu sich genommen – quasi ganz großes Kino für die Augen, die Ohren und den Magen.

DAS ESSEN WIRD MINDESTENS SO LANGSAM UND INTENSIV WIE GERÄUSCHVOLL EINGENOMMEN – GROSSES KINO FÜR AUGEN, OHREN UND MAGEN

Food-ASMR nennt sich diese Art von Videos, eine Unterkategorie des Genres ASMR, das für »Autonomous Sensory Meridian Response«, zu Deutsch »Unabhängige sensorische Meridianreaktion« steht und sich seit seiner ersten Erwähnung 2010 von einem Nischenphänomen zu einem globalen Internettrend entwickelt hat. Dieser pseudowissenschaftliche Begriff steht für etwas, das wissenschaftlich ganz schön spannend ist: Durch verschiedene Trigger, die die Youtuber bewusst einsetzen – wie ruhiges Sprechen und Flüstern, bestimmte Geräusche und Klänge, gleichmäßig verlaufende Bewegungen und Tätigkeiten –, können sie bei gewissen Menschen nämlich positive Gefühle auslösen: Manche der Zuhörenden spüren ein Kribbeln auf der Haut oder am Kopf oder erfahren eine besondere Form der Beruhigung und Entspannung. Das US-amerikanische Magazin »Psychology Today« spricht sogar davon, dass ASMR Depressionen, Schlaflosigkeit und chronische Schmerzen lindern kann. Die Bandbreite der Videos ist dabei sehr vielfältig: Es gibt geflüsterte Rollenspiele, Youtuberinnen, die sehr intensiv Make-up auftragen, oder Creator, die langsam und geräuschvoll Kartons öffnen – oder eben Menschen, die voller Hingabe essen. So einer ist auch Dennis Hodel aka German Freak ASMR, ein Vorreiter der Food-ASMR-Szene in Deutschland. In seinem beliebtesten Video zieht sich der Berliner ein klassisches Dönermenü rein: Steckt sich schmatziges Kebabfleisch mit Soße in den Mund, zieht krosse Pommes durch cremige Mayo, schlürft genüsslich einen Schluck aus dem Ayranbecher. Fast 300 000 Menschen haben förmlich mitgegessen. »Looks delicious«, schreibt jemand darunter, ein anderer: »Deine Videos sind so entspannend.«



ZUR PERSON

DER TRENDSETTER

Als German Freak ASMR hat **Dennis Hodel** Food-ASMR quasi nach Deutschland gebracht. In seinen Videos isst sich der Berliner mit Vorliebe durch die deutsche Küche und Imbissspezialitäten. Positive Reaktionen erhält er dafür aus der ganzen Welt. Die negativen Stimmen, die ihn ab und an von Leuten erreichen, die den Hype nicht verstehen, können ihm nix. »Mich rechtfertigen? Dafür, dass ich mit meinen Videos Spaß habe, satt werde und noch etwas Geld dabei verdiene? Ich lach mich kaputt. Nie im Leben.«

Mir rollen sich eher die Zehennägel hoch, aber auch Marie bestätigt mir die beruhigende Wirkung der Food-ASMR-Videos, vor allem wenn es solche mit den Geräuschen »Soft Crunch« und »Chewy« (siehe Kasten links) seien. »Wenn ich diese Sounds höre, fahre ich irgendwie runter. Das liegt zum einen an den Sounds an sich, zum anderen auch daran, dass alle anderen Geräusche im Video minimiert sind und man sich auf ein Geräusch fokussiert, das sich immer wiederholt«, sagt sie. Und diese Entspannung lässt sich sogar quantifizieren: Beim Ansehen von ASMR-Videos reduziert sich nämlich nachweislich die Herzfrequenz, wie eine Studie der britischen Anglia Ruskin University ergab.

Auch Dennis' Youtube-Analytics verraten, dass die meisten Menschen seine Videos zur Abendzeit konsumieren, also vermutlich, um runterzukommen. Eine Umfrage der walisischen Universität Swansea bestätigt dieses Ansinnen: 98 Prozent der Besagten gaben an, ASMR-Videos zur Beruhigung anzuschauen. Doch gibt es auch Ausnahmen: »Mir hat mal ein Mädchen geschrieben, dass sie eine schwere Krankheit und deswegen keinen Appetit hat und ihr meine Videos helfen, etwas essen zu können«, so Dennis. Wiederum

Seltsamerweise befriedigend: Mit eher leisen, monotonen Geräuschen sorgen ASMR-Videos für Entspannung. Die Protagonisten flüstern, knuspern, kauen und schlucken direkt in spezielle Mikrofone

andere seien zum Beispiel auf Diät und schauten daher gern dabei zu, wie er sich üppig Essen in den Mund schiebt. Für mich nicht nachvollziehbar; wenn ich mir mal vornehme, weniger Süßkrams zu essen, genügt schon eine Werbung, bei der jemand in einen Schokoriegel beißt, dass ich alle guten Absichten über Bord werfe. Doch da sind die Menschen eben anders, wie mir Psychologe Prof. Dr. Carbon von der Universität Bamberg berichtet: »Man schaut voyeuristisch zu, wie eine andere Person genussvoll isst – und genießt dabei ebenfalls«, erklärt er. Carbon forscht nun schon seit einigen Jahren zum Thema ASMR. »Man kann eine gewisse Wollust beim Zuschauen erleben, weil man mit der Person im Video langsam und gefühlvoll das Essen quasi mit aufnimmt«, sagt er.

Das, was der Professor als gefühlvoll bezeichnet, hat bei mir nach Sichten einiger Food-ASMR-Videos einen, sagen wir mal, schlüpfrigen Beigeschmack. Irgendwie schwingt da für mich was Sexuelles mit. Völlig gleich, ob Dennis ein leises »Hallo Leute, ich bin's wieder …« flüstert oder, deutlich extremer, sich eine Frau mit langen Fingernägeln dicke Gurken zwischen die rot bemalten Lippen schiebt. Aber Prof. Dr. Carbon widerspricht mir: »Es spielt lediglich stets eine sinnliche Komponente mit, teilweise wird es auch intim im Sinne eines sehr nahen und fokussierten Erlebnisses.« Und da sexuelle Inhalte wiederum typischerweise eine sinnliche Komponente aufweisen, werte ich das Sinnliche in ASMR-Videos fälschlicherweise als sexuell. Aha.

Auch Dennis wehrt sich gegen die Verbindung von ASMR und Sex. »Wenn sich fremde Frauen mit langen Nägeln und roten Lippen Essiggurken in den Mund schieben, dann knistert es bei mir tatsächlich nicht. Da wären eine Banane und ein tiefer Ausschnitt wahrscheinlich schon interessanter«, sagt er und lacht. Doch sei ich nicht die Einzige, die so einen zweideutigen Touch verspüre – auch er habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen, die seine Videos zum ersten Mal ansehen, so etwas äußern.

Immerhin: »Die Beobachtung, dass es hier neben Beruhigung auch um Erregung geht, ist sehr richtig«, pflichtet mir der Professor bei. »Das ist der spannende Aspekt aller ASMR-Videos: Es geht nicht um eine einlullende monotone Beruhigung, sondern Beruhigung findet nach einer Reihe von Aufregern statt«, erklärt er. Erst entwickle sich ein Erregungspotenzial, und nachdem wir uns an dieses gewöhnt haben – in der Psychologie heißt dieser Moment Habituation – beruhigen wir uns. »Bis der nächste Aufreger kommt. Wir haben in der wissenschaftlichen Analyse regelrecht Zyklen in typischen ASMR-Videos erkannt«, sagt Carbon.

So weit wird es bei mir vermutlich nie kommen. Ob es nun an der sinnlichen Komponente liegt oder doch eher an den Schmatzgeräuschen, die ich nicht ertrage – solche Videos sind und bleiben für mich befremdlich. Mit dieser Einschätzung sei ich definitiv nicht allein, sagt Prof. Dr. Carbon: »Hauptgrund, den wir in unserer Forschung dafür ausfindig gemacht haben, ist, dass diese Menschen sich einfach zu wenig Zeit nehmen, um in die Narrationen hineinzukommen und sogenannte Immersion zu spüren«, sagt er. Mit Immersion ist das Eintauchen gemeint, also quasi die Stimulation zuzulassen.

DAS SPANNENDE AN ASMR-VIDEOS: BERUHIGUNG FINDET NACH EINER REIHE VON AUFREGERN STATT

Maries Freund sei auch nicht so der Fan von ASMR-Videos. »Manchmal, wenn ich ihn ärgern will, lass ich ein Video mit voller Lautstärke über den Fernseher laufen, dann bekommt er kurz die Krise«, erzählt sie mir und lacht. Und dass es ihr nicht egal sei, was die Menschen hinter dem Display essen. Es müssten Mahlzeiten sein, die sie mag. Austern und Calamari gingen für sie gar nicht, die ekeln sie an. Videos mit King-Crab, also der riesigen Königskrabbe, faszinierten sie hingegen – ohne dass sie die je gegessen hätte. Und schaut man sich die Viecher mal an, sehen die auch nicht unbedingt appetitlicher aus als Tintenfisch. »Aber ich mag den Sound einfach«, sagt sie. Vermutlich ist auch deshalb »alles, was mit Wurst zu tun hat«, Dennis' Lieblingsessen, wenn er die Kamera anschaltet.

ZUR PERSON

DER EXPERTE

Prof. Dr. Claus-Christian Carbon ist Psychologe an der Otto-Friedrich-Universität Bamberg und führt als Inhaber des Lehrstuhls für Allgemeine Psychologie unter anderem experimentelle Studien zu ASMR-Videos durch. Gemeinsam mit seinem Team lässt er Menschen diese Videos anschauen und misst dabei Augenbewegungen, Hautwiderstand und Herzfrequenz. So konnten sie regelrechte Zyklen zwischen Erregung und Entspannung erkennen.

ASMR VON AAAHHH BIS ZISCHSCH

- Der Begriff ASMR wurde 2010 geprägt und steht für **»AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE« –** ein beruhigendes Gefühl, das sich von der Kopfhaut ausgehend auf dem ganzen Körper ausbreitet. Dieses »Kopfhautkribbeln«, auch **TINGLE** genannt, muss nicht bei allen Menschen auftreten. Dennoch kommen viele, die sich ASMR-Videos anschauen, zur Ruhe.
- Die **TRIGGER**, die diese Entspannung auslösen, sind sehr vielfältig. Es können sanfte Klänge, ruhiges Sprechen und Flüstern, monotone Geräusche oder Bewegungen sein.
- Food-ASMR ist dabei ein Genre des ASMR-Phänomens. Dabei werden die Tingles durch **ESSGERÄUSCHE** hervorgerufen. Daneben gibt es noch die ähnliche Kategorie der **MUKBANGS.** Diese bezeichnen im ursprünglichen Sinn einen Livestream aus Südkorea, bei welchem die Creator überdimensional große Portionen an Essen verzehren. Im Vergleich zum Food-ASMR sind Mukbangs lauter und dynamischer.

Fotos: Shutterstock, PR, privat

FÜHLEN SIE DAS AUCH?

Beim Betrachten dieses Bildes kann es zu sensorischen Nebenwirkungen kommen …

QUETSCH
KNAUTSCH
MANSCH

BEREIT FÜR ETWAS NERVENKITZEL?

Auf unserer Website haben wir ausgewählte ASMR-Videos zusammengestellt – wahlweise zum Genießen oder Gruseln: ***eatclub.tv/magazin/asmr-food-158124***

JETZT 1 JAHR „So schmeckt …“ LESEN UND GESCHENK SICHERN!

ZUM SELBST LESEN ODER VERSCHENKEN

+ 20 € Tchibo GUTSCHEIN
PRÄMIEN-NR. TCH20

ODER **+ 20 € Rossmann GUTSCHEIN**
PRÄMIEN-NR. ROS20

ODER **+ 20 € dm GUTSCHEIN**
PRÄMIEN-NR. DM20

IHRE VORTEILE:

- KEINE AUSGABE VERPASSEN
- TOLLE PRÄMIE

ODER **CAFISSIMO MASCHINE**
PRÄMIEN-NR. K-855S

PERFEKTER KAFFEEGENUSS MIT 3 BRÜHDRUCKSTUFEN FÜR CREMA, ESPRESSO, FILTERKAFFEE UND TEE. MODERNES & KOMPAKTES DESIGN.

Jetzt bestellen:

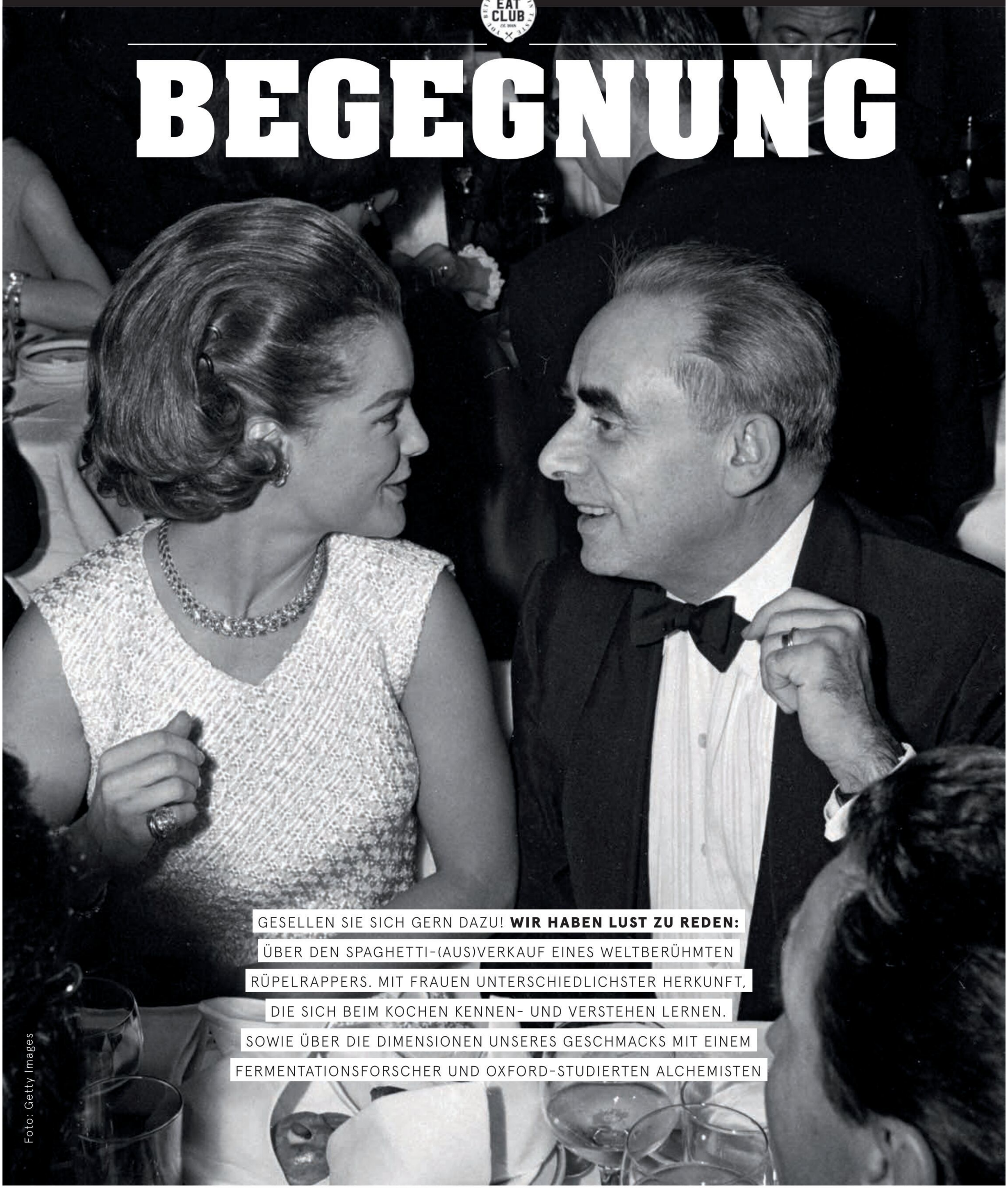
040 6077 6077 88

SERVICE-ABO@FUNKE-ZEITSCHRIFTEN.DE
EATCLUB.TV/JAHRABO + EATCLUB.TV/GESCHENK

JAHRESABO: WA_EC222S GESCHENKABO: WA_EC222G

So schmeckt erscheint 6x im Jahr. Jahresabonnementpreis nur 44,40€ inkl. Porto. Nach Ablauf des Mindestbezugszeitraumes ist das Abonnement jederzeit kündbar. Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer. Angebot gilt nur in Deutschland. So schmeckt erscheint in der FUNKE LIFE GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Registergericht Hamburg HRB 134730.

BEGEGNUNG



GESELLEN SIE SICH GERN DAZU! **WIR HABEN LUST ZU REDEN:**
ÜBER DEN SPAGHETTI-(AUS)VERKAUF EINES WELTBERÜHMTEN
RÜPELRAPPERS. MIT FRAUEN UNTERSCHIEDLICHSTER HERKUNFT,
DIE SICH BEIM KOCHEN KENNEN- UND VERSTEHEN LERNEN.
SOWIE ÜBER DIE DIMENSIONEN UNSERES GESCHMACKS MIT EINEM
FERMENTATIONSFORSCHER UND OXFORD-STUDIERTEN ALCHEMISTEN

Foto: Getty Images

Insta-Crush der Redaktion, made in Oxford! Eigentlich promovierter Materialwissenschaftler, kocht @drjohnnydrain im Labor und den angesagtesten Restaurantküchen dieser Welt heute sein ganz eigenes Süppchen

DR. TASTE

DÜRFEN WIR VORSTELLEN? **DOKTOR JOHNNY DRAIN,** MODERNER ALCHEMIST, WELTWEIT VERNETZTER UMAMI-FANATIKER, GEFRAGTER FERMENTATIONSGURU UND GASTRO-GASTSTAR. IM NAMEN DER WISSENSCHAFT TRÄGT ER SOCIAL-MEDIA-WIRKSAM LEBENSMITTEL ZU GRABE, SCHNÜFFELT KÄSE UND KAUT WÜRMER. SEIN AUFTRAG: GESCHMACK IN SEINER GANZEN DIMENSION ZU DEKODIEREN

INTERVIEW: LUISE GAND

Fotos: Nicholas Ee, @stephen.kei

Lassen Sie mich durch, ich bin … Doktor! Johnny Drain bei einem Pop-up-Event in Singapur in der Bar »Native«, die ihren berechtigten Platz in den weltweiten Topranklings hat

Dr. Drain, an welcher Sache forschen Sie gerade?
Bei mir laufen immer mindestens zehn verschiedene Dinge gleichzeitig ab. Zurzeit ist aber mein Foodtech-Start-up namens WNWN Food Labs (es wird »Win-win!« ausgesprochen) das aufregendste – und der Versuch, kakaofreie Schokolade herzustellen.

Warum braucht es nach Wurst ohne Fleisch und Joghurt ohne Milch nun auch noch Schokolade ohne Kakao?
Weil die Kakao- und Schokoladenindustrie für Dinge wie Kinderarbeit, Sklavenarbeit, Waldrodung und immense CO_2-Emissionen verantwortlich ist. Und das ist nur ein Beispiel von vielen; unsere derzeitigen globalen Ernährungssysteme sind auf massive Art ungerecht, klimaschädlich, ineffizient und verschwenderisch. Genau da setzt WNWN Food Labs an – unsere Lieblingsspeisen wie Schokolade, aber beispielsweise auch Kaffee zukunftssicher zu machen.

Das klingt ambitioniert. Wo setzt man da an? Und wie würden Sie Ihr Fachgebiet bezeichnen?
Puh – das ist eine überraschend schwierige Frage … meine Arbeit ist so breit gefächert, dass es mir schwerfällt, dem Ganzen einen prägnanten Titel zu geben. Ich nenne mich meistens »einen Wissenschaftler, der mit Lebensmitteln arbeitet«. Dadurch lande ich jedoch oft in der Schublade Ernährungswissenschaftler – und das ist etwas unzureichend. Denn das, was ich mache, umfasst neben dem Kochen auch Themen wie Lebensmitteldesign, Forschung, Lehre und durch WNWN nun auch Unternehmertum.

HABEN SIE SICH SCHON EINMAL GEFRAGT, WELCHE FARBE, WELCHEN SOUND IHR LIEBLINGSGESCHMACK HATTE?

Wie hängen Genuss, Design und Wissenschaft denn zusammen?
Der Genuss von Essen ist multisensorisch: Er kombiniert nicht nur Geschmack, Geruch und Optik, sondern auch Geräusche und Texturen und setzt dadurch Erinnerungen frei oder regt Emotionen an. Die Wissenschaft kann uns dabei helfen, zu verstehen, wie einige dieser Dinge zusammenhängen, wie sie funktionieren und wie sie unsere Geschmackswahrnehmungen beeinflussen. Das können wir dann dafür nutzen, um köstliche Essenserlebnisse zu gestalten …

Erzählen Sie doch mal, wie eine Woche als »Wissenschaftler, der mit Lebensmitteln arbeitet« so aussieht!
Die vergangenen zwei Wochen geben einen ganz guten Überblick: Ich habe weiter an der Herstellung der kakaofreien Schokolade gearbeitet und parallel meine Vorlesungen an der Uni über Food-Waste und Food-Design gehalten. Dann ging's nach Frankreich, um mich mit einem Sternerestaurant für zukünftige Projekte zu beraten, danach habe ich bei einer internationalen Konferenz über Mikroben referiert. Ach ja, und zwischendurch konnte ich sogar noch ein paar Zeilen für mein Buch über die Geschichte der Lebensmittel schreiben.

Eigentlich sind Sie promovierter Materialwissenschaftler, kommen also aus der Naturwissenschaft, die sich mit der Herstellung und Struktur von Materialien beschäftigt. Inwieweit hilft das bei Ihrer Arbeit?
Ich kann dadurch alles durch eine naturwissenschaftliche Brille betrachten, da ich weiß, wie Forscher die Welt sehen und Probleme lösen. Das ermöglicht eine vielschichtige Perspektive der Dinge – auch wenn es für mich nicht die einzige ist.

Wie genau gehen Sie vor, wenn Sie sich die »naturwissenschaftliche Nerdbrille« aufsetzen?
Die Ausgangspunkte sind ganz unterschiedlich: Mal beginne ich mit einer Zutat, manchmal mit einer Vision für ein Endprodukt. Aber der Geschmack ist für mich immer der konstante Nordstern: Wenn es nicht schmeckt, muss ich weitermachen, bis ich zufrieden bin. Meistens betrachte ich dann zuallererst die Schritte, die notwendig sind, damit unsere Lieblingsspeisen so schmecken, wie sie schmecken. Kaffee zum Beispiel: Da gibt's einen Fermentationsschritt, einen Röstschritt, dann wird gemahlen, und erst dann folgt die endgültige Extraktion in heißes Wasser. Wenn man nur einen dieser Schritte auslässt, schmeckt das Käffchen weniger gut, als wenn man sich sorgfältig an diese Reihenfolge hält. Warum ist das so? Das regt mich zum Nachdenken an.

Haben Sie noch ein Beispiel für die Wandelbarkeit von Lebensmitteln?
Oh ja, in Eiscreme steckt richtig viel Chemie und Physik. Geschmack, Textur und Cremigkeit von Speiseeis wird durch ein komplexes Zusammenspiel von Fettpartikeln, Eiskristallen und zuckerhaltigem Wasser geformt. Mit Eiscreme kann jeder, vom Kindergartenkind bis zum Physikprofessor, Elemente von Textur und Naturwissenschaft erkunden. Faszinierend! Ich habe mal in der Schweiz für ein Projekt bei einem Eishersteller gearbeitet. Ich habe drei Monate lang jeden Tag Eis gegessen, und es wurde einfach nicht langweilig …

Das kommt auf die Teller, wenn Restaurants mit Johnny zusammenarbeiten: Im »Santa Monica« in Asunción gibt's paraguayische Kroketten mit fermentierten Pickles, im It-Restaurant »Cub« in London eine ganze Pickles-Auswahl. Fermentieren hebe die Aromen auf ein neues Level und helfe dabei, Prozesse in der Küche nachhaltiger zu gestalten, erklärt er seine Vorliebe

Können Sie uns verraten, auf welche Foodtrends wir zusteuern?
In den nächsten Jahren werden wir viel mehr fermentierte Produkte sehen, mehr Lebensmittel mit lebenden Mikroben, die in unserem Darm ein neues Zuhause finden. Und weiterhin wird's mehr Lebensmittel geben, die auf all unsere speziellen Ernährungsbedürfnisse zugeschnitten sind. ✌

Nachbarschaftsküche

KÖFTE UND KAISER-SCHMARREN

IM WELTWEIT EINZIGARTIGEN WIENER GEMEINDEBAU LEBT EIN VIERTEL DER WIENER BEVÖLKERUNG, DAS SIND ETWA 500 000 MENSCHEN. EINE »WIENER MELANGE« UNTERSCHIEDLICHER HERKUNFT, BIOGRAFIEN UND KULTURELLER TRADITIONEN. AUCH DIE KOCHGRUPPEN, DIE SICH DORT ZUSAMMENFINDEN, SIND SO VIELFÄLTIG WIE DIE MENSCHEN SELBST, DIE SICH ZUM AUSTAUSCH UND GEMEINSAMEN ESSEN TREFFEN

Sozialer Wohnungsbau Wiener Art: Der sogenannte Gemeindebau ist ein Erbe des »Roten Wien« und Ausdruck einer 100-jährigen Geschichte sozialer Wohnungspolitik. Die Anlage »Am Schöpfwerk« besteht aus abgetreppten Bauteilen, von einem 17-stöckigen Zwillingshochhaus bis zu achteckigen Häusern mit idyllischen Innenhöfen und nur vier Stockwerken. Im Zentrum der Anlage findet sich eine große Grünanlage, der Hügelpark

KOCHGRUPPE KLUB KW

Layla Ahmad, Sehrewan Naif und Walaa Mohamed kochen miteinander Gerichte aus ihren Herkunftsländern, tauschen Rezepte und erzählen einander über die Kulturen, aus denen sie stammen

KOCHEN MIT MARY

Empfinden das gemeinsame Kochen »wie das Komponieren eines Musikstückes«: Monica Haas, Evelyn Wysoudil, Mary Wildam und Gerti Wilda

Das Zentrum Bassena 12 ist für die Bewohnerinnen und Bewohner der Anlage Am Schöpfwerk ein Ort vielfältiger gemeinsamer Aktivitäten. Einmal im Monat trifft sich hier die Kochgruppe

Monica Haas, geboren im englischen Halixfax, lebt seit ihrer Kindheit in Wien. In der Kochgruppe ist sie die »Kosterin« – mit einem Gaumen, der spürt, ob die Mischung stimmt

Mary, Gründerin der Kochgruppe, ist die unumstrittene Chefin am Herd. Von ihr kommen die meisten Rezepte, sie bespricht Zubereitung und Arbeitsabläufe mit den »Beiköchinnen« und kocht selbst mit Verve

Wohnen

AM SCHÖPF-WERK

1 Eigentlich zwei städtische Wohnanlagen am südlichen Rand von Wien. Das »Alte Schöpfwerk« entstand nach dem Zweiten Weltkrieg, die Siedlung »Neues Schöpfwerk«, für die sich der Name »Am Schöpfwerk« eingebürgert hat, wurde in den Jahren **1974 BIS 1980** gebaut.

2 Es ist ein moderner Gebäudekomplex, eine **STADT IN DER STADT** mit guter Infrastruktur: Gesundheitsversorgung, Schulen, Kinderbetreuungseinrichtungen, Nachbarschaftstreffs, ein Jugendzentrum, Post und Polizei, eine römisch-katholische Kirche und seit 2000 auch eine Moschee.

3 Hier wohnen heute ungefähr 5800 Menschen in 1734 Wohnungen auf 62 sogenannten Stiegen. Gesprochen werden mehr als **30 SPRACHEN.** Die »Schöpfwerker« betreiben einen Radiosender für Kunst und Kultur und seit über 30 Jahren eine eigene Stadtteilzeitung, den »Schöpfwerk-Schimmel« – augenzwinkernd bezugnehmend auf ein lästiges Anfangsproblem des Baus.

Am Schöpfwerk

KOCHEN MIT MARY

Nach einem Reha-Aufenthalt und mit dem Willen, sich gesünder zu ernähren, 2016 von Langzeitanwohnerin Mary Wildam gegründet, kocht die Gruppe immer noch gesund, mit internationalem Einschlag und großer Kreativität. Ab und an auch mal etwas, das nicht nur gesund ist im herkömmlichen Sinne.

Mary heißt eigentlich MARIA WILDAM. Halb Wienerin, halb Burgenländerin, gehört sie zu den Urgesteinen des Schöpfwerks. Seit 40 Jahren lebt sie hier, ist ebenso lange verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und vorläufig vier Enkel. Den Spitznamen erhielt sie schon während ihrer Ausbildung zur Kinderkrankenschwester – damit man die vielen Marias leichter auseinanderhalten konnte.

Gemeinschaftliches Kochen sei ihr bereits in die Wiege gelegt worden. In den Großfamilien ihrer Eltern habe man viele Feste gefeiert, bei denen opulent aufgefahren worden sei und Jung und Alt miteinander gespeist hätten, erzählt sie. »Egal ob es Buffets für Bälle, Geburtstagsfeiern, Veranstaltungen in der Pfarre Am Schöpfwerk, Ateliertage oder Schulprojekte waren – überall habe ich gekocht!« Manchmal mit anderen zusammen sogar für mehrere Hundert Leute. Das ist rekordverdächtig wie auch Marys Weihnachtsbäckerei: Jedes Jahr backt sie im Advent 70 Kilo Kekse, 40 verschiedene Sorten. Darunter 800 Vanillekipferl, Arbeitszeit drei Stunden, jedes einzeln gewickelt, also handgemacht.

Die Rezepte gehen Mary dabei noch lange nicht aus. In den rund 250 Kochbüchern, die sie im Laufe ihres Lebens gesammelt hat, findet sie immer etwas Passendes. Und sie schmökere mit Vorliebe auch in ihren historischen Exemplaren, »eines von 1800 und a bissl was, die sind schon toll.«

Das Miteinandersein und -tun und das gemeinsame Verspeisen der Kreationen, »das ist unser Ansporn, weiterzumachen«, sagt sie – die anderen in der Gruppe nicken nachdrücklich.

MONICA HAAS – Monica mit c – war ebenfalls von Beginn an in der Kochgruppe dabei. Mit dem c ist sie »haaglich«, wie man auf gut Wienerisch sagt, weil es für sie »schon etwas ganz Besonderes ist«. Haaglich, also eigen, ist sie auch, was ihr Messer betrifft, mit dem sie alles, einfach alles schneidet. »Ist es nach dem Abwasch nicht aufzufinden, verlässt keiner die Küche, bevor es nicht wieder da ist«, sagt Mary schmunzelnd.

Monica wurde als Tochter eines Polen und einer Wienerin in Halifax geboren, in der Grafschaft Yorkshire im Norden Englands. Der Vater blieb dort nach seiner Kriegsgefangenschaft, die Mutter wollte ihr Englisch verbessern und arbeitete in einer Weberei. »Die beiden haben sich kennengelernt, lieben gelernt, geheiratet« – und Monica bekommen. Mit c im Namen. Bald ging es nach Wien, bald kehrte der Vater allein nach Halifax zurück, der Kontakt riss ab. Das c blieb. Und sie ist stolz darauf. Wien, das ist für Monica Meidling der 12. Wiener Bezirk. Von dort kommt die gesamte Familie mütterlicherseits, dort ist sie zur Schule gegangen, dort lebt sie bis heute, seit 40 Jahren als eine der ersten Mieterinnen »Am Schöpfwerk«: »Ich hab gesagt, ich sterbe in der Wohnung.«

JEDES JAHR BÄCKT MARY IM ADVENT 70 KG KEKSE, 40 SORTEN

Nach der Schule war sie, so erzählt sie, eigentlich immer »im Büro«. Als Bürokraft, dann Fakturistin, Locherin und Debitorenbuchhalterin. Mit der für viele Frauen typischen Begleitsonate: Arbeitgeberkündigung und Arbeitslosigkeit nach der Geburt ihrer zwei Töchter, lange Alleinerzieherin, Halbtagsarbeit, geringes Einkommen. Jetzt ist sie in Pension. Fad werde ihr aber nicht. Sie engagiere sich: als Mieterbeirätin und Teil der Frauengruppe »Respekt«, die »Am Schöpfwerk« ein friedliches und respektvolles Miteinander fördern will. Und sie betreue die Hausaufgaben der achtjährigen Zwillinge ihrer ägyptischen Nachbarn. »Die sagen Oma zu mir«, strahlt Monica.

Als Mary die Kochgruppe gründete, stieß Monica gleich dazu. Als Kind schon habe sie zu Haus in der Küche mitgeholfen, sie habe »müssen«, sie sei für den Salat zuständig gewesen. Für das »Zusammenpanschen« der Zutaten, die richtig komponierte Mischung, habe sie immer schon ein Talent gehabt. Und schon sehr früh habe sie »freiwillig« und ausgesprochen gern gebacken. Richtig kochen habe sie dann in der dreijährigen »Knödelakademie« gelernt, wie die Fachschule für wirtschaftliche Frauenberufe früher despektierlich genannt wurde. »Halt leider Gottes in großen Mengen, das ist mir bis heute geblieben.«

Die Wohnungen »Am Schöpfwerk« sind für einen Gemeindebau außergewöhnlich groß und schön, von Appartements mit drei bis vier Zimmern bis zu großzügigen Terrassen- und Atelierwohnungen

GEMÜSEEINTOPF MIT GARNELEN

Für 4 Portionen

Für den Eintopf
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Karotte
4 Tomaten
1 Fenchel
2 mehligkochende Kartoffeln
1 Bund Suppengemüse
Öl
2 Lorbeerblätter
2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige
2 Bohnenkrautzweige
1 EL Tomatenmark
80 ml Weißwein
700 ml Gemüsebrühe
Piment, Pfeffer, Salz

Für die Garnelen
500 g Garnelen
Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Thymianzweig
Salz, Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Gemüse in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig anschwitzen, Gemüsewürfel dazugeben und anbraten. Lorbeer, Kräuter und Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen, restliche Gewürze dazugeben. Gemüse auf kleiner Flamme bissfest garen und abschmecken.
2 Parallel die Garnelen in einer Pfanne in wenig Olivenöl mit geschältem Knoblauch und gerebeltem Thymian braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen als Einlage im Eintopf servieren.

VEGANE PAELLA

Für 4 Portionen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
1 Zucchini
2 Tomaten
Öl
300 g Vollkornreis
ca. 600 ml Gemüsebrühe
Schuss Rotwein
1 Briefchen Safranfäden
Salz, Pfeffer
200 g Zuckererbsenschoten
Dill

1 Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Karotten, Zucchini und Tomaten würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Öl hell anrösten. Gemüse und Reis dazugeben, Reis glasig werden lassen, mit Gemüsebrühe und Wein aufgießen. Safran einstreuen, salzen, pfeffern und den Reis weich dünsten.
2 Zuckererbsenschoten blanchieren und kurz bevor der Reis fertig ist, der Paella zugeben.
3 Mit Dill garnieren.

Karl-Wrba-Hof

KLUB KW

Die Teilnehmerinnen der Kochgruppe sind im Maghreb, im Maschrek und in der Türkei geboren und aus unterschiedlichen Gründen in Österreich gelandet, zwei sind gebürtige Österreicherinnen. Mal sind sie zu zehnt, mal weniger. Voneinander, miteinander und übereinander lernen wollen sie – somit bereiten sie neben der arabischen Küche auch Exoten wie Semmelknödel, Topfennockerl und Kaiserschmarren zu.

WALAA SCHNEIDET ZWIEBELN BLITZSCHNELL IN DER HOHLEN HAND

SEHREWAN NAIF kommt ursprünglich aus dem kleinen Ort Keshka im Nordosten Syriens, im Zwickel zwischen der Türkei und dem Irak. Über ihre Flucht möchte sie nicht gern sprechen. Sie sei, erzählt sie, immer noch ängstlich, das stecke tief in ihr drin. Heimweh nach Syrien plage sie nicht, auch wenn ihre Familie noch dort lebt. Sie erinnere sich aber gerne an ihre Kindheit. Als sie geboren wurde, suchte ihre Familie lange nach einem Vornamen, der alle zufriedenstellen sollte – nicht so leicht bei syrischen, irakischen und kurdischen Wurzeln. Sehrewan bedeutet so viel wie »Schöne Welt«, ein wunderbarer Kompromiss mit hoher Symbolkraft.

Hier, fern ihres Heimatlandes, habe sie jetzt eine eigene Familie, fünf Kinder, die große Tochter besuche bereits das Gymnasium, erzählt sie mit leichtem Stolz in der Stimme. Ihr selbst sei eine gute Schulbildung nicht vergönnt gewesen. Ihre zweite Familie sei die Kochgruppe: »Weil wir hier Deutsch sprechen, werden wir auch in der Sprache besser. Denn wenn wir immer nur zu Hause sind, kommen wir aus der Übung und vergessen leicht etwas von dem, was wir schon gelernt haben.«

Die Frauen kochen abwechselnd Gerichte, die typisch für ihre jeweilige frühere Heimat sind. Sehrewan erzählt, sie bereite am liebsten Speisen zu, die sie von ihrer Mutter gelernt habe, Dolma, Baklava, Melanzani. Ein Highlight, zubereitet anlässlich des letzten Fastenbrechens einen Tag vor unserem Gespräch: Ente mit Dolma als Füllung – das sind mit Reis gefüllte Weinblätter. Während wir miteinander reden, bereitet sie mit beeindruckender Fingerfertigkeit gefüllte Teigtaschen zu. Zupft kleine Teigstücke ab, rollt sie aus, gibt die Füllung hinein, verschließt sie mit einem Gerät, das ein wenig wie ein Gebiss aussieht. Die Täschchen werden später in Teamarbeit in heißem Öl ausgebacken.

Währenddessen wickelt Layla wie beiläufig eine Rose aus der Schale einer Tomate, mit der ihr bunter Salat gekrönt wird.

LAYLA AHMAD, Mutter dreier Kinder, wurde in der Stadt Chanachin im nordöstlichen Irak nahe der iranischen Grenze geboren, einem Ort, der immer wieder Hotspot gewalttätiger politischer Auseinandersetzungen war. Als ihr Mann Probleme mit dem Regime bekam, blieb ihnen nur noch die Flucht. Sie kam 2002 nach Österreich, zuerst in eine Unterkunft in der Steiermark, zwei Jahre später dann nach Wien. Ihre Küche sei, so erzählt sie, von zwei Ländern geprägt: vom Iran, dem Herkunftsland ihrer Mutter, und vom Irak, dem Herkunftsland ihres Vaters: Kuku Sabzi, Küchlein aus Kräuterteig, oder Adas Polo, ein traditionelles Reis-Linsen-Gericht.

WALAA MOHAMED wurde in Kairo geboren. Sie lebt seit 2007 in Wien, seit 2018 ist sie in der Kochgruppe. Ihr Weg nach Österreich verlief weniger dramatisch als bei Sehrewan und Layla: Sie übersiedelte nach ihrer Heirat nach Österreich, ihr Mann betreibt in Wien einen Obst- und Gemüsehandel. Auch sie berichtet von einer großen Familie und vier Kindern. Sie selbst habe in Ägypten die Mittelschule besucht und würde, so verrät sie, gerne noch einen Beruf erlernen – ihr Traumberuf wäre Kindergartenpädagogin. Noch traue sie sich aber nicht.

Was sie sich traut, ist, eine Zwiebel in der hohlen Hand klein zu schneiden. Und zwar blitzschnell. Man mag gar nicht hinschauen. Auch sonst ist sie, wie die anderen beiden, eine Meisterin des konzentrierten, gleichzeitig sehr entspannten Kochens. Nebenbei klemmt sie das Telefon ans Ohr und beantwortet kurze Fragen eines ihrer Kinder zu seinen Hausaufgaben. Zu Hause, erzählt sie, koche sie am liebsten arabisch, so wie sie und ihr Mann es mögen. Da würden aber die Kinder streiken. Sie seien mehr die Generation »Schnitzel mit Pommes« – übrigens das österreichische Lieblingsgericht auch von Sehrewan und Layla. Dicht gefolgt vom Kaiserschmarren, der einmal für die Gruppe gebacken wurde.

Die gelblich-beigen Eternitfassaden der Wohnanlage sorgten für den Spitznamen »Senfbau«

Wohnen im

KARL-WRBA-HOF

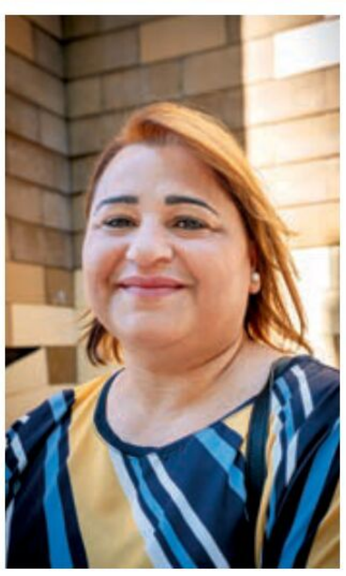
1 Der Karl-Wrba-Hof steht in Favoriten, dem bevölkerungsreichsten Wiener Gemeindebezirk, einem traditionellen Arbeiterviertel. Die Wohnanlage zählt mit **1048 WOHNUNGEN** zu den kleineren der in den 1970er- und 1980er-Jahren errichteten kommunalen Wohnbauten. Aber immerhin wohnen dort rund eineinhalb Prozent der Favoritener Bevölkerung, nämlich rund 3000 Personen.

2 **GEMEINSCHAFTSINITIATIVEN** sind im Karl-Wrba-Hof großgeschrieben. Eine Nähwerkstatt, Lernbegleitung, Rückengymnastik und Deutschkurse für die gute Nachbarschaft sind nur einige davon.

3 Der Bau, bis zu acht Stockwerke hoch, wirkt etwas ungeordnet. Im Hofinneren erstrecken sich Flachbauten mit Balkonen, Loggien und Terrassen. Die Höfe gehen ineinander über, Durchgänge, verwinkelte Gassen, Stiegen, Rampen und Arkaden verbinden die einzelnen Teile der Anlage. Ein **LABYRINTH,** in dem man sich nicht so leicht zurechtfindet. Oder eine Burganlage beziehungsweise, von oben gesehen, ein Berg mit Schluchten und Talkesseln. So beschreiben es die Bewohnerinnen und Bewohner, die das Dach bei einer »Bergwanderung« erklommen haben.

Walaa Mohamed, geboren in Kairo, lebt seit 2007 in Wien und ist seit Gründung 2018 in der Kochgruppe

Unterstützen sich gegenseitig beim Kochen und wenn im Gespräch mal eine Vokabel fehlt: Walaa Mohamed, Layla Ahmad, Sehrewan Naif (v. l. n. r.)



SAMBUSAK MIT FASCHIERTEM

Für 20 Stück

Für den Teig
1 kg Mehl
½ TL Salz
1 Würfel Germ (zerbröckelt)
50 ml Öl

Für die Fülle
2 Bund Petersilie
4 Zwiebeln
Öl
2 EL Tomatenmark
1 kg Rindsfaschiertes
6 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Pimentpulver
Öl zum Ausbacken

1 Alle Teigzutaten gut vermischen, zu einem geschmeidigen Teig verkneten und bei Bedarf noch etwas lauwarmes Wasser zugeben. Zugedeckt 45 Minuten rasten lassen.
2 Petersilie hacken. Zwiebeln fein schneiden, in Öl anbraten. Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Faschiertes und Petersilie hinzugeben, Knoblauch dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen, unter Rühren durchbraten. Aus dem Teig Kugeln formen und nochmals 20 Minuten rasten lassen.
3 Die Kugeln rund ausrollen, mit dem Faschierten füllen und zu Teigtaschen verschließen. In Öl goldbraun herausbacken, abtropfen lassen und sofort servieren.

Garniert fast wie ein Wiener Schnitzel! Und die Teilnehmerinnen der Kochgruppe sind überzeugt: »Traditionelle österreichische Küche lässt sich mit der orientalischen Küche in einem Menü sehr gut kombinieren«

SHEIKH ALMAHSHI BIL BTENJAN

Für 6 Portionen

6 Babymelanzani
Öl
1 Zwiebel
150 g Pinienkerne
300 g Rindsfaschiertes
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
Kreuzkümmel
2 EL Tomatenmark

1 Melanzani rundherum einstechen und im Ganzen in heißem Öl für 3–4 Minuten herausbacken. In einem Sieb abtropfen lassen.
2 Zwiebel fein schneiden und in Öl goldbraun rösten. Pinienkerne, Faschiertes und Petersilie hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Unter Rühren braun braten. Melanzani der Länge nach aufschneiden, etwas aushöhlen und mit der Fleischmasse füllen. In eine ofenfeste Form schlichten.
3 Ausgehöhltes Melanzani-Fruchtfleisch pürieren, mit ca. 400 ml Wasser, Tomatenmark, Salz und Pfeffer verrühren und die Mischung über die Melanzani gießen. Im vorgeheizten Rohr bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen. Als Beilage passt Reis.

KRAUTFLECKERL UND KIMCHI

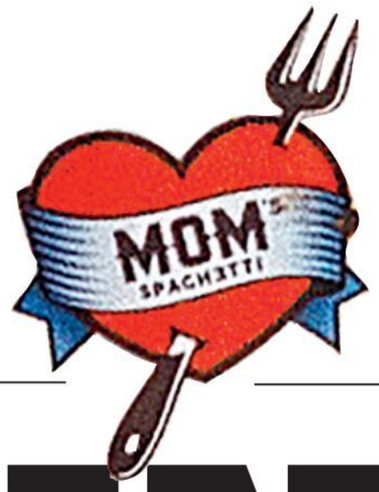
Ein vielfältiger Blick in die Töpfe von Wiener Nachbarschaftskochgruppen, in denen miteinander und voneinander gelernt und gegessen wird. Das verbindet oder, wie es eine Bewohnerin formuliert: Kochen öffnet Herz und Hirn. *192 Seiten, Brandstätter, 25 Euro*

Fotos: Andreas Elgert, Stadt Wien – Wiener Wohnen, Thomas Apolt/Brandstätter Verlag, Thomas Ledl

Am Brink 2-4 · 21029 Hamburg-Bergedorf
Tel. 040 724 14 10 · info@marks-einrichtungen.de
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 10-19 Uhr · Sa 10-18 Uhr

MARKS
EINRICHTUNGEN

www.marks-einrichtungen.de



EMINEM WÄRMT »MOM'S SPAGHETTI« AUF

IS MONEY ALL THAT MATHERS, MARSHALL? IM RESTAURANT DES RAPPERS UND OSCAR-PREISTRÄGERS IN DESSEN HEIMATSTADT DETROIT STELLT SICH UNSER AUTOR ÜBER EINER PORTION SPAGHETTI MIT »BALLS« DIE FRAGE, OB NUDELN IN TAKE-OUT-BOXEN EIN WÜRDIGER ABGESANG AUF EINE WELTKARRIERE SEIN KÖNNEN

TEXT: LUKE WINKIE

MY NAME IS …
Eminem, mit bürgerlichem Namen Marshall Mathers und Ikone des Hip-Hop, repräsentierte den weißen Rap wie kein anderer. Eine seiner berühmtesten Texte inspirierte nun zu Nudel-Fast-Food

Am 27. September 2021 erschien auf Eminems Youtube-Kanal ein seltsamer 30-Sekunden-Clip: kein Teaser für ein Musikvideo oder die ersten Strophen einer neuen Rapsingle, sondern ein Werbefilm im Schnelldurchlauf. In dem Video drehen sich Kartons mit Marinara-Soße hypnotisch auf karierten Tischtüchern. **Eine Stimme aus dem Off zählt entfernt italienisch anmutende Gerichte auf: Spaghetti, Spaghetti mit Fleischbällchen, »Sghetti-Sandwich« – eine Portion Pasta, die zwischen zwei Scheiben Butterweißbrot geklemmt wird.** Eminem, gestylt mit Goldkette und auberginefarbener Bomberjacke, hält zwei Mittelfinger hoch – genauer gesagt, muss der Betrachter dies annehmen, da die Geste durch zwei To-go-Boxen mit der Aufschrift »Mom's Spaghetti« zensiert wird.

Die Botschaft dahinter: Marshall Mathers, der Mann, der die Angst der weißen Arbeiterklasse an die Spitze der Charts brachte, eröffnet sein Restaurant. Zwei Tage später überraschte der Rapper seine Fans beim großen Opening in der Innenstadt von Detroit, wo wartende Kunden sich in einer Schlange um den Block aufreihten, als er haufenweise Nudeln servierte. Ein Foto, auf dem der Rapper hinter der Bestellluke steht – und natürlich den Vogel zeigt – landete umgehend auf der ersten Seite der Social-News-Website Reddit.

»Mom's Spaghetti« ist nach der berühmten ersten Strophe von »Lose Yourself« benannt, einer für den Film »8 Mile« geschriebenen Single, die sich mehr als 10 Millionen Mal verkaufte und Eminem 2004 zwei Grammys ein-

TEXTSICHERE WISSEN, DAS HEISST:

GET YOUR SWEATERS READY. DETROIT!

brachte. Der Text ist von einer ekelerregenden Todesangst durchdrungen: Unser Protagonist hat sich schweißgebadet in einem Badezimmer eingesperrt und wäscht sich einen erbrochenen Nudelbatzen ab, der an seinem Kapuzenpullover klebt. **»His palms are sweaty, knees weak, arms are heavy. There's vomit on his sweater already, mom's spaghetti.« Es war nur eine Frage der Zeit, bis der Songtext zu einem Meme wurde.** Fast zwei Jahrzehnte später scheint das Restaurant Eminems Art zu sein, die Pointe aufzugreifen – oder zu übertreffen.

Bei meinem Besuch im »Mom's Spaghetti« im Dezember, drei Monate nach dem ersten Trubel, ist das Lokal auf den ersten Blick kein typischer Schrein des Starkults um den Rapper. Stattdessen finde ich mich in einem kleinen Restaurant mit Verkaufstresen wieder, das in einer Gasse neben dem »Little Caesars«-Headquarter versteckt liegt (Ja, genau, die Pizzakette). Ich werfe einen Blick auf die überschaubare Speisekarte und gebe meine Bestellung an einer Außenkasse auf. Kaum ist meine Kreditkarte eingelesen, wird mir auch schon eine dampfende, mit Kohlenhydraten beladene Pappbox durch das Fenster gereicht. Danach geleitet man mich in das Innere eines Gastropubs namens »Union Assembly« (hier werden alle Speisen von »Mom's Spaghetti« zubereitet) zu einer kleinen Reihe von Tischen und Barhockern, an denen die Kunden Bestelltes verzehren können.

EINKEHREN

MOM'S SPAGHETTI

»Business« ist nicht nur ein Song auf dem Erfolgsalbum »The Eminem Show« – Marshall Mathers lässt dieser Tage auch Nudeln in Soße über den Tresen schieben.

»Mom's Spaghetti« (c/o Union Assemby), 2131 Woodward Avenue, Detroit, MI 48201

@momsspaghettidetroit
momsspaghetti.com

Jetzt erst bemerke ich die Slim-Shady-Ästhetik: Der Buchstabe E auf der Speisekarte und der Verpackung ist umgedreht, die Küche sieht aus wie jeder beliebige Imbiss an der nächsten Straßenecke. Ich setze mich an einen Tisch und bereite mich auf eine lange Nacht vor, auf das Nachleben des musikalischen Imperiums von Eminem.

Curt Catallo ist neben Ann Stevenson Miteigentümer der Union Joints, die mehrere Restaurants in Detroit betreiben, darunter auch »Mom's Spaghetti«, was er als ein »echtes Joint Venture« zwischen seinem Unternehmen und Eminem beschreibt. Das Restaurantkonzept, erstmals 2017 als Pop-up erprobt, ist seither ein fester Bestandteil der verschiedenen Festivalauftritte des Rappers. (Während der Pandemie lieferten Union Joints und Eminems Shady Records die Pasta an medizinisches Personal in vorderster Front.) Jetzt, so sagt Catallo, seien die geschäftigsten Zeiten des Restaurants »nach und vor den Spielen«, wenn der Fußgängerstrom zum nahen Stadion ihnen Kunden beschere.

Spaghetti werden normalerweise nicht auf die Hand angeboten – die Nudeln brauchen eine Weile, bis sie gar sind –, aber **die Mitarbeiter von Catallo bereiten alle Nudeln einen Tag im Voraus zu und erhitzen sie dann in zwei Woks. Er glaubt, dass diese Methode den Spaghetti eine köstliche, bodenständige Textur verleiht. »Die Spaghetti von heute sind morgen besser«, ist seine Überzeugung.** Ich habe Spaghetti mit Fleischbällchen bestellt, die in einer Take-out-Box serviert und mit Parmesan bestreut werden, sowie ein »Sghetti-Sandwich«. Beides keine italienische Küche, und sie versucht auch nicht, es zu sein. Stattdessen könnte man sie am besten als … nun ja, Mutters Alltagsküche beschreiben. Der fettige Brei der Nudeln, der zuckrige Geschmack der roten Soße – es sind die Art von Spaghetti, die man am Abend vor dem nächsten Einkauf noch aus der Speisekammer

THE REAL SLIM SHADY Ja, er ist es wirklich! Bei Eröffnung im September vergangenen Jahres bot der Rapper höchstselbst seinen Gästen aufgewärmte Nudeln feil – provokante Gesten für Fanselfies schienen ähnlich gestrig

GUILTY CONSCIENCE Oder doch »guilty pleasure«? An diesem Abend in Detroit scheiden sich die Geister über den kulinarischen Wert der mit Plastikgabeln aus Take-out-Boxen geangelten Spaghetti von Mom

fischt. Herr Catallo sagt, ihre Nudeln hätten diesen schwer zu beschreibenden Charme eines Resteessens. Er versteht dies als Empfehlung – wie auch sonst.

Eminem ist an diesem Abend nicht zu sehen, noch wird er in nächster Zeit erwartet. Ian McManus, zuständig für den sogenannten Trailer – einen Merchandise-Shop über dem Essbereich – erzählt mir, dass der Rapper seit Eröffnung des Restaurants nur eine Handvoll Male vorbeigeschaut habe: »Er lässt nur ein paar von uns wissen, wann er kommt. Und erst einen Tag vorher. Wenn er kommt, erfahre ich es, wenn ich auf dem Weg in die Stadt bin.« Der Raum um uns herum ist voll mit Eminem-Gläsern, -Shirts und -Turnschuhen, aber das eigentliche Glanzstück befindet sich im hinteren Teil des Shops: das Robin-Kostüm aus dem Musikvideo zu »Without Me«, hinter Glas gesichert. Der Song war der Soundtrack zu dem Jahr, in dem ich zehn Jahre alt wurde; ein Relikt davon aus der Nähe zu sehen fühlt sich an wie ein Besuch im Louvre.

Eminem ist schon lange berühmt und wird es auch bleiben, aber sein letzter Nummer-eins-Hit ist auch schon acht Jahre her. Vielleicht ist das der Grund, warum er sich in einem Minimuseum konserviert hat. Der Rapper tritt nun in die verzwickte Phase nach seiner großen Glanzzeit ein, die unweigerlich jede enorm erfolgreiche Person heimsucht. Wie sollte Eminem seinen dritten und vierten Akt also gestalten? Idealerweise mit etwas Humor und etwas Würde. Wenn Paul Newman Salatdressing verkaufen und seine goldenen Jahre genießen konnte, kann Marshall Mathers vielleicht dasselbe mit Spaghetti tun. Schließlich ist die Marke Eminem immer noch stark.

Misty Jesse, 49, und ihr 15-jähriger Sohn Romeo, die an diesem Dezemberabend ebenfalls im »Mom's Spaghetti« speisen, erzählen mir, dass sie beide mit Eminem aufgewachsen seien, was verwirrend klingt, aber ehrlich gesagt ziemlich plausibel ist, wenn man nachrechnet. »Ich habe ihn im alten Stadion der Detroit Tigers live gesehen«, sagt Misty, die extra aus Dearborn Heights, einem Vorort in der Metropolregion Detroit, zum Restaurant gefahren ist, damit Romeo ein paar Eminem-Klamotten kaufen kann.

Fotos: Elaine Cromie, Scott Legato/Getty Images

Es sei schon verrückt, wie sich alles wiederhole. »Sie war überrascht, dass er einer der Ersten war, den ich zu hören begann«, sagte Romeo. »Und sie ist froh, dass uns seine Musik verbindet und wir im Auto beide mitsingen können.«

Die Jesses sind Locals, was sie hier zu Außenseitern macht. Fast alle anderen im Restaurant, mit Ausnahme der Angestellten, sind aus geschäftlichen Gründen, zum Vergnügen oder wegen einer Kombination aus beidem in Detroit. Ein Trio von Wirtschaftsprüfern aus Atlanta drängt sich um einen mit Spaghettisoße überzogenen Tisch; alle nur für ein paar Tage in der Stadt und aufgrund eines Geisteszustands zwischen Langeweile und Neugierde im »Mom's Spaghetti«, also der Art von Motivation, die Besucher von New York City in das Madame Tussauds am Times Square treibt.

Morgan Martin, 28, erzählt, dass Eminems Album »Recovery« aus dem Jahr 2010 im CD-Player ihres Autos hängen blieb, als sie zur High School ging. **Zehn Jahre lang hörte sie ausschließlich diese Platte, während sie durch Georgia fuhr. Ihre Freunde behaupten, dass sie so die Fähigkeit erlangte, mit einer nahezu perfekten Eminem-Kadenz zu rappen. »Seitdem ich ein neues Auto mit Bluetooth habe, lerne ich noch mehr von seinen Songs«, sagt sie.** Der Besuch bei »Mom's Spaghetti« sei erklärtes Ziel gewesen: »Als klar war, dass wir nach Detroit kommen, wusste ich, wo wir essen würden.« Ihre Freundin und Verabredung zum Abendessen, Caylen Hemme, 27, war nicht in diesen Plan eingeweiht. »Ich wusste nicht, dass dies das Restaurant von Eminem ist«, merkt sie am anderen Ende des Tisches an. »Ich habe nur gesehen, dass sie vegane Fleischbällchen haben.« John Farran, ein 32-jähriger Servicetechniker aus Orlando, hat am Abend zuvor in einem italienischen Spitzenrestaurant gegessen. Im Vergleich zu dem, was »Mom's Spaghetti« zu bieten habe, eine Erfahrung, die schon verblasst, sagt er. »Die Soße war wie eine Suppe, und sie haben kein Brot dazu gereicht.« Dabei deutet er auf das knusprige Stück Stärke, das aus seinen Nudeln ragt. »Heute und hier, das hat die ganze Reise für uns ausgemacht«, sagt er. »Sonst hätte ich nichts gehabt, worauf ich mich hätte freuen können. Nichts gegen Detroit«, ergänzt er noch. »Tolle Stadt.«

»Mom's Spaghetti« plant, seine Speisekarte zu erweitern, wie ich vom Betreiber noch erfahre. Bald werde es Bolognesesoße geben, nach einem Rezept, welches Herr Mathers persönlich einem Geschmackstest unterzogen habe. Ich stelle mir vor, wie der Rapper, dessen Karriere einst von Wut und Kontroversen geprägt war, eine Fleischsoße einen Moment lang an seinem Gaumen wirken lässt, bevor er diese absegnet. Könnte Eminem ein moderner Jimmy Buffett werden, der »Mom's Spaghetti« an die Touristenhotspots des Landes bringt? Er hat ein Interview für diesen Artikel abgelehnt, daher bleibt dies unbeantwortet. Was ich Ihnen aber sagen kann, ist, dass ich mich in einer kalten Nacht in Detroit, nachdem ich ein Pfund Pasta verschlungen hatte, wie ausgewechselt fühlte: »…palms are sweaty, knees weak, arms are heavy.«

ICH STELLE MIR VOR:

DER EINST WÜTENDE, STREITBARE RAPPER LÄSST EINE FLEISCH-SOSSE AN SEINEM GAUMEN WIRKEN

DER GESCHMACK VON HIP-HOP

What's cooking in the music business? Dieser Triple-Hip-Hop-Whopper ist belegt mit Klatsch und herrlich unnützem Wissen

A BLONDIE AND A HOT DOGG *Von den Kritikern als skurrilstes und zugleich liebenswürdigstes Food-Pairing der TV-Geschichte gefeiert, heimsten Vorzeigehausfrau Martha Stewart und Raplegende Snoop Dogg 2016 sogar eine Emmy-Nominierung ein für ihre gemeinsame Kochsendung* ***»Martha & Snoop's Potluck Dinner Party«,*** *in der sie Promifreunde wie Wiz Khalifa oder Jason Derulo bewirteten. Bis heute folgten unzählige gemeinsame Fernsehauftritte, so dekorierten die beiden glücklich vereint Plätzchen in Form von Hundeknochen und Cannabisblättern. Für ein Kostpröbchen der Sweeties geht's hier zum Trailer* →

NOTORIOUS BLT *Wenn König* ***Kanye West*** *seiner (Ex-)Queen Kim huldigte, reichte »fast food lovers« nicht mehr aus als Kategorie … laut der Entertainment-Plattform CheatSheet überreichte der burgerversessene Hip-Hop-Mogul seiner Angetrauten die Franchise-Lizenzen für zehn Burger-King-Filialen in Europa als eines seiner Hochzeitsgeschenke. Liebe kann so heiß (und fettig) sein.*

POT IM POTT *Alles begann für uns mit ihrem weltberühmten »Milkshake«, eine Single-Auskoppelung aus dem Album »Tasty«… doch neben Hip-Hop und R 'n' B serviert uns Musikerin* ***Kelis*** *auch ihr »Life On A Plate« auf 176 Seiten eines Kochbuchs – immerhin ist sie Absolventin der legendären Kochschule Le Cordon Bleu! Und im eigenen Farm-Webshop bountyandfull.com verkauft sie ökologisch produzierte Gewürze, Öle und Soßen. Ihre 2020 erstmals ausgestrahlte Netflix-Show »Cooked with Cannabis« mit Co-Chef Leather Storr nähert sich der entscheidenden Zutat überraschend klischeefrei und kommt tatsächlich ohne Space-Cookies aus.*

PASSIONIERTER PURIST

NAMEN WERDEN NICHT GENANNT. STATTDESSEN ÜBT MAN SICH IM »IHRO« IN STILVOLLER ZURÜCKHALTUNG. ES SIND DIE INNEREN WERTE, AN DIE MAN HIER GLAUBT: DER DRINK **KOKOS / PASSIONSFRUCHT / WEISSE SCHOKOLADE** IST EINER VON DER VORNEHM-SÜSSEN SORTE UND IN SEINER VERMEINTLICHEN SCHLICHTHEIT UNGEAHNT INTERESSANT

Für 4 Gläser (à ca. 200 ml)

100 g Kokosöl
50 g weiße Schokolade
3 Passionsfrüchte
500 ml weißer Jamaikarum
(60 Vol.-% Alkohol)
ätherisches Limettenöl
Eiswürfel
Kaffeefilter

1 Kokosöl und Schokolade über einem warmen Wasserbad auf maximal 65 °C erhitzen. Passionsfrüchte entkernen. Rum und Passionsfruchtfleisch unter das flüssige Ölgemisch rühren und abkühlen lassen. Dann zugedeckt ins Gefrierfach stellen und über Nacht ziehen lassen.
2 Das ausgehärtete Öl von der Flüssigkeit trennen und den gewaschenen Rum 1–2-mal durch einen Kaffeefilter passieren. Eiswürfel in vier Gläser geben und den gewaschenen Rum darin verteilen. Mit je 1–2 Tropfen Limettenöl parfümieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT

IHRO-BAR

Minimalistisch und ohne Kompromisse folgen die Inhaber Jonathan Morten Keßeler (rechts) und Felix Wenzel einer klaren Linie: einfühlsam abgestimmte Signature-Drinks, reduziert auf das natürlich-vollkommene Aromenspiel weniger erlesener, teils selbst angebauter und geernteter Zutaten. Die Karte wechselt alle zwei Monate und orientiert sich an Saison und Region. Dazu gibt es nichts weiter als Wasser und vegetarische Dim Sums, die sich mit ebenso geschmackvoller Zurückhaltung in das puristische Gesamtkonzept fügen, genau wie das japanisch inspirierte Interieur.

Kirchenstraße 28
68159 Mannheim
ihro-bar.de

Fotos: Felix Zeiffer

VORGESCHMACK

AUFS NÄCHSTE MA(H)L

DAS NÄCHSTE EAT-CLUB-MAG ERSCHEINT AM 10. 8.

GUTEN ABEND, GUTES ESSEN Kommen Sie lecker durch die Woche! Mit After-Work-Rezepten für einen mediterranen Montag genau wie für den Frische-Küche-Freitag

SOMMERDRINKS FÜR ALLE Diese Schön-Wetter-Cocktails lassen sich entspannt in Krügen mixen und servieren

WIR SIND AUCH AUF INSTAGRAM & FACEBOOK!

@EAT_CLUB.DE

HITZEFREI! Je heißer, umso lieber schieben wir 'ne kühle Kugel: unverfroren gute Eisideen à la Litschi-Limetten-Granita oder Dattel-Tahin-Sundae

LA VITA È BELLA Italienisch genießen für Fortgeschrittene und solche, die es werden wollen: von gemütlich bis gehoben

Fotos: Myburgh du Plessis, Robbert Koene, Stockfood; Rezepte & Produktion: Abigail Donnelly, Hannah Lewry, Foodassistentinnen: Bianca Strydom, Kate Ferreira

DU LIEBST AUSWAHL?

DU KRIEGST AUSWAHL!

MEHR ALS 160 LET'S BBQ ARTIKEL

Weitere Informationen unter kaufland.de/grillen

Kaufland