

50 Jahre Liebe zum Kochen

www.esSEN-und-trinkEN.de • 7/2022 • 4,90 €

essen & trinken

BURGER
DE LUXE
DA STAUNEN
IHRE GÄSTE

KUCHEN
VOM BLECH
*Mit Kirschen
und Streuseln*

ITALIENREISE
TRENTINO
FÜR GENIESSER

Bunte Sommersalate

Kombiniert mit Fleisch, Gemüse, Käse oder Frucht:
acht frische Ideen – **leicht und köstlich!**



Maispoularde
mit Löwenzahn-
Couscous-Salat



4 190766 004902 07

DU LIEBST EIS? DU KRIEGST EIS!

MEHR ALS
300
EISARTIKEL
IM SORTIMENT
ENTDECKEN

Weitere Informationen unter
kaufland.de/sommer



*„Mein
Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 35“*



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich bin noch ohne Burger groß geworden. Die gab's einfach noch nicht in Deutschland. Jedenfalls nicht außerhalb von amerikanischen Fastfood-Ketten.

Und ich hätte auch lange nicht für möglich gehalten, welche Rolle die Burger eines Tages spielen würden und wie sehr sie zum kulinarischen Icon einer Generation geworden sind.

Vielleicht liegt es daran, dass die Burger lange ihren guten – kulinarischen – Charakter vor uns versteckt haben.

Es ist noch nicht lange her, dass Fleisch-Patties plötzlich saftig und zart, die Buns plötzlich frisch gebacken und knusprig waren, dass würzige Bergkäse zum Einsatz kamen und raffinierte (Kraut-)Salate die obligatorische Tomaten- und Gurkenscheibe ablösten.

Der Burger hat sich gemausert, und das hat er toll gemacht.

Wir widmen dem „neuen Burger“ in dieser Ausgabe fünf Rezepte. Ich finde, dass sie unserem Küchenteam richtig gut gelungen sind.
Was meinen Sie?

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



SCHLENDERN UND SCHLEMMEN

Zusammen mit „Eat the World“, dem führenden Anbieter von kulinarischen Stadtführungen in Deutschland, hat »essen&trinken« eine neue tolle Tour entwickelt: in Düsseldorf Stadtmitte. Was Sie dort alles probieren können (Champagner, Sushi) und wie Sie sich anmelden können, lesen Sie auf Seite 142.

Inhalt

28

Sommerliche
Salate: neuer Dreh
für frisches Grün



*Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144*

ESSEN

8 Saison

Jetzt ist wieder Zeit für gesellige Abende. So ein Tomahawk-Steak bietet sich da zum Teilen an

18 Guten Morgen

Ein Marmeladenbrot kennt jeder, unser Brotauflauf mit Heidelbeeren macht Ihr Frühstück ganz besonders

24 Top 5

Eine Stulle, fünf köstliche Möglichkeiten: Tomatenbrot

28 Sommersalate

Mit Pouladenbrust, Hüftsteak, Lamm oder vegetarisch – acht neue Kreationen mit dem Besten der Saison

44 Burger

Zwischen selbst gebackenen Buns locken saftiges Fleisch, Fisch oder Gemüse. Diese Burger sind wirklich einzigartig!

58 Die schnelle Woche

Unsere Köche haben sich sieben flotte Gerichte einfallen lassen, die den Alltag köstlich bereichern

72 Serie: Legendäre Rezepte

Gerichte für die Ewigkeit: Mozzarella-Tomaten-Sphären

74 Vegetarisch

Von genialer Erbsensuppe bis zur Veggie-Tuna-Bowl – vier außergewöhnlich gute Rezepte ohne Fleisch

90 Hot & spicy

Schön scharf: Thai-Salat, pikante Pasta oder Harissa-Gemüse – Gerichte, die es in sich haben

98 Serie: Rezepte fürs Leben

Christopher Wecker kocht ein ganz besonderes Gulasch

104 Für Gäste

Lauter köstliche Kleinigkeiten: Unsere New-Style-Tapas überraschen mit frischen Akzenten

126 Kuchen und Desserts

Süßes mit dem Duft und Aroma frischer Kräuter

134 Kuchen des Monats

Geniestreich vom Blech: Kirsch-Streusel mit Karamell

146 Das letzte Gericht

Ofen-Salsiccia mit Knoblauch-Kräuter-Brot

TRINKEN

20 Gemixt

Fiore Spritz – ein herrlich leichter Wein-Cocktail

22 Getroffen

Master Sommelier Hendrik Thoma und seine Partnerin Bianca Ganson

23 Getrunken

Bens Flaschen des Monats

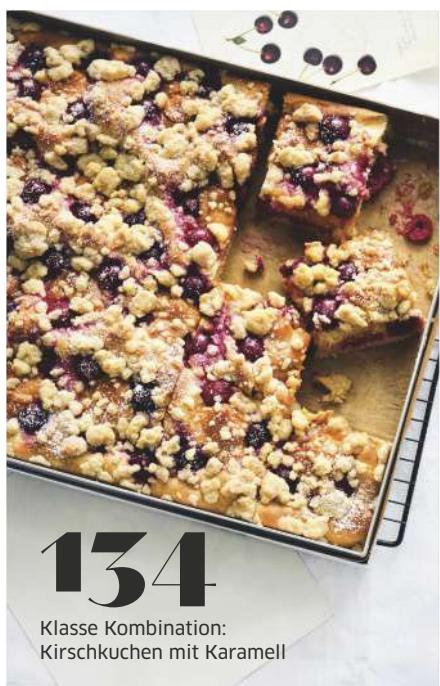
56 »e&t«-Weinpaket

Sechs fruchtbetonte Rote, die gut zu unseren Burgern passen



114

Gewinnende Gastgeber: Im Trentino trifft man sie – etwa Köchin Giada Miori



134

Klasse Kombination:
Kirschkuchen mit Karamell



44

Bunte Burger: raffiniert gewürzt und reich belegt

ENTDECKEN

12 Magazin

Feines Marzipan, schöner Speck und ganz viel blumenbuntes Geschirr

26 Was machen Sie denn da?

Ein Modellbauformenbauer erzählt

27 Kolumnne

Doris Dörrie über die beruhigende Wirkung von Fleischpflanzerln

66 Jubiläum

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

84 Heute für morgen

Über eine Bio-Grillenzucht in Bremen und was dahintersteckt

86 Die grüne Seite

Der Transport zum Schlachthof stressst die Tiere – das ließe sich vermeiden

88 Der kleine Unterschied

Rapsöl versus Olivenöl – welches ist die bessere Wahl?

114 Trentino

Landgasthäuser mit herzlichen Gastgebern und bezaubernde Bergdörfer – unterwegs im Norden Italiens

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Vorgeschmack

138 Impressum

140 Unsere Leserseite

142 Hausmitteilung

143 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Drei von uns

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

Jan Schümann

Erfand nebenbei den Holi-Burger

Wenn in Indien der bunte Staub fliegt, wird Holi gefeiert, das Fest der Farben. Als bei uns Aktivkohle, Kurkuma, Spirulina- und Rote-Bete-Pulver durchs Studio flogen, produzierte unser aus Lübeck kommender Foodstylist seine Burger: fünf außergewöhnlich schöne Kreationen, die auch ohne Farbspektakel eine Freude sind. » **Ab Seite 44**

1



Anka Rehbock

Lässt Tische erstrahlen

Wo es hell und pastellig wird, ist die 39-jährige DIY- und Interior-Stylistin in ihrem Element. In strahlend sommerlicher Leichtigkeit arrangierte sie unsere Titelgeschichte und unser Tapas-Menü » **ab Seite 28 und Seite 104**

3



Annette Rübesamen

Kennt das Beste aus zwei Welten

Die Journalistin pendelt seit fast dreißig Jahren zwischen ihrer Heimat München und ihrer Zweitheimat Turin. Das Trentino liegt ziemlich genau in der Mitte – hier findet sie in Sachen Mentalität und Küche die optimale Verbindung zwischen Nord und Süd. Warum das so ist, lesen Sie ab » **Seite 114**

2



Danke!

Woran Sie uns messen können

Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

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

Wir beherzigen die Saison.

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

Wir achten auf die Herkunft.

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

Wir genießen das Gute.

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

Aquasale

Meere schützen, Menschen unterstützen!



Aquasale unterstützt mit einer jährlichen Zahlung die Plastic Bank® in ihrem Kampf gegen die Verschmutzung der Meere und gegen Armut. Aus Liebe zu Mensch und Meer.

- ♡ Gesammelter Plastikmüll kann in armen Regionen gegen lebensnotwendige Dinge eingelöst werden.
- ♡ Dies lindert Armut und verhindert, dass noch mehr Plastik in die Ozeane gelangt.
- ♡ Im Rahmen der Kooperation konnten wir bereits erreichen, dass 10 Millionen Einweg-Plastikflaschen nicht im Meer gelandet sind.

Weitere Infos unter
www.aquasale.de/nachhaltigkeit



**PRO JAHR
PARTNERSCHAFT
100.000 KG
WENIGER
MEERESPLASTIK!**

DEIN MEERSALZ FÜR JEDEN TAG

Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT

SAISON

Tomahawk-Steak

Wann kam eigentlich das Pfeffersteak bei uns in Mode? In »essen & trinken« tauchte das Gericht erstmals in einer Restaurantkritik von 1973 auf. Mit dem Pfeffersteak etablierte sich auch der schwarze Pfeffer samt Pfeffermühle in vielen deutschen Küchen und brachte Hobbyköche zu der Erkenntnis, dass die Körner frisch und grob gemahlen wahre Giganten sind. Gigantisch ist auch das Stück Fleisch, das Sie auf dem Foto sehen: Das Tomahawk-Steak ist ein Rib-Eye-Cut mit extralangem Knochen. Solche „Cuts“ aus Amerika sind gerade modern, nicht alle sind sinnvoll, der Tomahawk schon. Das Fleisch aus dem Kern der Hochrippe (Eye) punktet mit kräftiger Marmorierung, Saftigkeit und besonderer Zartheit. Weil es am Knochen hängt, kann es gut sechs Zentimeter dick und bis zu eineinhalb Kilogramm schwer sein. Ideal also zum Teilen mit Gästen. Noch so eine Mode, die wir mit einer guten Tradition verbinden. **Das Rezept „Tomahawk-Steak mit Pfeffer-Vinaigrette“ finden Sie auf der nächsten Seite.**



Am besten jetzt!

Tomahawk-Steak mit Pfeffer-Vinaigrette

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2–3 Portionen

TOMAHAWK-STEAK

- 1 Tomahawk-Steak (ca. 1,5 kg; beim Metzger vorbestellen)
- 2 El Sonnenblumenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Butter
- grobes Meersalz

PFEFFER-VINAIGRETTE

- 6 schwarze Pfefferkörner
- 6 weiße Pfefferkörner
- 6 Rosa Beeren
- 1½ TL Koriandersaat
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 El Olivenöl
- 2 El Reisessig
- 1 TL Fischsauce
- 1 El Ketjap Manis (süße indonesische Gewürzsauce; Asia-Laden)
- 2 El Sojasauce

Außerdem: Fleischthermometer

1. Tomahawk-Steak 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühl-schrank nehmen. Fleisch mit Öl einpinseln. Rosmarinzweige auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und das Steak darauflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 90 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) ca. 2 Stunden braten, bis eine Kerntemperatur von 58 Grad erreicht ist (Fleischthermometer benutzen!).

2. Inzwischen für die Pfeffer-Vinaigrette beide Pfeffersorten, Rosa Beeren und Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen und im Mörser grob zerstoßen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gewürzmischung, Schnittlauch, Olivenöl, Reisessig, Fischsauce, Ketjap Manis und Sojasauce in einer Schüssel verrühren.

3. Für das Steak Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und darin das Steak mit Knoblauch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 5–6 Minuten braun braten. Dabei gelegentlich mit der Butter übergießen. Steak auf ein Brett legen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

4. Steak von beiden Seiten mit Meersalz bestreuen und das Fleisch in Scheiben vom Knochen schneiden. Mit etwas Pfeffer-Vinaigrette beträufeln und mit der restlichen Vinaigrette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Temperier- und Garzeiten 3 Stunden
PRO PORTION (bei 3) 50 g E, 36 g F, 1 g KH = 543 kcal (2241 kJ)

Tipp Dazu passen Kartoffel-Wedges mit Rosmarin.



Weil das Fleisch am Knochen gegart wird, bleibt es besonders saftig. Dafür sorgt auch der üppige Fettrand, der vor dem Garen nicht entfernt werden sollte



DAS GRÜNE LEUCHTEN

Ein ambitionierter junger Olivenbauer stellt im Süden Kretas dieses Bio-Olivenöl aus grünreifen Tsounati- und Koroneiki-Oliven her. In Handarbeit, ohne Netze über den Bäumen, sodass Vögel und Insekten sicher leben können. Es schmeckt angenehm fruchtig-würzig und ist sehr reich an Polyphenolen. „Olivala“ Bio-Olivenöl nativ extra, 500 ml, 12,50 Euro, www.olivala.de



Süßes Feuer

Die Ketchup-Marke Curtice Brothers ist eine Klasse für sich: Aromatische Bio-Tomaten aus der Toskana, rund 50 Prozent weniger Zucker und Salz als üblich und natürliche Gewürze stecken in den hübschen Glasflaschen. Neben Ketchup gibt es eine fruchtige, scharf-süße Sauce aus sieben Chilisorten und geröstetem Knoblauch. Toll zu Gegrilltem oder als Dip für Asia-Vorspeisen. „Sweet7Chili“, 270 ml, ca. 4 Euro, www.curticebrothers.de



Schöner Speck

Der traditionell hergestellte „Lardo di Colonnata“ von Marino Giannarelli reift ein halbes Jahr im Marmorbecken mit Meersalz, Gewürzen und Kräutern seiner kernigen und zugleich butterzarten Vollendung entgegen. 750 g, ca. 30 Euro, www.viani.de



Urige Pasta

Die Weizenpreise steigen. Ein Grund mehr, über Emmer zu reden: Das herhaft-nussige Zweikorn eignet sich vorzüglich für Pasta. Schöne, große Bio-Fusilli fertigt der italienische Familienbetrieb Ppura daraus, CO₂-sparend verpackt, im gut sortierten Lebensmittel- und Biohandel zu finden. 500 g, ca. 3 Euro, www.ppura.bio



— 3 — die Sie kennen sollten

Mit diesen Barista-Drinks gelingt der perfekte Milchschaum auch zu Hause

1. Weihenstephan

Drei Prozent Fett und ein hoher Eiweißanteil sorgen für einen voluminösen Schaum.

Die Kuhmilch ist drei Monate haltbar, eignet sich also wunderbar für den Vorrat.

Ca. 1,60 Euro
www.molkerei-weihenstephan.de



2. Dr. Goerg

Die Basis des Bio-Kokos-Drinks bilden erntefrische Kokosnüsse und Reisprotein. Weil kein Kokoswasser hinzugefügt wurde, schmeckt er schön mild. Das Ergebnis ist ein stabiler, veganer Schaum. Ca. 5 Euro
www.drgoerg.com

3. Oatly

Der pflanzliche Drink auf Haferbasis schmeckt angenehm nach Getreide, Rapsöl macht den Schaum herrlich cremig. Auch überzeugend: der gute CO₂-Fußabdruck.
Ca. 2,30 Euro
www.oatly.com





MEHLWASSERSALZ, FRANKFURT

HINGEHEN Das Museum für moderne Kunst wird wegen seiner Form gern auch „Tortenstück“ genannt. Doch das Highlight der im MMK ansässigen Bäckerei mit Bistro ist nicht Torte, sondern das Sauerteigbrot, das hier gebacken wird – aus Mehl, Wasser, Salz und sonst nichts. So gut, dass es über die Stadtgrenzen hinaus bekannt ist.

ENTDECKEN Im Bistro kann man sich das köstliche Brot servieren lassen. Etwa geröstet und belegt mit Avocado und pochiertem Bio-Ei. Dazu frischen Apfel-Karotten-Ingwer-Saft oder hausgemachte Zitronen-Buttermilch.

MITNEHMEN Unbedingt einen Laib Sauerteigbrot. Sehr fein sind auch die Sauerteig-Croissants und, der Knaller, Sauerteig-Zimtschnecken. Brioche und Kreppel (die Frankfurter „Berliner“) sind auch ohne Sauerteig toll.

**Domstraße 10 (im Museum für moderne Kunst),
60311 Frankfurt am Main, Tel. 069/13 38 99 13,
geöffnet Di–So 10–18 Uhr, www.mehlwassersalz.club**



BIRGIT HAMM
»e&t«-Redakteurin



Nostalgie hoch drei

Diese entzückenden Büchlein möchte man schon wegen ihrer hübsch designten Cover besitzen – aber das Beste ist: Der Inhalt hält, was die Optik verspricht. Die Köchin, Foodstylistin und Rezeptentwicklerin Susanne Walter lässt in drei Bänden amerikanische Klassiker der 50er- und 60er-Jahre aufleben. Rezepte, Tipps und kleine Geschichten um Cocktails, Fingerfood und Süßes im Stil von „Mad Men“ oder „Frühstück bei Tiffany“. Suhrkamp Insel Verlag, je ca. 90 Seiten, je 12 Euro



Feine Bauklötzchen

Nach Rixdorf, vor die Tore der Stadt, fuhren die Berliner einst zum Tanzvergnügen. Heute gehört es zum Stadtteil Neukölln, hat aber seinen dörflichen Charme bewahrt. Hier stellt die Manufaktur Ohde Köstlichkeiten aus feinstem Marzipan her – wie die „Rixdorfer Würfel“ mit Salzkaramell, Kaffee, Orange ... Großer Genuss! 8er-Box, 100 g, ca. 13 Euro, www.ohde.berlin



MIR IST SO BLUMENBUNT

Hartgesottene Design-Puristen könnten beim Anblick der Fülle von Farben, Formen und Mustern ein nervöses Zucken im Auge verspüren. Allen anderen weiten sich die Pupillen vor Freude über so viel flirrende, blühende Schönheit aus Porzellan. Ein fröhlich-entspannter, eklektischer Stil – der kommt dem Sommer gerade recht. „My China! – Paraíso“, von Sieger by Fürstenberg, Teller ab ca. 70 Euro, www.fuerstenberg-porzellan.com



Pflänzchen klein

Aus dem Spannungsfeld zwischen Kinderzeichnung und Illustration aus einem alten Pflanzenlexikon bezieht dieser bemalte Dessertteller seinen Charme. Perfekt für Salat oder Torte. Von Bitossi, ca. 43 Euro, www.bitossihome.it

Was bin ich?

Vase, Windlicht oder Wasserglas – wer weiß das schon genau? Dieses hübsche Gefäß definiert sich einfach über seinen Inhalt. Weshalb wir es auf diesem Bild mit einer Vase zu tun haben. Wie Sie das fliederfarbene gute Stück einsetzen, liegt dann ganz bei Ihnen. Zwiesel, Serie „Dialogue“, ca. 18 Euro www.zwiesel-glas.com

Blüh, Löffelchen

Mit ihren hübschen Motiven sorgen diese blumig-bunten Löffel überall für Freude. Sie selbst freuen sich über etwas Joghurt und baden gern in einer guten Tasse Tee. Melamin-Teelöffel, von Rice, 6er-Set, ca. 15 Euro, über www.takatomo.de



Schüssels Traum

In ihrem zart marmorierten Pink-Rosé-Creme sieht sie fast aus wie ein Dessert. Klar, Salat könnte man in der mundgeblasenen Glasschale auch servieren, aber geschaffnen ist sie für Süßes wie Himbeeren mit Sahne und Baiser. „Havana Banana Bowl – Cotton Candy“, 74 Euro, www.kodanska.com



Träum' weiter

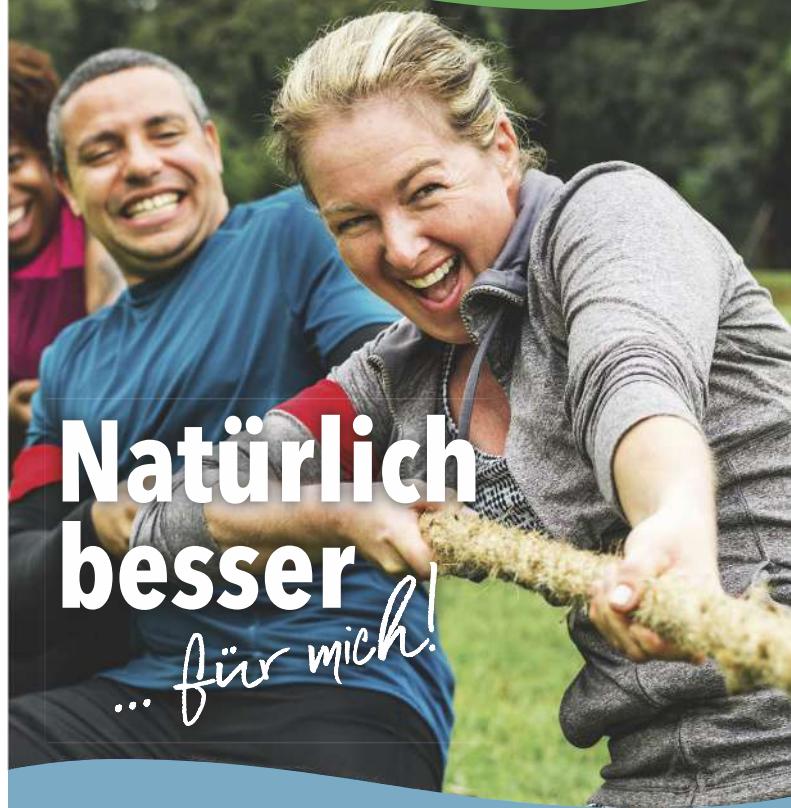
Zu tief ins Glas geschaut? C'est possible. Beim Anblick dieser beiden startet das Kopfkino einen Film über Riviera-Strandbars, azur-blauen Himmel, gestreifte Markisen, der Duft von Mimosen, Meer und Crème solaire erfüllt die Luft. Und all das auf dem heimischen Balkon. Limonadengläser, 2er-Set, 22 Euro
www.hubsch-interior.com



VORHANG AUF ...

...für dieses poppige Geschirrtuch, das uns ermahnt, in die Jahreszeit einzutauchen. Und es uns mit seinem bunten Blumenmuster leicht macht, genau das zu tun. Dabei müssen wir nicht mal Geschirr damit abtrocknen, das Tuch lässt auch den Kaffeetisch wissen: Es ist Sommer! Ula Bloom, 25 Euro, über www.anthropologie.com

Reformhaus



Natürlich
besser
... für mich!

**Reformhaus® - das Fachgeschäft
für kostbare Ölspezialitäten.**

Leinöl - der Omega-3-Spitzenreiter

In Ihrem Reformhaus® beraten wir Sie gerne zu unseren vielfältigen Ölen aus aller Welt. Wussten Sie z. B. schon, dass kein anderes pflanzliches Öl so viel lebenswichtige Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure) liefert wie Leinöl?

Rapunzel OXYGUARD® Bio-Leinöl wird mit Sorgfalt im Allgäu gepresst. Durch das schonende Verfahren bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe enthalten. Ein Esslöffel deckt den Tagesbedarf* an Omega-3. Das Öl passt wunderbar in Säfte, Müsli, (Kräuter-) Quark, Joghurt und insbesondere für Salate.

Verfeinern Sie Ihre Speisen mit besten Ölen und gönnen Sie Ihrem Körper hochwertige Fettsäuren - natürlich mit Ihrem Reformhaus®.



*enthält ca. 3,5 g Alpha-Linolensäure



Klimaneutral
Werbekampagne
ClimatePartner.com/16957-2107-1001



www.reformhaus.de



SCHICKER FILTERN

Wasserfilter können Chlor, Schwermetalle und Kalk im Trinkwasser reduzieren und es geschmacklich verbessern. Dieses neue Gerät erledigt das mit seinem Edelstahl-in-Glas-Design sehr stilvoll – und zugleich umweltfreundlich, dank Nachfüll-Filtergranulat ohne Plastikbehälter. Das Granulat gibt es auch in einer „Enriched“-Version, die das Wasser mit Magnesium anreichert. „Purifier“, von Aarke, 125 Euro, www.aarke.com

Schöner spülen

Die Küchen-Accessoires von Margrets, einem Tübinger Start-up, sind aus Pflanzenfasern, wasch- und kompostierbar und müssen sich mit ihrem schicken Design nicht im Schrank verstecken. „Dish Cloth“-Naturschwammtuch, 2er-Set, ca. 6 Euro, „Coconut Sponge“, 2er-Set, ca. 5 Euro www.margrets-shop.de



Besser braten

Gut sieht sie aus, in ihrem warmen Grau. Aber das ist nicht der einzige Trumpf, den die „Ceratal Comfort“ zu bieten hat. Eine keramische, wasserbasierte Beschichtung mit Top-Antihafteffekt und einem Pfannenkörper aus ca. 60 Prozent recyceltem Aluminium überzeugen darüber hinaus. Ab ca. 85 Euro (24 cm Ø), www.fissler.com



BIRGIT HAMM »e&t«-Kolumnistin

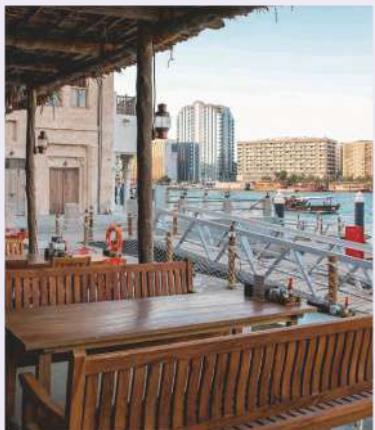
Hamms Küchenleben

Warum es in einem **FERIENHAUS** praktisch nie vernünftige Kochmesser gibt? Unsere Kolumnistin hat keine Antwort. Aber eine Lösung



Wenn Sie mit einem Buttermesser Kartoffeln schälen und sie dann in einem zerbeulten Topf ohne Deckel kochen, wenn Sie Grillsteaks mit Messern, scharf wie Pfannenwender, zersäbeln – dann sind Sie wahrscheinlich in einem Ferienhaus. Und dann wissen Sie auch, warum ich immer einen Satz scharfe Küchenmesser von zu Hause mitnehme: ein Koch-, ein Säge- und ein Schälmesser. Weil ich es liebe, über südliche Märkte zu bummeln und die gekauften Schätze zuzubereiten. Theoretisch. Praktisch balle ich die Fäuste, wenn ich in der Schublade nur vorfinde, was der Ferienhausvermieter daheim als „Schrott“ aussortiert hat. Dabei bin ich gar nicht so anspruchsvoll. Keine Spülmaschine? Halb so wild: Mein Mann ist ein williger und fähiger Spüler. Aber kein Abtrockner. Und schon gar kein Wegräumer. Apropos Wegräumen: Der Mann einer Freundin betätigt sich im Ferienhaus als Abhänger und Umsteller: Der Sonnenuntergang in Acryl, der staubige Trockenblumenstrauß, die siebenköpfige Holzgänselfamilie, der knarzige Korbsessel? Rein damit in die Abstellkammer! Ihr Tipp: Vorher Fotos machen – sonst weiß man später nicht mehr, wo...
Dank aussagefähiger Interior-Bilder im Netz lassen sich ja heute die schlimmsten Überraschungen vermeiden. In die Küchenschubladen kann man trotzdem nicht gucken. Die Erfahrung lehrt: Selbst in ansonsten recht luxuriös ausgestatteten Häusern liegt darin nur mit Glück ein komplettes und intaktes Besteck-Set. Und scharfe Kochmesser werde ich auch weiter selbst mitbringen müssen.

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



...Meeresfrüchte essen

Das Viertel Al Seef ist mit seiner emiratischen Baukunst eine Hommage an vergangene Zeiten. Im dort gelegenen Restaurant „Al-Fanar“ können Sie sich durch die arabische Küche probieren – mit Blick auf den Dubai Creek, einen Meeresarm des Persischen Golfs.

Al Seef St, Dubai, www.alfanarrestaurant.com



...in die Wüste fahren

Inmitten der arabischen Dünens liegt das nachhaltige Wüsten-camp „Sonara“. Hier erwartet Sie ein mediterranes Menü unterm Sternenhimmel und nach Wunsch eine Übernachtung im Zelt. Ein unvergessliches Erlebnis im Wüstenschutzgebiet.

Sonara Camp, Dubai, www.nara.ae



...kantonesisch genießen

Und zwar im „Hakkasan“. Das Fine-Dining-Restaurant ist Teil eines Resorts auf der künstlich angelegten Insel Palm Jumeirah und serviert chinesische Spezialitäten wie Dim Sum in elegantem Ambiente. Traditionell und modern zugleich.

**Atlantis, The Palm
Dubai, Crescent Road,
www.hakkasan.com**

PICKNICKEN MIT STIL

Besteck aus Einwegplastik liegt nicht gut in der Hand, bricht leicht und ist das Gegenteil von umweltfreundlich. Gut, dass es auch anders geht: Das Reisebesteck von Biber ist aus Hartholz und Edelstahl, langlebig und klappbar. Im praktischen Leder-Etui finden Messer, Gabel, Löffel, Korkenzieher und Büchsenöffner Platz und warten auf einen Sonntagsausflug ins Grüne oder den nächsten Campingurlaub. Ca. 95 Euro, www.biber.de



Eine Wanderroute
durch die
Natur von Livigno

WO STERNE-KÖCHE WARTEN

Livigno ist ein beliebtes Skigebiet im Norden Italiens, nahe der Schweizer Grenze. Im Sommer fahren die Besucher Rad, klettern oder wandern. Einmal im Jahr findet eine besondere Wanderung statt: die Gourmetwanderung „Sentiero Gourmet“. Entlang der fünf Kilometer langen Strecke durch wunderschöne Wälder bieten Sterne-Köche an verschiedenen Stationen Gourmet-Fingerfood und Weine an. 15. Juli 2022, begrenzte Teilnahme, 100 Euro pro Person. Anmeldung: www.livigno.eu/de/event/gourmet-pfad



Guten Morgen

Den Tag mit einem nach Zimt und Vanille duftenden Auflauf zu beginnen ist Luxus? Mag sein, aber den sollten Sie sich hin und wieder ruhig gönnen!



Soulfood am Morgen:
Flaumige Brioche-Scheiben, mit süßer Eiermilch getränk und getoppt mit frischen Beeren

Brotauflauf mit Heidelbeeren

* EINFACH, SCHNELL

Für 3 Portionen

- ½ Vanilleschote
- 200 ml Milch
- 90 g Zucker
- 15 g Butter
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL Honig
- 80 g Frischkäse
- 250 g Brioche
- ½ TL gemahlener Zimt
- 200 g Heidelbeeren
- 3 EL Zitronensaft

Außerdem: kleine Auflaufform
(ca. 15 x 20 cm)

1. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch mit Vanillemark, 50 g Zucker und 10 g Butter aufkochen, abkühlen lassen. Eier, Eigelb, Stärke, Honig und Frischkäse mit dem Schneebesen glatt rühren, Vanillemilch unterrühren.

2. Brioche in 1,5–2 cm dicke Scheiben schneiden. Auflaufform mit restlicher Butter (5 g) fetten. Brioche-Scheiben hochkant in die Form schichten. Eiermilch über die Brioche gießen. 20 g Zucker mit Zimt mischen und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen.

3. Inzwischen Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Mit restlichem Zucker (20 g) und Zitronensaft mischen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Auflauf aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit den Heidelbeeren servieren.

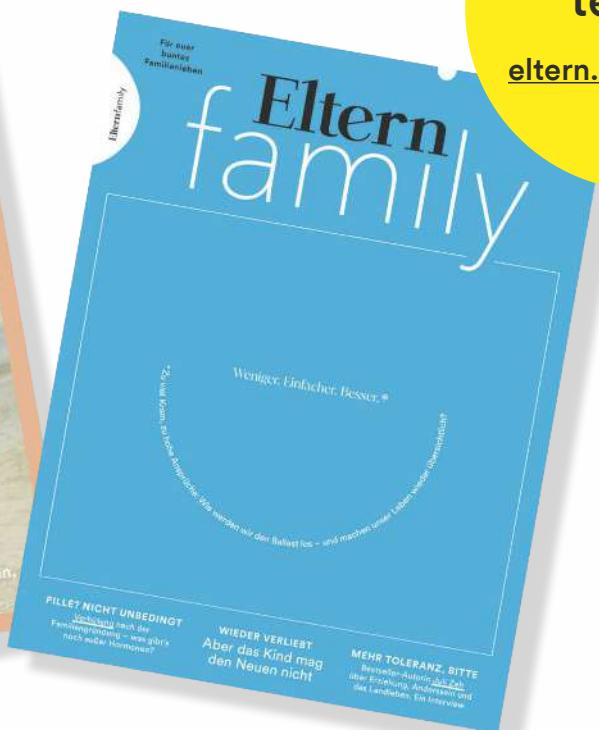
ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 17 g E, 29 g F, 77 g KH =
662 kcal (2774 kJ)

DAS BESTE ELTERNPAAR FÜR ELTERN



FÜR EUER NEUES LEBEN

ELTERN ist für euch da, wenn sich ein Baby ankündigt. Und bleibt der Begleiter in den ersten Jahren.



FÜR EUER BUNTES FAMILIENLEBEN

ELTERN FAMILY ist dabei, wenn die Kleinen größer werden. Entspannt, fröhlich, informativ.

Jetzt gratis
testen!
eltern.de/gratisheft



Mehr als nur Schorle

Wein-Cocktails sind für gewöhnlich weder in Weinbars noch in Cocktailbars zu finden – obwohl sie perfekt in die Jahreszeit passen. Da hilft nur Selbermachen

Für manche grenzt bereits das Mischen von Wein mit Wasser an Blasphemie – falls Sie dazugehören, dürfen Sie jetzt schon mal umblättern. Alle anderen greifen sich einen einfachen Sauvignon blanc. Die Rebsorte ist für ihren prägnanten Duft bekannt, der von geschnittenem Gras über Holunderblüte und Beeren bis zum reifen Pfirsich reichen kann. Ergänzt mit weiteren Blütenaromen und mit Mineralwasser aufgefrischt wird er zum perfekten Sommerdrink: aromatisch, erfrischend, schnell gemacht und mit wenig Alkohol.

Fiore Spritz

* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiszapfen
- 1 EL Holunderblütensirup oder -likör (10 ml)
- 1 TL Orangenblütenwasser
- 100 ml Sauvignon blanc
- 100 ml Mineralwasser
- evtl. Bio-Orangenscheibe zum Garnieren

1. Tumbler- oder Longdrinkglas mit Eiszapfen füllen. Holunderblütensirup, Orangenblütenwasser, Wein und Mineralwasser zugießen und kurz umrühren. Nach Belieben mit $\frac{1}{2}$ Orangenscheibe garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten
PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 7 g KH = 98 kcal (414 kJ)



Ihr Lieben, ich hab
euch da mal was
maßgeschneidert!

Jetzt
NEU!

EINE VON EUCH!

GUIDO

Style-Challenge
WIE TRÄGT
MAN EIGENTLICH
FRANSEN?

Jenseits von brav
MARINE-LOOK
GANZ NEU
INTERPRETIERT

SOMMER-
GLOW
Beauty-Tipps
für Haut
und Haar

Überhaupt
NICHTS MEHR
ANZUZIEHEN

„Ich konnte nur
als Junge überleben“
Talk mit der
Afghanin Nadia Ghulam

ICH GEB MIR
DIE KUGEL!
So modisch geht
Babybauch

Gähnende Langeweile in deinem Kleiderschrank? Wie du mit Guidos
genialen Styling-Tricks neue Looks in deine Garderobe zauberst

Abo versandkostenfrei bestellen unter guido-magazin.de/abo

EINE
VON
EUCH!

Hendrik Thoma und Bianca Ganson ergänzen sich gegenseitig prächtig – beruflich wie privat



Partners in wine

In der Weinszene gelten Master Sommelier Hendrik Thoma und seine Partnerin Bianca Ganson als versierte Spürnasen, wenn es um Neuentdeckungen geht. Zum Zehnjährigen ihres Weinhandels „Wein am Limit“ geben sie Einblick in ihr Erfolgsrezept

Wie entdeckt ihr die Winzer für das Portfolio von „Wein am Limit“?

B. Ganson: Vor Corona sind wir viel gereist, haben in Weinläden vor Ort nachgefragt und viel probiert. Vieles ergibt sich auch über unser Netzwerk. H. Thoma: Wir hatten das Gefühl, dass es Weine einiger der derzeit spannendsten Weinregionen in Deutschland nicht gab, wie etwa Swartland in Südafrika oder Galicien. Das wollten wir ändern.

Entsprechend unbekannt sind die Weingüter in Deutschland – ist das ein Problem für die Verbraucher?

B. Ganson: Unsere Kunden sind sehr offen, sie finden bei uns aber auch Beschreibungen, detaillierte Daten, Videos und Livestreams zu den Weinen. H. Thoma: Wir verkaufen nicht nur Weine, sondern auch ihre Geschichte. Via Internet können wir die Winzer dabei sogar persönlich einbinden.

Ihr pflegt ein enges Verhältnis zu eurer Community in den sozialen Medien – was zieht ihr selbst daraus?

H. Thoma: Es ist schon vorgekommen, dass wir Weine über unsere Kunden entdeckt und dann gelistet haben. Die kennen uns inzwischen richtig gut! B. Ganson: Unsere Community ist nicht nur richtig nett, sie ist auch sehr experimentierfreudig. Das macht den direkten Austausch so interessant.

Tipp: Am 22.10.2022 findet in Hamburg die erste Hausmesse „Waliversum“ mit 30 Weingütern aus dem Sortiment von „Wein am Limit“ statt. Infos zur Messe finden Sie im Onlineshop über shop.weinamlimit.de.



BENEDIKT ERNST »e&t«-Redakteur

Bens Beste

Unser Getränke-Redakteur nimmt's im Sommer schön leicht und freut sich über alkoholfreien Aperitif-„Likör“, ein kühles Helles, die Neuinterpretation einer unterschätzten Rebsorte und Wermut aus Württemberg



URLAUBSFLAIR OHNE SCHWIPS
Chardonnay-Saft und Verjus bilden die Basis für den alkoholfreien Aperitif, während Grapefruit, Holunder und Pomeranze für milde Bitterkeit und betörende Duft sorgen. 15,95 Euro, über www.voleevolee.com

DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN
Trinkfluss und Malzcharakter wie ein klassisches Helles aus Bayern, mild-fruchtiger Hopfenduft wie ein modernes Ale – „Das Helle“ von Tilmans vereint beides. 14,10 Euro (6x 500 ml), über www.tilmansbiere.bigcartel.com

MÜLLER NEU GEDACHT
Oft abgestempelt als kantenfreier Schoppenwein zeigt sich Müller-Thurgau von einer ganz neuen Seite, wenn er beim Gären ein wenig Zeit auf der Maische verbringen darf: Ob saftig-würzig mit viel Zug wie beim „Gegenstrom“ vom Weingut Zang (14 Euro, über www.oekoweingut-zang.de) oder knackfrisch und ungestüm mit wilden Noten aus der Spontanvergärung wie beim „Müller Time“ vom Staffelter Hof (14 Euro, über staffelter-hof.winitas-shop.de).

MUT ZUM WERMUT
Ganz schön clever: Für den Grundwein ihres weißen Wermuts machen sich die Lauffener Weingärtner das intensiv florale Aroma von Muskateller zunutze – mit Erfolg. 12,90 Euro, über shop.lauffener-wein.de

Ein Brot sieht Rot

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **84. FOLGE: TOMATENBROT**

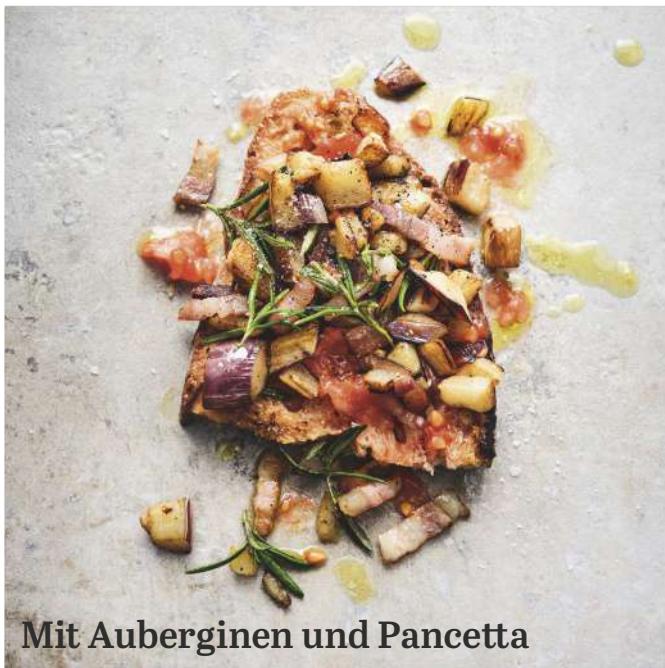


Tomatenbrot mit Kirschtomaten

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

1. Für das Tomatenbrot **4 Scheiben Bauernbrot** (à 50 g) in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten hellbraun rösten. **1 reife Fleischtomate** waschen, putzen, vierteln. Brotscheiben jeweils auf einer Seite mit **1 Knoblauchzehe** einreiben. Je 1 Tomatenviertel über den Brotscheiben ausdrücken und darauf verreiben, bis nur noch etwas Haut übrig ist. Brote mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit **je $\frac{1}{2}$ El Olivenöl** beträufeln.
2. Für den Belag **200 g Kirschtomaten** waschen, vierteln oder in Scheiben schneiden. **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. Tomaten und Knoblauch mit **6 El Olivenöl**, Salz und Pfeffer mischen und auf den Brotten verteilen.

*Unser
Liebling*



Mit Auberginen und Pancetta

4 Tomatenbrote wie im Grundrezept Schritt 1 (siehe linke Seite) zubereiten. **1 Aubergine** (250 g) waschen, putzen und 1 cm groß würfeln. Auberginenwürfel leicht mit **Salz** würzen und 10 Minuten beiseitestellen. **1 Knoblauchzehe** und **50 g Pancetta** jeweils in feine Streifen schneiden. **2 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei starker Hitze 5 Minuten braten. Knoblauch, Pancetta und **1 Zweig Rosmarin** zugeben, weitere 3 Minuten braten, mit Salz und **Pfeffer** würzen. **1 Tomate** (150 g) waschen, würfeln. Auberginen und Tomaten auf den Tomatenbroten verteilen, mit **je ½ EL Olivenöl** beträufeln.



Mit Bohnenpüree und Thunfisch

4 Tomatenbrote wie im Grundrezept Schritt 1 (linke Seite) zubereiten. **1 Schalotte** und **1 Knoblauchzehe** fein würfeln, in **1 EL Olivenöl** andünsten. **1 Dose weiße Bohnen** (400 g Füllmenge; abgetropft) zugeben, mit **80 ml Mandeldrink** auffüllen, stark einkochen lassen. Mit Stabmixer pürieren, mit **Salz**, **Pfeffer**, **1–2 Spritzen Zitronensaft** und **½ TL fein abgeriebener Bio-Zitronenschale** würzen. **2 EL Rauchmandeln** grob hacken. **1 Dose Thunfisch** (120 g Abtropfgewicht) grob zerzupfen. **2 Kirschtomaten** waschen, halbieren. Brote mit Bohnenpüree, Mandeln und Thunfisch belegen, Tomaten darüber ausdrücken, mit **je ½ EL Olivenöl** beträufeln.



Mit Dicken Bohnen und Pecorino

4 Tomatenbrote wie im Grundrezept Schritt 1 (siehe linke Seite) zubereiten. **300 g frische dicke Bohnenkerne** in kochendem **Salzwasser** 1 Minute blanchieren, abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. **50 g jungen Pecorino** in kleine Stücke schneiden. **100 g Kirschtomaten** waschen und grob schneiden. Mit Bohnen, Pecorino und **4 EL Olivenöl** mischen, mit Salz und **Pfeffer** würzen. Bohnenmischung auf den Tomatenbroten verteilen. Blätter von **2 Stielchen Basilikum** abzupfen, grob zerzupfen und darüberstreuen.



Mit Sardellen, Oliven und Kapern

4 Tomatenbrote wie im Grundrezept Schritt 1 (siehe linke Seite) zubereiten. **80 g Taggiasca-Oliven** (ohne Stein, in Öl; abgetropft), **2 EL Kapern** und **8 Sardellenfilets** (in Öl) in einem Sieb abtropfen lassen. **100 g Kirschtomaten** waschen und grob schneiden. Oliven, Kapern, Sardellen und Tomaten mit **6 EL Olivenöl** mischen, mit wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf den Tomatenbroten verteilen.

Schon als Kind hat Benjamin Kopnik (30) gern getöpfert. Anfangs wollte er Ofenbauer für Kachelöfen oder Steinmetz werden, entschied sich dann aber doch für Keramik



Was machen Sie denn da, Herr Kopnik?

„Ich gieße flüssige Gipsmasse in eine vorbereitete Form. Ähnlich wie bei einem Tortenring spanne ich dazu einen Ring aus Kupfer um eine Basisplatte. Beim Eingießen muss ich darauf achten, dass sich die Masse gleichmäßig verteilt. Deshalb steht die Form auf einer Drehscheibe, die ständig bewegt wird. Wenn der Gips trocken ist, löse ich den Metallring von der Form und arbeite die Wölbung einer Schale heraus. Dieser Schritt heißt Esztergálás, zu Deutsch Dreherarbeit. Als Modellbauformenbauer stelle ich neue Gipsformen und Kunststoffmodelle für Geschirrteile, Figuren, auch Leuchten und Fliesen her. Hier im Modellsaal der Porzellan-Manufaktur Nymphenburg in München entstehen alle Formen; der Raum liegt in einem Gebäude des denkmalgeschützten Ensembles der Manufaktur. Seit 1761 wird hier Nymphenburg-Porzellan hergestellt.“

www.nymphenburg.com



Fleischpflanzerl

Wie auch immer man sie nennt (Achtung, Fettnäpfchen!), ihr Genuss hat eine ungemein beruhigende Wirkung. Das hat Doris Dörrie mehrfach getestet. Von Heimatgefühlen, dem richtigen Namen und dem wundersamen Effekt **gebratener Fleischdinger**

Immer wieder mache ich mich für vegetarische und vegane Ernährung stark, weil sie einfach gesünder für unseren Planeten und auch für uns selbst ist, aber gegen das Fleischpflanzerl komme ich nicht an. Ich lebe in Bayern, deshalb sage ich Fleischpflanzerl, im Norden heißt es Frikadelle, in Berlin Bulette, auch Fleischklops, Fleischlaberl, Fleischküchle wird es genannt, in Österreich hört es auf den sehr schicken Namen „Faschiertes Laibchen“. In den USA ist das Fleischpflanzerl als Hamburger unterwegs, in der Türkei als Köfte, in Spanien als Albondiga, italienisch Polpetta, ungarisch Fasirozott, japanisch Menchi katsu, in der Schweiz Hacktätschli – und bei Ikea gibt's Köttbullar.

Man findet anscheinend kaum ein Land auf der Welt ohne Fleischpflanzerl. Warum? Es gibt meiner Erfahrung nach keine einfachere und wirkungsvollere Methode, um Menschen zu beruhigen und zufrieden, ja sogar glücklich zu machen. (Außer sie sind Vegetarier oder Veganer, und nein: Bratlinge haben nicht den gleichen wundersamen Effekt.) Wenn Sie mir nicht glauben, machen Sie die Probe aufs Exempel: Ein Fleischpflanzerl bringt zwar nicht die Welt in Ordnung,

aber wenigstens die lieben Nächsten vorübergehend wieder ins Lot. Besonders Männer, habe ich das Gefühl, – aber das ist natürlich ziemlich sexistisch.

Die Zubereitungsart spielt dabei eher eine untergeordnete Rolle. Hauptsache fleischig, würzig und rund. Ob man Gehacktes vom Rind, Schwein, Huhn oder Lamm verwendet, ein Ei untermischt oder nicht, Semmelbrösel, Mehl oder Haferflocken unter die Fleischmasse mischt, um sie lockerer zu machen, – ich verwende ziemlich viele Haferflocken, um den vegetarischen Anteil zu erhöhen, denn das Fleischpflanzerl ist ja schließlich seinem Namen nach eine halbe Pflanze – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, auch beim Würzen mit Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Petersilie, Chili usw.

Nur bei der Benennung sollte man vorsichtig sein: Wenn man Bayern eine Frikadelle vorsetzt, regen sie sich gleich furchtbar auf, und der beruhigende Effekt ist dahin. Ein Fleischpflanzerl in Berlin kann sich ähnlich desaströs auswirken. Vielleicht sind es einfach Heimatgefühle, die diese runden, gebratenen Fleischdinger so zuverlässig auslösen, wenn man sie nur beim richtigen Namen nennt.

Wir sollten allerdings auch die Bedingungen für die Tieraufzucht beim richtigen Namen nennen, und jedes Mal wieder ärgere ich mich über die immer noch unverbindlichen Haltungsbezeichnungen von eins bis vier, die konträr zu unseren sonstigen Einstufungen und umgekehrt zur Eierkennzeichnung funktionieren: Vier bedeutet die bestmögliche Haltungsweise mit Auslauf im Freien und genügend Platz im Stall (was aber noch nicht unbedingt Tierwohl bedeutet), eins nur der Mindeststandard. Was soll das? Ist das bewusste Irreführung? Davon abgesehen, ist das Angebot der Haltungsform vier mit sechs Prozent verdammt gering. Vor Wut hätte ich Lust, in den Fleischpflanzerl-Streik zu gehen. Aber wenn ich doch mit ihnen die fleischfressenden Gewächse in meiner Familie so leicht glücklich machen und beruhigen kann? Und brauchen wir nicht alle gerade ein wenig Beruhigung?

Doris Dörrie führt Regie, schreibt Bücher, ist Hochschulprofessorin und Japan-Liebhaberin. Ihre kulinarischen Kolumnen aus »e&t« sind auch als Buch erschienen: „Die Welt auf dem Teller: Inspirationen aus der Küche“ (Diogenes, 208 Seiten, 22 Euro). Für uns beschreibt sie kleine Momente von großem Genuss.

BLÄTTER- REIGEN

Baby-Mangold und Rucola, Frisée und Löwenzahn – jetzt ist Erntezeit für Blattsalate. Unser Koch Tom Pingel hat das frische Grün spektakulär in Szene gesetzt. Mit allem, was der Sommer zu bieten hat, gute Laune inklusive





Mangold-Bohnen-Salat mit knusprigem Ei

Blauschimmelkäse, Kirschtomaten und funkelnde Johannisbeeren mischen das facettenreiche Grün auf. On top begeistern pochierte Eier in goldener Hülle.
Rezept Seite 40



Spinatsalat mit eingemachtem Gemüse

Bunte Rüben und Sellerie verdanken ihr delikates Aroma dem Bad in einem orientalisch gewürzten Sud. Cremiger Hummus bildet die perfekte Unterlage.

Rezept rechts



Foto links

Spinatsalat mit eingelegtem Gemüse und Weiße-Bohnen-Hummus

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

EINGELEGTES GEMÜSE

- 3 Knollen Gelbe Bete (à 100 g)
- Salz
- 2 Mairübchen (à 100 g)
- 100 g Staudensellerie mit Grün
- 300 g Fingermöhren mit Grün
- 40 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 12 Kardamomkapseln
- 3 Sternanis
- 4 Gewürznelken
- 2 TL gelbe Senfsaat
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Koriandersaat
- 100 g Zucker
- 20 g Salz
- 250 ml Weißweinessig

WEISSE-BOHNEN-HUMMUS

- 1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 90 g helles TAHIN
- Salz • Pfeffer
- 1–2 EL Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung)

SPINATSALAT

- 150 g Babyleaf-Spinat
- 50 g Frisée-Salat
- 5 EL Kürbiskernöl
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Apfelsaft
- 1 EL Weißwein
- Salz • Pfeffer

1. Am Vortag für das eingelegte Gemüse Gelbe Bete waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 35–40 Minuten leicht bissfest garen. Inzwischen Mairübchen waschen, putzen, schälen und in Spalten schneiden. Staudensellerie waschen, putzen, feine Sellerieblätter abzupfen und beiseitelegen. Staudensellerie in 6 cm lange Stücke schneiden. Möhren putzen, waschen, dabei 2–3 cm Grün stehen lassen. Möhren längs halbieren. Gelbe Bete in ein Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Anschließend schälen und in Spalten schneiden.

2. Ingwer und Knoblauch schälen, fein schneiden. Kardamomsamen aus den Kapseln lösen. Ingwer, Knoblauch und Kardamom mit den restlichen Gewürzen, Zucker, Salz, Essig und 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Vorbereitetes Gemüse in den Sud geben und bei milder Hitze mit halb aufgelegtem Deckel 20 Minuten kochen. Abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

3. Am Tag danach für den Hummus weiße Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Bohnen, Knoblauch und Tahin mit Zitronenschale und -saft im Küchenmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Ducca würzen.

4. Für den Salat Spinat und Frisée putzen, waschen, trocken schleudern. Frisée in mundgerechte Stücken zerzupfen. Kürbiskernöl, Essig, Agavendicksaft, Apfelsaft und Wein zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Hummus auf Teller streichen. Eingelegtes Gemüse abtropfen lassen und darauf verteilen. Spinat und Frisée darübergeben und mit Dressing beträufeln. Sellerieblätter darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Marinierzeit über Nacht

PRO PORTION 13 g E, 27 g F, 35 g KH = 461 kcal (1932 kJ)

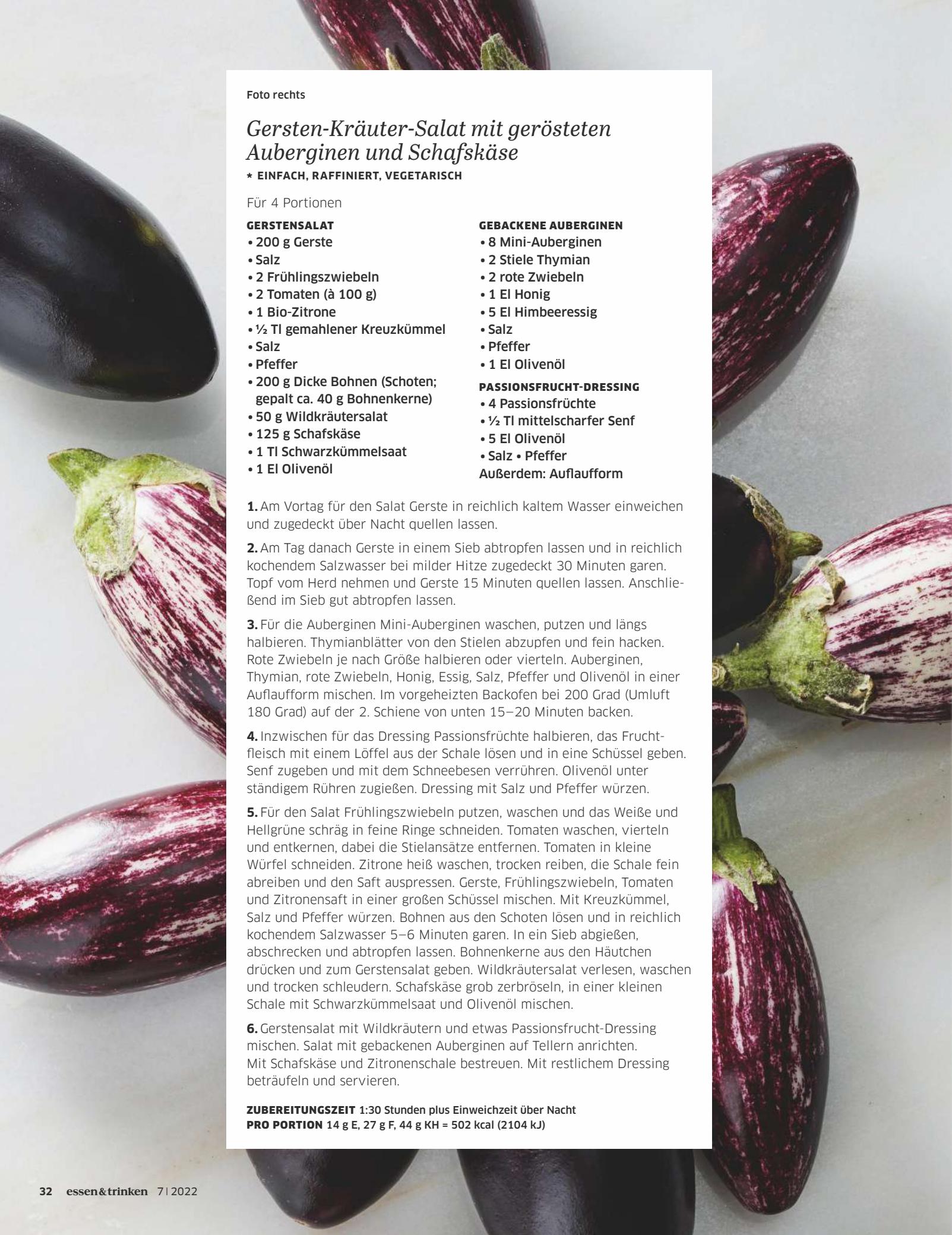


Foto rechts

Gersten-Kräuter-Salat mit gerösteten Auberginen und Schafskäse

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

GERSTENSALAT

- 200 g Gerste
- Salz
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Tomaten (à 100 g)
- 1 Bio-Zitrone
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Dicke Bohnen (Schoten; gepalt ca. 40 g Bohnenkerne)
- 50 g Wildkräutersalat
- 125 g Schafskäse
- 1 TL Schwarzkümmelsaat
- 1 EL Olivenöl

GEBACKENE AUBERGINEN

- 8 Mini-Auberginen
- 2 Stiele Thymian
- 2 rote Zwiebeln
- 1 EL Honig
- 5 EL Himbeeressig
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

PASSIONSFREUCHT-DRESSING

- 4 Passionsfrüchte
- ½ TL mittelscharfer Senf
- 5 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer

Außerdem: Auflaufform

1. Am Vortag für den Salat Gerste in reichlich kaltem Wasser einweichen und zugedeckt über Nacht quellen lassen.
2. Am Tag danach Gerste in einem Sieb abtropfen lassen und in reichlich kochendem Salzwasser bei milder Hitze zugedeckt 30 Minuten garen. Topf vom Herd nehmen und Gerste 15 Minuten quellen lassen. Anschließend im Sieb gut abtropfen lassen.
3. Für die Auberginen Mini-Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Rote Zwiebeln je nach Größe halbieren oder vierteln. Auberginen, Thymian, rote Zwiebeln, Honig, Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Auflaufform mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen.
4. Inzwischen für das Dressing Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Senf zugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Olivenöl unter ständigem Rühren zugießen. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Für den Salat Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Gerste, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Zitronensaft in einer großen Schüssel mischen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Bohnen aus den Schoten lösen und in reichlich kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häutchen drücken und zum Gerstensalat geben. Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schafskäse grob zerbröseln, in einer kleinen Schale mit Schwarzkümmelsaat und Olivenöl mischen.
6. Gerstensalat mit Wildkräutern und etwas Passionsfrucht-Dressing mischen. Salat mit gebackenen Auberginen auf Tellern anrichten. Mit Schafskäse und Zitronenschale bestreuen. Mit restlichem Dressing beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 14 g E, 27 g F, 44 g KH = 502 kcal (2104 kJ)

Gersten-Kräuter-Salat mit gerösteten Auberginen

Mit Kreuzkümmel, Tomaten und Zitrone gibt sich die heimische Gerste weltgewandt. Schafskäse, Auberginen und ein Passionsfrucht-Dressing unterstreichen die internationalen Ambitionen.

Rezept links



„Caesar“-Nudelsalat mit Avocado und Sardinen

Ein hinreißendes Parmesan-Dressing à la Caesar salad umhüllt Orecchiette und Römersalat. Krosse Brotchips und Sardinen setzen weitere Akzente. **Rezept Seite 40**





Rucola-Salat mit gegrillten Nektarinen

Ein rosa gegarter Lammrücken ist die ideale Ergänzung zu den fruchtig-herben Noten dieser Kombi. Heidelbeeren und ein feines Walnuss-Topping geben den letzten Schliff. **Rezept Seite 41**



Foto rechts und Titel

Löwenzahn-Couscous-Salat mit Pouлardenbrust

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

HIMBEER-DRESSING

- 250 g Himbeeren
- 2 El Himbeeressig
- 50 ml Olivenöl
- 2 El Honig
- ½ Tl mittelscharfer Senf
- Salz • Pfeffer

COUSCOUS-SALAT

- 1 Möhre (150 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 60 g grüne Pistazienkerne
- 1 El neutrales Öl
- ½ El Currysüppchen (z.B. „Anapurna“ von Altes Gewürzamt; über www.dinsesculinarium.de)

- 250 ml Hühnerbrühe
- 125 g Couscous
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Löwenzahn
- 6 Stiele glatte Petersilie
- evtl. einige essbare Blüten (z.B. Veilchen)

POULARDENBRUST

- 4 Maispoulardenbrüste (à 150 g; mit Haut)
- Salz
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

1. Für das Dressing Himbeeren verlesen. 100 g Himbeeren mit Essig, Olivenöl, Honig und Senf in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

2. Für den Salat Möhre schälen und fein würfeln. Pfefferschote putzen, waschen und mit Kernen in feine Ringe schneiden. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten und grob hacken.

3. Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Currysüppchen zugeben, 1 Minute mitdünsten. Mit Brühe auffüllen, aufkochen. Couscous einröhren und mit Deckel auf der ausgeschalteten Herdplatte 5 Minuten quellen lassen. Couscous mit einer Gabel auflöckern, Pistazien und Pfefferschoten untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Löwenzahn putzen, dabei die langen Stiele kürzen. Löwenzahn waschen, trocken schütteln und beiseitestellen.

5. Für die Pouлardenbrust Fleisch salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Pouлardenbrüste mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten. Wenden und weitere 5–6 Minuten fertig braten. Pouлardenbrüste aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und in 1–2 cm breite Scheiben schneiden.

6. Löwenzahn und Himbeer-Dressing mischen, mit Couscous und restlichen Himbeeren (150 g) auf Tellern anrichten. Pouлardenbrust daraufgeben. Petersilienblätter abzupfen, auf dem Salat verteilen. Nach Belieben mit Blütenblättern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 46 g E, 30 g F, 36 g KH = 627 kcal (2625 kJ)

Löwenzahn-Couscous-Salat mit Pouletbrust

Hier treibt es das Couscous bunt mit Pistazien, Möhrenwürfeln und Himbeeren, aus denen auch das delikate Dressing gemacht wird. Zusätzlich entzücken Veilchenblütenblätter. **Rezept links**



*Titel-
Rezept*



Salat mit Cantaloupe-Melone und Hüftsteak

Halb getrocknete Tomaten und Orangensaft verleihen dem Dressing Substanz und Fruchtigkeit, Endivie macht den Mix knackig. Das Fleisch wird mit einem Kaffee-Rub gewürzt. **Rezept Seite 42**

Zoodle-Erdnuss-Salat mit Tempeh

Zucchini-„Spaghetti“ und Radieschen, köstlich umgarnt von einem samtigen Erdnuss-Dressing. Der Tempeh wird vor dem Braten in Sojasauce mariniert und dadurch schön würzig. **Rezept Seite 42**

Vegan



Foto Seite 29

Mangold-Bohnen-Salat mit knusprigem Ei

** MITTEL SCHWER, RAFFINIERT,
VEGETARISCH

Für 4–6 Portionen

SALAT

- 300 g bunter Mangold
 - 120 g Baby-Mangold
 - 300 g grüne Bohnen • Salz
 - 20 Kirschtomaten
 - 120 g Blauschimmelkäse
 - 100 g Rote Johannisbeeren
 - 1 Bund Kerbel
- KNUSPRIGE EIER**
- 100 ml Weißweinessig
 - Salz

• 7 Eier (Kl. M)

- 30 g Mehl
- 50 g Semmelbrösel
- 1 l Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Frittieren

ZITRONEN-DRESSING

- 1 Bio-Zitrone
 - 1 El Honig
 - 6 El Zitronen-Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für den Salat Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen. Stiele abschneiden. Blätter in 2 cm breite Streifen, Stiele schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Baby-Mangold waschen, putzen, trocken schleudern. Bohnen putzen und mit den Mangoldstielen in reichlich Salzwasser 4 Minuten blanchieren. Tomaten und Mangoldblätter 1 Minute vor Ende der Blanchierzeit zugeben. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten häuten.

2. Für die knusprigen Eier ca. 2 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Essig und 1 TL Salz zugeben. Temperatur reduzieren, bis das Wasser nur noch leicht siedet. 6 Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen. Mit einem Holzlöffel einen leichten Strudel ins Wasser rühren. Eier nacheinander hineingleiten lassen und bei milder Hitze 3 Minuten garen, dabei gelegentlich mit einer Schaumkelle vorsichtig wenden. Pochierte Eier mit der Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben.

3. Für das Dressing Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Beides mit Honig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Pochierte Eier trocken tupfen. Restliches Ei verquirlen. Pochierte Eier in Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig entfernen, dann durchs verquirte Ei ziehen und in den Bröseln wälzen. Öl in einer Fritteuse oder einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Eier darin 2 Minuten rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Für den Salat Käse 1 cm groß würfeln. Johannisbeeren waschen, verlesen, abtropfen lassen. Baby-Mangold, blanchierten Mangold, Bohnen, Tomaten und Beeren in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Salat in Schalen anrichten, Eier daraufgeben. Mit Kerbelblättern und Käse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (bei 6) 16 g E, 32 g F, 17 g KH = 436 kcal (1826 kJ)



Foto Seite 34

„Caesar“-Nudelsalat mit Avocado und Sardinen

* EINFACH, SCHNELL

Für 4–6 Portionen

NUDELSALAT

- 250 g Orecchiette (Öhrchen nudeln)
- Salz
- 1 El Olivenöl
- 2 Mini-Römersalate (à ca. 100 g)
- 10 Kirschtomaten
- 2 Avocados
- 1 El Limettensaft
- 8 Ölsardinen (abgetropft)
- ½ Beet Kresse

CAESAR-DRESSING

- 1 Knoblauchzehe
- 80 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)

• 2 Eigelb (Kl. M)

- 1 El mittelscharfer Senf
- 1 El Zitronensaft
- 150 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 100 ml Schlagsahne
- 2 El Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

BROTCIPS

- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 3 El Olivenöl
- 200 g Baguette
- Salz

1. Für den Nudelsalat Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Nudeln in eine Schüssel geben und Olivenöl unterröhren.

2. Römersalate putzen waschen und trocken schütteln. Salatköpfe jeweils längs vierteln. Tomaten waschen und vierteln. Avocados längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel vorsichtig aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in 5 mm dicke Scheiben oder grobe Stücke schneiden, mit Limettensaft beträufeln.

3. Für das Dressing Knoblauch fein hacken, 60 g Käse fein reiben. In einer Schüssel Eigelbe, Senf und Zitronensaft verrühren. Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit dem Schneebesen unterschlagen. Knoblauch, Sahne, Essig und geriebenen Käse unterrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und beiseitestellen.

4. Für die Brotchips Rosmarinnadeln vom Zweig und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Beides fein hacken. Kräuter und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Baguette in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden, mit Kräuteröl bepinseln und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten goldbraun rösten. Mit etwas Salz würzen

5. Römersalat und Nudeln in eine große Schüssel geben, mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Tomaten, Brotchips, Avocadoscheiben bzw. -stücke und Sardinen darauf verteilen. Restlichen Käse (20 g) darüberhobeln. Kresse vom Beet schneiden, darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION (bei 6) 21 g E, 51 g F, 53 g KH = 792 kcal (3315 kJ)

NEU

Paradiso Bio nachhaltig in Papier verpackt.

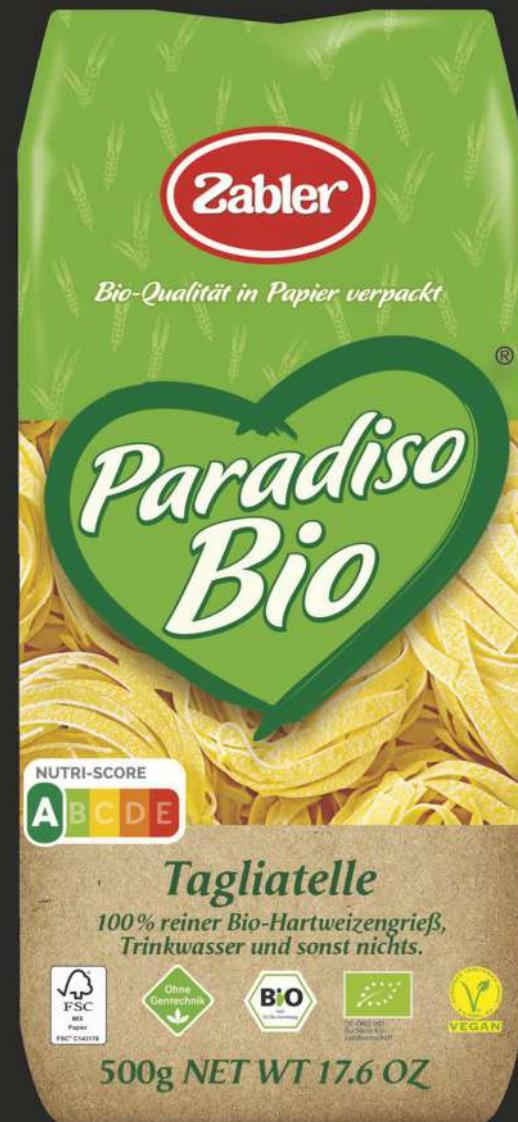


Foto Seite 35

Rucola-Salat mit gegrillten Nektarinen und Lamm

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

WALNUSS-TOPPING

- 40 g Walnusskerne
- 1 Bio-Zitrone
- 10 g glatte Petersilie
- 50 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer

NEKTARINEN

- 1 rote Pfefferschote
- 2 Nektarinen
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 El brauner Zucker
- 1 El Butter (10 g)
- 2 El Weißweinessig
- Salz • Pfeffer

SALAT UND LAMMRÜCKEN

- 150 g Rucola
 - 25 g Rote-Bete-Sprossen
 - 100 g Heidelbeeren
 - 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
 - 2 Lammrückenfilets (à 250 g; küchenfertig pariert)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2 El Butter (20 g)
 - 15 g Pinienkerne
 - 2 Stiele Thymian
- Außerdem: Grillpfanne, ofenfeste Pfanne

1. Für das Topping Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Walnüsse grob hacken und mit Zitronenschale, Petersilie und Olivenöl im Mörser grob zerstoßen. Topping mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2. Für die Nektarinen Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten scheiden. Eine Grillpfanne erhitzen, mit Öl eipinseln. Nektarinen darin bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten grillen. Auf einem Teller abkühlen lassen. Zucker und Butter in die Pfanne geben und 1 Minute karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, mit 100 ml Wasser auffüllen. Pfefferschote zugeben und bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Sud in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

3. Für den Salat Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Sprossen im Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

4. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Lammrückenfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter, Pinienkerne und Thymian zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten fertig garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

5. Nektarinen und Heidelbeeren mit $\frac{1}{3}$ vom Pfefferschotensud mischen. Rucola und Sprossen mit restlichem Sud mischen. Lammfleisch in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salat und Früchten anrichten. Walnuss-Topping über das Fleisch geben, mit Pinienkernen und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 36 g F, 15 g KH = 527 kcal (2206 kJ)



ZABLER-QUALITÄT





Foto Seite 38

Salat mit Cantaloupe-Melone und Hüftsteak

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

SALAT

- 50 g halb getrocknete Kirschtomaten (in Öl; abgetropft)
- 1 Knoblauchzehe
- 80 ml Orangensaft
- 5 El Tomatenessig
- 4 El Hanföl
- 4 El Olivenöl
- 2 Tl Feigensenf
- Salz • Pfeffer
- 400 g Cantaloupe-Melone
- 2 Tomaten (à 100 g)
- ½ Endiviensalat
- 4 Stiele Zitronenmelisse
- 4 Stiele Bronzefenchel (ersatzweise Fenchelgrün)

RINDERHÜFTSTEAKS

- 1 ½ El Kaffeebohnen
- 1 El brauner Zucker
- 1 Tl geschroteter Pfeffer
- 1 Tl Meersalzflocken
- 1 Tl rosencharfes Paprikapulver
- 1 Tl Cayennepfeffer
- 2 Rinderhüftsteaks (à 150 g)
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 El Butter (10 g)
- Außerdem: Kugelausstecher, ofenfeste Pfanne

1. Für den Salat Kirschtomaten mit Knoblauch, Orangensaft, Essig, den beiden Ölen, Feigensenf in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem glatten, cremigen Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Melone halbieren und entkernen. Aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen und in einer großen Schüssel mit dem Dressing mischen. Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden, zur Melone geben und abgedeckt beiseitestellen.

2. Für die Steaks Kaffeebohnen im Mörser fein zerstoßen, anschließend mit Zucker, Pfeffer, Meersalzflocken, Paprikapulver und Cayennepfeffer mischen. Steaks trocken tupfen und von allen Seiten kräftig mit der Gewürzmischung würzen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Butter in die Pfanne geben, Steaks im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten fertig garen.

3. Inzwischen für den Salat Endiviensalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerzupfen. Zitronenmelisseblätter und Bronzefenchelspitzen von den Stielen abzupfen.

4. Steaks aus dem Ofen nehmen und abgedeckt 2 Minuten ruhen lassen. Endivien- und Melonensalat mischen. Steaks schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit Kräutern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**PRO PORTION** 37 g E, 59 g F, 53 g KH = 932 kcal (3891 kJ)

Foto Seite 39

Zoodle-Erdnuss-Salat mit Tempeh

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

TEMPEH

- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Tempeh (Bio- oder Asia-Laden)
- 50 ml Sojasauce
- 4 El Ahornsirup
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

ERDNUSS-DRESSING

- 1 Schalotte
- 30 g frischer Ingwer
- 1 El Sonnenblumen- oder Erdnussöl
- 1 El rote Currysauce
- 80 g Erdnussbutter
- 4 El Sojasauce

• 2 El Reisessig

- 200 ml Kokosmilch
- 1 El brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 3 El Limettensaft

GEMÜSESALAT

- 2 Zucchini (à 350 g)
- 40 g geröstete ungesalzene Erdnusskerne
- 1 El helle Sesamsaat
- 1 El dunkle Sesamsaat
- ½ Bund Radieschen
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele Koriandergrün

Außerdem: Spiralschneider

1. Am Vortag für den Tempeh Knoblauch fein hacken. Tempeh in 2 cm breite Stücke schneiden und in eine flache Schale legen. Knoblauch, Sojasauce und Ahornsirup verrühren, zugeben und vorsichtig mischen. Tempeh abgedeckt über Nacht kalt stellen.

2. Am Tag danach für das Dressing Schalotte fein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Currysauce und Erdnussbutter zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Sojasauce und Reisessig ablöschen, mit Kokosmilch und 150 ml Wasser auffüllen. Aufkochen und offen bei geringer Hitze 4–5 Minuten kochen lassen. Dressing mit Zucker, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und abkühlen lassen.

3. Für den Gemüsesalat Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider in feine, lange Streifen (Zoodles) schneiden. Erdnüsse grob hacken und mit der Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben hobeln.

4. Tempeh aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin Tempeh bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2 Minuten braten.

5. Zoodles und Radieschen mit dem Dressing mischen und mit Tempeh auf Tellern anrichten. Nuss-Sesam-Mischung darüberstreuen. Mit abgezupften Minz- und Korianderblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Marinierzeit über Nacht**PRO PORTION** 32 g E, 41 g F, 24 g KH = 639 kcal (2672 kJ)

RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.

Freundschaft. ICH FEIER DICH!



UND WAS
FEIERST DU?



Jetzt mitmachen
und gewinnen!



MUT ZUR FARBE

Was nicht alles zwischen zwei Brötchenhälften passt! Fünf bunte Buns, raffiniert gewürzt und reich belegt mit Wildlachs, Lamm und Butter-Chicken, Sesam-Linsen- und klassischen Rindfleisch-Patties. Wahlweise im hellen Burger-Bun – oder als Hingucker: natürlich gefärbt mit Roter Bete, Spirulina, Kohle und Kurkuma

LAMM-BURGER MIT FENCHEL- GRANATAPFEL-SALAT

Orient-Style: Im luftig gebackenen Hefe-Bun prangt ein saftiger Patty aus pikantem Lammhack auf cremigem Hummus. Mit frisch gehobeltem Salat.

Rezept Seite 51





SESAM-LINSEN-BURGER MIT THAI-SPARGEL

Veggie-Style: Zum Patty aus gelben Linsen, Ei und Polenta sind Mini-Spargel und bunte Bete im Passionsfrucht-Koriander-Dressing ein frischer Clou. Mit Sweet-Chili-Sauce als Spice-Kick.

Rezept Seite 51



CHILI-CHEESE-BURGER MIT ZWIEBELRINGEN

New Classic: Beim Black Burger mit Rindfleisch-Patty steckt der „Cheese“ in der Sauce, und die Zwiebelringe sind frittiert. Mit Tomate, Salatblatt und Sherry-Cocktailsauce. **Rezept Seite 52**

WILDLACHS-BURGER MIT RETTICH-ALGEN-SALAT

Asia-Style: Im Spirulina-gefärbten Bun ruht
gegrillter Wildlachs mit frischem Algensalat
und Wasabi-geschärfter Limetten-Miso-
Mayonnaise. Fischbrötchen 2.0! **Rezept Seite 53**





BURGER-BRÖTCHEN-TEIG

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Buns

- 230 ml Milch (zimmer-warm) plus etwas zum Bestreichen
- 450 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 30 g Zucker
- 7 g Trockenhefe
- 2 Eier (Kl. M; zimmer-warm) • 10 g Salz
- 90 g Butter (weich)
- 1 El Olivenöl
- 1 Eigelb (Kl. M)

1. 100 ml Milch mit 20 g Mehl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten unter ständigem Rühren erhitzen. Vorteig in einer Rührschüssel (oder in der Schüssel der Küchenmaschine) 10 Minuten abkühlen lassen.

2. Restliches Mehl (430 g), Zucker und Hefe vermischen. 120 ml Milch, Eier, Salz und 50 g weiche Butter zum Vorteig geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder den Knethaken des Handrührers) zum geschmeidigen Teig kneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zur Kugel formen. Eine große Schüssel mit Olivenöl auspinseln. Teig darin abgedeckt ca. 1:30 Stunden an warmem Ort gehen lassen.

3. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleich große Portionen teilen. Teigportionen zu Kugeln formen und rundwirken (d.h. beim Rundrollen glatt ziehen, sodass die Oberfläche glatt ist und die Brötchen unten auf der Naht sitzen). Teigkugeln in einem Abstand von 4–5 cm auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

4. Restliche Milch (10 ml) mit Eigelb verquirlen. Brötchen damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf 2. Schiene von unten 14–16 Minuten backen. Restliche Butter (40 g) im kleinen Topf zerlassen. Brötchen aus dem Ofen nehmen, sofort mit der flüssigen Butter bestreichen, etwas auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Gehzeiten ca. 2:30 Stunden plus Backzeit 14–16 Minuten

PRO BUN 9 g E, 14 g F, 47 g KH = 360 kcal (1510 kJ)

ABWANDLUNGEN DER BRÖTCHEN



ROTE BUNS SESAM-LINSEN-BURGER

Seite 51

ABWANDLUNG BEI DEN ZUTATEN

- 220 ml Milch (statt 230 ml)
- 420 g Mehl (statt 450 g)
- 2 El Rote-Bete-Pulver
- kein Eigelb
- 2 El schwarze Sesamsaat

ABWANDLUNG BEI DER ZUBEREITUNG

Schritt 2 „Restliches Mehl (400 g), 2 El Rote-Bete-Pulver, Zucker und Hefe vermischen...“

Schritt 4 (Das Bestreichen der Buns mit Eimilch entfällt.) (...) Brötchen aus dem Ofen nehmen, sofort mit der flüssigen Butter bestreichen, mit 2 El schwarzer Sesamsaat bestreuen ...“



SCHWARZE BUNS CHILI-CHEESE-BURGER

Seite 52

ABWANDLUNG BEI DEN ZUTATEN

- 7 g Aktivkohlepulver
- 4 El helle Sesamsaat

ABWANDLUNG BEI DER ZUBEREITUNG

Schritt 2 „Restliches Mehl (430 g), 7 g Aktivkohlepulver, Zucker und Hefe vermischen...“

Schritt 4 (...) Brötchen aus dem Ofen nehmen, sofort mit der flüssigen Butter bestreichen, mit 4 El heller Sesamsaat bestreuen ...“



GRÜNER BUN WILDLACHS-BURGER

Seite 53

ABWANDLUNG BEI DEN ZUTATEN

- 220 ml Milch (statt 230 ml)
- 420 g Mehl (statt 450 g)
- 1 El Bio-Spirulina-Pulver
- 50 g Butter (weich; statt 90 g)
- kein Eigelb

ABWANDLUNG BEI DER ZUBEREITUNG

Schritt 2 „Restliches Mehl (400 g), 1 El Spirulina-Pulver, Zucker und Hefe vermischen...“

Schritt 4 (Das Bestreichen mit Eimilch vor dem Backen und das Bepinseln mit Butter danach entfällt.) Brötchen (...) backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.“



GELBE BUNS BUTTER-CHICKEN-BURGER

Seite 54

ABWANDLUNG BEI DEN ZUTATEN

- 420 g Mehl (statt 450 g)
- 2 El gemahlene Kurkuma
- 1 El Currypulver („Madras“)
- 1 Tl edelsüßes Paprika-pulver

ABWANDLUNG BEI DER ZUBEREITUNG

Schritt 2 „Restliches Mehl (400 g), 2 El gemahlene Kurkuma, 1 El Currypulver (Madras), Zucker und Hefe vermischen...“

Schritt 4 ... Brötchen aus dem Ofen nehmen, sofort mit der flüssigen Butter bestreichen, mit Paprikapulver bestreuen (...)“

PAPA JOE'S

GRILL
LIKE
A BOSS

NEU
THE BOSSHSS
DESIGN EDITION



exklusiv bei:



JETZT ~
SCANNEN UND
GEWINNEN!





BUTTER-CHICKEN-BURGER MIT TOMATEN-SALSA

Indian-Style: Im Kurkuma-Bun steckt in Buttermilch gebeizte Hähnchenbrust mit Knuspermantel. Mit frischen Tomaten, Avocado und fruchtigem Mango-Chutney. So frisch, zart und knusprig! **Rezept Seite 54**



Foto Seite 44

LAMM-BURGER MIT FENCHEL-GRANATAPFEL-SALAT UND HUMMUS

* EINFACH

Für 8 Portionen

BURGER-BRÖTCHEN

- Grundrezept (Seite 48)

HUMMUS

- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL helles TAHIN
- 150 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel • Salz • Pfeffer

LAMM-PATTIES

- 1 Zwiebel (ca. 100 g)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 800 g Lammhackfleisch

- 1 EL Pulbiber (Chiliflocken; türkischer Laden)
- 1 EL helle Sesamsaat • Salz • Pfeffer • 2 EL Sesamöl

FENCHEL-GRANATAPFEL-SALAT

- 2 EL Schwarzkümmelsaat
- 1 Fenchelknolle mit Grün (ca. 200 g)
- 3 Stiele Minze
- 4 EL Zitronenöl
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig
- Salz • Pfeffer
- 80 g Granatapfelkerne

Außerdem: Grillpfanne

1. Burger-Brötchen wie im Grundrezept (siehe Seite 48) zubereiten.

2. Für den Hummus Kichererbsen im Sieb abtropfen lassen, mit kaltem Wasser sorgfältig abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kichererbsen, Zitronenschale und -saft, Tahin, Olivenöl, Knoblauch und Kreuzkümmel mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

3. Inzwischen für die Lamm-Patties Zwiebel fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Beides mit Lammhackfleisch, Pulbiber und Sesam mischen, sorgfältig durchkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 8 gleich große Patties formen und kalt stellen.

4. Für den Salat Schwarzkümmelsaat in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, herausnehmen, abkühlen lassen. Fenchel waschen, putzen und ohne Strunk in ca. 2 mm breite Streifen hobeln; das Grün fein schneiden. Minzblätter abzupfen und fein schneiden. Zitronenöl, Weißweinessig und Honig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit Granatapfelkernen mischen und bis zum Servieren kalt stellen.

5. Für die Patties eine Grillpfanne erhitzen und mit Sesamöl auspinseln. Lammfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten grillen.

6. Burger-Brötchen halbieren, Böden mit etwas Hummus bestreichen. Mit Lamm-Patties und Fenchel-Granatapfel-Salat belegen, mit der oberen Brötchenhälfte schließen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit restlichem Hummus servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Zubereitungs-, Geh- und Backzeiten für die Burger-Brötchen ca. 3:15 Stunden

PRO PORTION 34 g E, 65 g F, 65 g KH = 1025 kcal (4294 kJ)



Foto Seite 45

SESAM-LINSEN-BURGER MIT THAI-SPARGEL UND SWEET-CHILI-SAUCE

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

BURGER-BRÖTCHEN

- Grundrezept mit Abwandlung für rote Buns (Seite 48)

SWEET-CHILI-SAUCE

- 1 Stange Zitronengras
- 3 Knoblauchzehen
- 110 ml Weißweinessig
- 120 g Zucker
- 3 EL Reiswein • Salz
- 1 EL Chiliflocken
- 1 EL Speisestärke

SESAM-LINSEN-PATTIES

- 200 g gelbe Linsen
- 1 Möhre (ca. 125 g)
- Salz • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele glatte Petersilie
- ½ TL Koriandersaat

1. Burger-Brötchen im Grundrezept (siehe Seite 48) zubereiten. Wahlweise mit Abwandlung für rote Buns.

2. Für die Sweet-Chili-Sauce Zitronengras putzen, äußere harde Blätter entfernen. Zitronengras und Knoblauch fein würfeln, mit Essig, 80 ml Wasser, Zucker, Reiswein, 1 TL Salz und Chiliflocken im Topf aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 3–4 Minuten kochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, in den Topf geben und unter Rühren 2–3 Minuten kochen lassen, bis die Stärke bindet. Sweet-Chili-Sauce vom Herd nehmen, abkühlen lassen, bis zum Servieren kalt stellen.

3. Für die Patties Linsen im Sieb abspülen, mit 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze mit Deckel 15–20 Minuten gar kochen. Linsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und etwas abkühlen lassen. Möhre putzen, schälen, fein raspeln. Raspel mit ½ TL Salz bestreuen und untermischen. 10 Minuten ziehen lassen.

4. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Möhren kräftig mit den Händen ausdrücken, die Flüssigkeit abtropfen lassen. Linsen mit dem Stabmixer kurz pürieren und mit Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Möhren, Senf, Sesamsaat, Eiern und Polenta sorgfältig verrühren. Linsenmasse mit Salz und Pfeffer würzen, zu 8 gleich großen Patties formen und kalt stellen.

5. Für den Belag Ringelbete und Gelbe Bete waschen, schälen und in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schalotten in feine Ringe schneiden. Beten und Schalotten mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, anschließend 15 Minuten ziehen lassen. Thai-Spaghetti putzen, mit 1 EL Olivenöl mischen und in

einer heißen Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze rundum 3–4 Minuten grillen. Herausnehmen und beiseitestellen. Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Passionsfruchtfleisch mit restlichem Olivenöl (3 El), Beeten, Schalotten, Thai-Spargel und abgezupften Korianderblättern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Für die Patties Kokosfett in einer großen Pfanne erhitzen. Linsen-Patties darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Burger-Brötchen halbieren, Böden mit etwas Sweet-Chili-Sauce bestreichen. Burger mit Linsen-Patties, Thai-Spargel und Beeten belegen. Mit der oberen Brötchenhälfte abschließen und auf Tellern anrichten. Mit restlichem Thai-Spargel und restlichen Beeten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Zubereitungs-, Geh- und Backzeiten für die Burger-Brötchen ca. 3:15 Stunden
PRO PORTION 21 g E, 28 g F, 86 g KH = 712 kcal (2988 kJ)

„FÜR DEN EXTRA-CRUNCH: HALBIERTE BURGER-BRÖTCHEN AUF DEN SCHNITTFLÄCHEN IN ZERLASSENER BUTTER ANRÖSTEN.“

»e&t«-Koch Jan Schümann



Foto Seite 46

CHILI-CHEESE-BURGER MIT ZWIEBELRINGEN UND COCKTAILSAUCE

** MITTEL SCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

BURGER-Brötchen

- Grundrezept mit Abwandlung für schwarze Buns (Seite 48)

CHILI-CHEESE-SAUCE

- 4 frische Jalapeños
- 2 El Olivenöl
- 150 g Cheddar-Käse
- 200 ml Schlagsahne
- 2 El Zitronensaft
- 1 El geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Zwiebeln (à ca. 200 g)
- 160 g Mehl plus etwas zum Mehlieren

• 1 TI Backpulver

- Salz
- 240 ml Milch
- 2 Eier (KI. M)
- 200 g Panko-Brösel
- 500 ml Öl zum Frittieren

BURGER-PATTIES, BELAG UND SAUCE

- 300 g Ochsenherztomate
- 8 Blätter Lollo bianco
- 5 El Ketchup
- 5 El Mayonnaise
- 1 El Dijon-Senf
- 2 El Sherry (fino)
- 800 g Rinderhackfleisch
- Salz • Pfeffer
- 2 El Rapsöl
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Burger-Brötchen nach Grundrezept (Seite 48) zubereiten. Wahlweise mit Abwandlung für schwarze Buns.

2. Inzwischen für die Chili-Cheese-Sauce Jalapeños putzen, waschen, trocken tupfen und in 2–3 mm breite Ringe schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Jalapeños darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, herausnehmen. Cheddar fein reiben, mit Sahne in einem kleinen Topf bei milder bis mittlerer Hitze erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Jalapeños zugeben, Sauce mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch fein schneiden und ¾ davon zur Sauce geben. Chili-Cheese-Sauce bis zum Servieren abgedeckt warm stellen.

3. Für die Zwiebelringe Zwiebeln in ca. 5 mm breite Ringe schneiden. Mehl, Backpulver, 1 TI Salz, Milch und Eier in einer Schüssel zum Teig verquirlen. Zwiebelringe in etwas Mehl mehlieren, überschüssiges Mehl abschütteln, Zwiebelringe durch den Teig ziehen und in den Panko-Bröseln wenden, dabei die Panierung leicht andrücken.

4. Einen Topf ca. 3 cm hoch mit Pflanzenöl füllen und auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen). Zwiebelringe darin portionsweise ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Für die Patties und den Belag Tomate waschen, trocken tupfen, in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Salatblätter waschen, trocken schleudern und in Stücke zerzupfen. Ketchup, Mayonnaise, Senf und Sherry zu einer Cocktailsauce verrühren. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, kurz durchkneten und zu 8 gleich großen Patties formen. Grillpfanne mit Rapsöl auspinseln und die Patties darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten.

6. Burger-Brötchen halbieren, Böden mit etwas Cocktailsauce bestreichen. Burger mit Salat, Zwiebelringen, Tomatenscheiben und Patties belegen, mit etwas Chili-Cheese-Sauce abschließen. Mit restlichem Schnittlauch bestreuen, mit den oberen Brötchenhälften schließen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit restlicher Chili-Cheese-Sauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Zubereitungs-, Geh- und Backzeiten für die Burger-Brötchen ca. 3:15 Stunden

PRO PORTION 45 g E, 72 g F, 91 g KH = 1233 kcal (5169 kJ)



JAN SCHÜMANN

»e&t«-Koch

„DIE BURGER SIND GEHALTVOLL.
DER TROCKENE SHERRY, DER DIE
SAUCE ABRUNDET, EIGNET SICH
DA DURCHAUS ZUR BEGLEITUNG.“



Foto Seite 47

WILDLACHS-BURGER MIT RETTICH-ALGEN-SALAT UND MISO-MAYO

** MITTELSCHWER

Für 8 Portionen

BURGER-BRÖTCHEN

- Grundrezept mit Abwandlung für grüne Buns (Seite 48)

MISO-LIMETTEN-MAYONNAISE

- 120 ml Traubenkernöl
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Ei (KL. M; zimmerwarm)
- 3 TL Limettensaft
- 3 TL helle Miso-Paste
- 2 EL Wasabi-Paste
- Salz • Pfeffer

RETTICH-ALGEN-SALAT

- 25 g getrocknete Hijiki-Algen (Asia-Laden)
- 1 rote Pfefferschote
- 1 Schalotte
- 4 EL Sesamöl

- 4 EL Reisessig
- 2 EL Yuzu-Saft • Zucker
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- Salz • Pfeffer
- 300 g Rettich
- 1 Bio-Salatgurke

WILDLACHS

- 1 EL Fenchelsaat
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Kümmelsaat
- 1 EL Chiliflocken
- 1 EL Koriandersaat
- 1 EL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Meersalz
- 100 ml Olivenöl plus etwas zum Braten
- 1 kg Wildlachsfilet (ohne Haut)

1. Burger-Brötchen nach Grundrezept (siehe Seite 48) zubereiten. Wahlweise mit Abwandlung für grüne Buns.

2. Für die Mayonnaise Öle, Ei, Limettensaft, Miso- und Wasabi-Paste in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer pürieren, bis sich die Zutaten verbunden haben, dabei den Stabmixer nur am Gefäßboden führen und nicht bewegen. Sobald die Zutaten verbunden sind, Stabmixer langsam auf und ab bewegen, bis eine cremig-dickliche Mayonnaise entstanden ist. Mayonnaise mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

3. Für den Salat Hijiki-Algen kalt abspülen und für 15 Minuten in reichlich kaltem Wasser einweichen, bis sie sich deutlich vergrößert haben. Algen samt Einweichwasser in einem großen Topf aufkochen und halb zugedeckt bei milder Hitze 50 Minuten kochen lassen. Algen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

4. Für den Lachs Fenchelsaat, Paprikapulver, Kümmelsaat, Chiliflocken, Koriandersaat und Pfeffer in einer heißen Pfanne ohne Fett 3–4 Minuten rösten. Gewürze herausnehmen und etwas abkühlen lassen, anschließend mit Meersalz im Mörser fein zerstoßen, mit Olivenöl mischen. Lachsfilet trocken tupfen, mit der Gewürzmischung rundum einreiben und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

5. Für den Salat Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Schalotte in feine Würfel schneiden. Sesamöl in einer

Rindfleisch aus Weidehaltung für höchsten Grillgenuss.

Natürlich nachhaltig:

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



BORD BIA
IRISH FOOD BOARD

IrishBeef.de
Qualität, die man schmeckt



Tolle Gewinnspiele und
abwechslungsreiche
Rezepte auf irishbeef.de



Abbildung ähnlich

Teilnehmen &
Gewinnen

Pfanne erhitzen, Pfefferschoten- und Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Reisessig, Yuzu-Saft, 1 EL Zucker und Kurkuma zugeben und 3–4 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hijiki-Algen zugeben. Hijiki-Marinade etwas abkühlen lassen.

6. Rettich, putzen, schälen und in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. Gurke waschen, trocken tupfen und längs in 1–2 mm dünne Scheiben oder Streifen hobeln. Rettich und Gurke mit Hijiki-Marinade mischen und beiseitestellen.

7. Für den Lachs eine heiße Grillpfanne mit etwas Olivenöl auspinseln. Lachs in 8 etwa gleich große Tranchen schneiden und in der heißen Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen. Fisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Burger-Brötchen halbieren, die Böden mit etwas Miso-Mayonnaise bestreichen. Mit Rettich-Algen-Salat und Lachs belegen. Mit der oberen Brötchenhälfte schließen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Zubereitungs-, Geh- und Backzeiten für die Burger-Brötchen ca. 3:15 Stunden

PRO PORTION 36 g E, 59 g F, 53 g KH = 919 kcal (3850 kJ)



Foto Seite 50

BUTTER-CHICKEN-BURGER MIT TOMATEN-SALSA UND MANGO-CHUTNEY

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

BUTTER-CHICKEN

- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g; ohne Haut)
- 3 Knoblauchzehen
- 600 ml Buttermilch
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Mehl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 3 TL Chilipulver
- 750 ml Rapsöl zum Frittieren

BURGER-BRÖTCHEN

- Grundrezept mit Abwandlung für gelbe Buns (Seite 48)

CHUTNEY

- 2 rote Zwiebeln (ca. 200 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 1 Mango (ca. 400 g)
- 40 g Zucker
- 100 ml Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Estragon

SALSA

- 250 g Kirschtomaten
 - 1 gelbe Paprikaschote
 - 1 Bio-Limette
 - 6 Stiele Koriandergrün
 - 3 EL Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2 Avocados
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Am Vortag für das Butter-Chicken Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Knoblauch mit einer Knoblauchpresse pressen, mit Fleisch und 300 ml Buttermilch in einer Schale mischen. Mit Lorbeer, Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen und marinieren lassen.

2. Am Tag danach Burger-Brötchen wie im Grundrezept (siehe Seite 48) zubereiten. Wahlweise mit Abwandlung für gelbe Buns.

3. Für das Chutney Zwiebeln fein würfeln. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen, mit Kernen fein hacken. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Zucker im Topf bei mittlerer Hitze braun karamellisieren lassen. Essig und 150 ml Wasser angießen. Zwiebeln, Pfefferschoten und Mangowürfel zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten offen kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Mango-Zwiebel-Würfel herausnehmen, beiseitestellen. Restliches Chutney mit dem Stabmixer fein pürieren. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mit Mango-Zwiebel-Würfeln zum Chutney geben und bis zum Servieren kalt stellen.

4. Für die Salsa Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in 5 mm breite Würfel schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Koriandergrün mit den feinen Stielen fein schneiden. Limettensaft und -schale mit Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten, Paprika und Koriandergrün untermischen und bis zum Servieren kalt stellen.

5. Für das Butter-Chicken Mehl, Paprika- und Chilipulver in einer Schüssel mischen. Restliche Buttermilch (300 ml) in eine Schüssel geben. Einen großen Topf etwa 5 cm hoch mit Rapsöl füllen und auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Fleisch gut abtropfen lassen, abtupfen, dann in der Mehlmischung wenden und durch die Buttermilch ziehen, etwas abtropfen lassen und nochmals in der Mehlmischung wenden. Fleisch portionsweise im heißen Öl etwa 5–7 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fleisch 5 Minuten ruhen lassen.

6. Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel aus der Schale lösen und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Hähnchenfleisch nach Belieben längs halbieren oder in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Burger-Brötchen halbieren, Böden mit etwas Mango-Chutney bestreichen. Mit Avocado, Hähnchenbrust und Tomaten-Salsa belegen. Mit oberer Brötchenhälfte schließen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichem Chutney servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Marinierzeit mindestens 8 Stunden plus Zubereitungs-, Geh- und Backzeiten für die Burger-Brötchen ca. 3:15 Stunden

PRO PORTION 38 g E, 42 g F, 79 g KH = 886 kcal (3712 kJ)

**„DAS BUTTER-CHICKEN
MINDESTENS ACHT STUNDEN IN
BUTTERMILCH EINLEGEN. SO WIRD
ES HIMMLISCH ZART UND BEKOMMT
EIN EINZIGARTIGES AROMA.“**

»e&t«-Koch Jan Schümann

WEINGENUSS

DES MONATS JUNI

BESTER ERZEUGER
FRANKREICH,
BERLINER WEIN
TROPHY 2017-2019



100
Zusatz-Punkte

Deutschland Card

- Frankreich,
Languedoc
- Rotwein,
halbtrocken
- zu rotem
Fleisch,
Eintopf und
kräftigem
Käse

Chantebelle Syrah
Merlot IGP

0,75 Liter (6.65 / l)
bei Kartonverkauf
24.95 (5.55 / l)



-28%

4.99

UVP 6.99



WEINGUT DES
JAHRES VINIAL
SUPER 2019/2020



100
Zusatz-Punkte

Deutschland Card

- Italien
- Roséwein,
trocken
- als Aperitif
oder zu Fisch

Piccini Cerasuolo
d'Abruzzo DOC
0,75 Liter (6.65 / l)
bei Kartonverkauf
24.95 (5.55 / l)



-28%

4.99

UVP 6.99

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

Mittwoch, 01.06.22 – Donnerstag, 30.06.22

Netto

Marken-Discount

SECHS RICHTIGE

Fruchtbetonte Rotweine vertragen sich ganz hervorragend mit saftigen Burgern. In unserem Weinpaket finden Sie gleich sechs davon – kräftig und vollmundig, im modernen Stil produziert

*Jetzt
bestellen
für 59 Euro statt
88,10 Euro**
[www.moevenpick-wein.de/
essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken)



1 Muñoz Sello del Rey Tempranillo 2019 Dezente Röstnoten vom Holzausbau geben dem samtig-weichen Charakter des Tempranillo die nötige Würze. 10,90 Euro

2 Thunevin-Calvet Cabanon 2020 Reife Aromen von Pflaumenmus und süßen Gewürzen machen die pralle Sonne Südfrankreichs schmeckbar. 13,90 Euro

3 Lucky Draw Cabernet Sauvignon 2018 Typisch kalifornischer „Cab“ mit einem reichhaltigen Bouquet von gekochten dunklen Beeren und Kakao. 17,80 Euro

4 Poggio Pasano Primitivo di Manduria 2018 Dunkelbeerig, leicht kräuterwürzig und höchst anschmiegsam – apulischer Primitivo in Reinkultur. 14,50 Euro

5 Scheiblhofer "The Wine" Cuvée rot 2019 Cabernet, Merlot und Zweigelt verleihen dem charmanten Burgenländer sein internationales Format. 15,50 Euro

6 Catena Viñas Malbec 2018 Die Höhenlagen im argentinischen Mendoza verleihen dem Malbec eine kraftvolle Struktur und einen intensiven Duft. 15,50 Euro

*Das 6er-Set kostet 59 Euro (statt 88,10 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken, über die kostenlose Hotline 0049/8007 23 39 74 oder in den Mövenpick Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x), Münster, Stuttgart und Wiesbaden.

MÖVENPICK
WEIN

UNSERE ZEIT IST JETZT!

Wir Frauen
über 60 können
stolz auf uns sein!
Höchste Zeit
für ein Magazin,
das den Hut vor
uns zieht und
uns bei allem,
was kommt,
begleitet.

Alle
2 Monate
NEU!



7 Tage, 7 Teller

Fisch, Fleisch und Pasta sind gesetzt: mit Zander im Polenta-Mantel, Hähnchenbrust mit Beeren-Salsa und Tagliatelle al Mascarpone. Mit Blumenkohl wird's schlank und vegan, mit Zucchini-Salat frisch und bunt, und auch ein Flammkuchen ist fix von Grund auf selbst gemacht



High Fat, Low Carb

Mascarpone Fett ist ein Geschmacks-träger. Der mild-cremige Doppelrahm-frischkäse italienischer Provenienz wartet mit satten 80 Prozent i. Tr. auf. Was ihn nicht nur im Tiramisu schwer verzichtbar macht: Er glänzt zu frischer Pasta (Donnerstag) und gefällt pur auf Brot: herhaft – mit Schnittlauch, Knoblauch und Zitrone – oder süß – mit Früchten, Honig oder Zimt und Zucker.

Süßkartoffeln Die Batate, die zwar süß, aber keine Kartoffel ist, enthält kaum Fett und Eiweiß, dafür viel Stärke und Zucker, also Kohlenhydrate. Frittiert liegt sie im Trend. Dabei entfaltet sich ihr Aroma, das zwischen Möhre und Kürbis changiert, gestampft ungleich aparter (siehe Sonntag). Inzwischen werden die aus Süd- und Mittelamerika stammenden Knollen auch in Deutschland angebaut. Tendenz steigend.

Blumenkohl Die Erntemenge von deutschem Freiland-Blumenkohl geht zurück. Ein Nachfrageproblem? Kann doch kaum sein bei einem gesunden, kalorienarmen Trendgemüse, das Low Carb kann, in der Levante-Küche zu Hause ist und uns mariniert aus dem Ofen mit frischem Frisée und Mango-Chutney so einen leichten Wochenstart (rechts) schenkt.

Vegan45 Min.
Montag

Gebackener Blumenkohl mit Avocado und Mango-Relish

* EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl (ca. 800 g)
- Salz • Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 Avocado
- 1 Mango
- 100 g Frisée-Salat
- 100 g Datteltomaten
- 3 Passionsfrüchte
- 4 EL Curry-Öl • 1 EL Honig
- 1 TL Pulbiber (geschrötes Pfefferschoten)
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 4 Papadams (Asia-Laden)
- 4 Stiele Minze

1. Blumenkohl putzen, waschen und das Grün entfernen. Blumenkohl in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Blumenkohlscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

2. Inzwischen Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale lösen und quer in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein schneiden, dann in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Frisée verlesen, waschen, trocken schleudern, grob zerzupfen. Tomaten waschen und halbieren.

3. Für das Mango-Relish Passionsfrüchte halbieren und das Mark herauskratzen. Passionsfruchtmark mit Curry-Öl, Honig, Pulbiber und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mangowürfel zugeben und unterheben. Papadams nach Packungsanweisung zubereiten.

4. Blumenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Avocadoscheiben, Frisée und Tomaten darauf verteilen. Mango-Relish darübergeben. Mit abgezupften Minzblättern bestreuen und mit Papadams servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 25 g F, 24 g KH = 375 kcal (1574 kJ)



Zucchini-Salat mit Himbeer-Vinaigrette und Ziegenfrischkäse

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 5 El Olivenöl
- Salz
- Zitronenpfeffer
- 2 El Zitronenöl
- 100 g Wildkräutersalat
- 250 g Himbeeren
- 100 g gelbe Kirschtomaten
- 2 El Himbeeressig
- 1 TL körniger Dijon-Senf
- 1 TL Agavendicksaft
- Pfeffer
- 4 Stiele Estragon
- 4 El Ziegenfrischkäse (ersatzweise Frischkäse)

1. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln, Viertel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin bei starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz, $\frac{1}{2}$ TL Zitronenpfeffer und Zitronenöl würzen und beiseitestellen.

2. Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Himbeeren verlesen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

3. Für die Himbeer-Vinaigrette 50 g Himbeeren, Himbeeressig, Senf, Agavendicksaft und 20 ml Wasser mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und restliches Olivenöl (3 El) unterrühren. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden, beiseitestellen. Wildkräuter, restliche Himbeeren (200 g) und Kirschtomaten mit der Himbeer-Vinaigrette vorsichtig mischen.

4. Salat mit Zucchini in tiefen Tellern anrichten. Estragon darüberstreuen. Vom Ziegenfrischkäse mit einem Teelöffel kleine Nocken auf dem Salat verteilen. Mit etwas Zitronenpfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 50 g F, 14 g KH = 567 kcal (2383 kJ)





Gebackene Aubergine mit Erbsen-Hummus und Kurkuma-Knusper

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 2 Auberginen (à ca. 300 g)
- Salz
- 8 El Olivenöl
- 300 g TK-Erbsen
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ti Bio-Zitronenschale
- 2 El Zitronensaft
- 4 El helles TAHIN • Pfeffer
- 1 Ti gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Ti Kreuzkümmelsaat
- 2 El Panko-Brösel
- 2–3 Prisen gemahlene Kurkuma
- 1 Beet grüne Shiso-Kresse (ersatzweise Gartenkresse)

45 Min.
Mittwoch

1. Auberginen waschen, längs halbieren und die Schnittflächen mehrmals der Länge nach 2–3 cm tief einschneiden, salzen und mit je 1 El Olivenöl beträufeln. Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (160 Grad Umluft) ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene garen.

2. Inzwischen für den Hummus TK-Erbsen im Sieb mit heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen. Kichererbsen im Sieb gut abtropfen lassen. Kichererbsen, 200 g Erbsen, Knoblauch, Zitronenschale, Zitronensaft, Tahin, restliches Olivenöl (4 El), etwas Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel im Blitzhacker cremig pürieren. Nach Belieben mit Salz abschmecken.

3. Für den Kurkuma-Knusper Kreuzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Panko und Kurkuma zugeben und ca. 1 Minute mitrösten. In ein Schälchen füllen und beiseitestellen.

4. Kresse vom Beet schneiden. Gebakene Auberginenhälften jeweils quer in 3 Stücke schneiden. Auf vorgewärmten Tellern mit etwas Hummus anrichten. Mit restlichen Erbsen (100 g), Kresse und etwas Kurkuma-Knusper bestreuen und servieren. Restlichen Hummus und Kurkuma-Knusper separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 33 g F, 34 g KH =
537 kcal (2252 kJ)

30 Min.
Donnerstag



Tagliatelle mit Lauch und Mascarpone

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Stange Lauch (ca. 200 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g gehobelte Mandeln
- 300 g frische Tagliatelle (Kühlregal) • Salz
- 2 El Butter (20 g)
- 2 El Olivenöl
- 50 ml Weißwein
- 150 g Mascarpone
- 1 Tl Bio-Zitronenschale
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- ½ Beet Gartenkresse

1. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Lauch in einem Sieb sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

2. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen.

3. Inzwischen Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Lauch und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen, Mascarpone und 1 Kelle Nudelkochwasser (80–100 ml) zugeben,

verröhren und bei milder Hitze ca. 2 Minuten leisen kochen lassen.

4. Tagliatelle abgießen, kurz abtropfen lassen, in die Sauce geben und durchschwenken. Mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gartenkresse vom Beet schneiden.

5. Pasta auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Gartenkresse und Mandelblättchen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 15 g E, 53 g F, 52 g KH = 782 kcal (3272 kJ)

Zander mit Polenta-Panade und Bohnen-Senf-Salat

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g grüne Bohnen • Salz
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 El Olivenöl
- 150 ml Apfelsaft
- 2 El gelbe Senfsaat
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 El Weißweinessig
- 1 El Honig • Pfeffer
- 2 Zanderfilets (à ca. 150 g; küchenfertig, ohne Haut)
- 1 El Mehl
- 3 El Polenta (Maisgrieß)
- 4 El Pflanzenöl (z. B. Raps- oder Maiskeimöl)
- 1 Bio-Zitrone • 4 Stiele Dill

1. Bohnen putzen, waschen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Anschließend abgießen, abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.

2. Rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute dünsten. Apfelsaft und Senfsaat zugeben und ca. 10 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen.

3. Topf vom Herd nehmen, Sud in eine Schale füllen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Senf, Essig und Honig zugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Marinade mit Bohnen und Zwiebeln mischen und beiseitestellen.

4. Zanderfilet trocken tupfen. Mehl und Polenta in einem tiefen Teller mischen und die Zanderfilets darin von beiden Seiten panieren.

5. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Zanderfilets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten goldbraun braten.

6. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zanderfilets mit Bohnensalat und Zitronenscheiben auf vorgewärmten flachen Tellern anrichten. Mit abgezupften Dillästchen und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 38 g E, 30 g F, 42 g KH =
607 kcal (2546 kJ)



45 Min.
Freitag

40 Min.
Samstag

Paprika-Flammkuchen mit scharfen Aprikosen

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

FLAMMKUCHENTEIG

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 3 El Olivenöl • Salz

BELAG

- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Aprikosen
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Jalapeño
- 100 g Ajvar (Paprikapaste)
- Salz • Pfeffer
- 2 El Olivenöl
- 80 ml Apfelsaft
- 1 El Apfelessig
- 1 Tl Honig
- 8 Stiele Kerbel

1. Für den Flammkuchenteig Mehl, 120 ml kaltes Wasser, Olivenöl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

2. Für den Belag Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Aprikosen putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Jalapeño längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

3. Teig halbieren, zu 2 Kugeln formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. 1 Flammkuchenboden auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit der Hälfte vom Ajvar bestreichen. Die Hälfte der Paprika darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten knusprig backen.

4. Inzwischen Olivenöl im kleinen Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Jalapeños darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Aprikosen zugeben und ca. 1 weitere Minute dünsten. Apfelsaft, Apfelessig und Honig zugeben und bei milder Hitze ca. 2 Minuten einkochen lassen.

5. Fertigen Flammkuchen mit der Hälfte der Aprikosen belegen und mit etwas Sud beträufeln. Mit der Hälfte der abgezupften Kerbelblätter bestreuen, teilen und servieren. Restlichen Teig und restliche Zutaten ebenso verarbeiten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 28 g F, 116 g KH = 814 kcal (3411 kJ)





45 Min.
Sonntag

Hähnchenbrust mit Johannisbeer-Salsa und Süßkartoffelstampf

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Süßkartoffeln (à ca. 400 g)
- Salz
- 300 g Rote Johannisbeeren
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Chilischote
- 1 Bio-Limettede
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 TL Honig
- 5 EL Olivenöl
- 100 ml Schlagsahne
- 2 EL Butter (20 g; weich)
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 4 Hähnchenbrustfilets (mit Haut und Knochen)
- 4 Stiele Koriandergrün

1. Für den Süßkartoffelstampf Süßkartoffeln schälen, grob würfeln und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen.
2. Inzwischen für die Johannisbeer-Salsa Johannisbeeren waschen, verlesen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chili putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Limette heiß waschen, trocknen reiben, Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
3. Beeren mit Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Limettenschale und -saft, Petersilie, Honig und 3 EL Olivenöl in einer Schüssel verrühren, leicht salzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
4. Inzwischen Sahne in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Süßkartoffeln abgießen, mit Butter

und warmer Sahne mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und abgedeckt warm stellen.

5. Restliches Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salsa nur ganz kurz mit dem Stabmixer anmixen, sodass nur wenige Beeren püriert werden.

6. Hähnchenbrüste in je 3–4 Stücke schneiden und auf vorgewärmten Tellern mit Süßkartoffelstampf anrichten. Etwas Salsa darüber verteilen und mit abgezupften Korianderblättern bestreuen. Mit restlicher Johannisbeer-Salsa servieren

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 47 g E, 27 g F, 51 g KH =
665 kcal (2785 kJ)



Klaus Wowereit, damals
Regierender Bürgermeister
von Berlin, bedauert 2003 in
einem Gespräch mit »e&t«,
dass er nur noch wenig Zeit
zum Kochen habe

DIE KRITIKER

Neben einer Vielzahl von Rezepten veröffentlichte »essen & trinken« regelmäßig Restaurantkritiken von profilierten Journalisten. Dabei veränderte sich in Laufe der Zeit der Fokus von den Gerichten auf die Köche und ihre Ideen

TEXT FERDINAND DYCK

Journalismus hat mit Relevanz zu tun. Wenn etwas nicht wichtig ist, muss keiner darüber schreiben. Wie steht es also um folgenden Satz: „Es wird schwer sein, irgendwo eine bessere gebratene Taube zu bekommen als bei Boyer in Reims.“ Er erschien im November 1981 in »essen & trinken«, in einem Text über französische Spitzen-gastronomie, es geht um ein Restaurant in der Champagne.

Wie relevant ist dieser Satz? Was bringt es Leserinnen und Lesern in Deutschland, wenn sie wissen, dass man sich in einem Restaurant im Ausland, das wahrscheinlich 99 Prozent von ihnen nie besuchen werden, auf die Zubereitung von Kleingeflügel versteht? »essen & trinken« fand lange: eine Menge.

Die Restaurantkritik ist seit den Siebzigern fester Bestandteil des Heftes und über Jahrzehnte untrennbar mit einem Namen verbunden: Gert von Paczensky. Die Biografie des 1925 geborenen und 2014 verstorbenen Journalisten ist imposant: Außenpolitikchef der »Welt«, Mitbegründer des

NDR-Magazins „Panorama“, stellvertretender „Stern“-Chefredakteur, politischer Autor zu Kolonialismus und Entwicklungspolitik, Restaurantkritiker, Weinbrandexperte, Ehrenbürger Cognacs. In »essen & trinken« schreibt er monatlich über seine Erfahrungen in gehobenen Restaurants im In- und Ausland. Eben über Taubenbrüste in Reims, über Schnecken in Berlin und „Quenelles de brochet“ (Hechtklößchen) in Düsseldorf. Bald gehört er, zusammen mit Wolfram Siebeck von der Wochenzeitung „Die Zeit“ und Klaus Besser, dem Gründer des „Feinschmeckers“, zu den wichtigsten Vertretern seines Fachs.

Und dennoch hängt er mit seiner Kolumne in »essen & trinken« in der Luft. Seine Texte lesen sich sonderbar losgelöst vom Rest des Heftes. Während sich die Redaktion etwa in den Achtzigern thematisch in den Partykeller stürzt und eine Mottoparty nach der anderen feiert, kritisiert Paczensky in der dreiseitigen Kritik eines Restaurants, dass es zum Nachtisch, „selbst zu Eis,

kein Gebäck gab“ und „die Petits Fours uns erst zum Kaffee erfreuten“.

„Die Restaurantkritik hatte eigentlich nie Anschluss zum Rest des Heftes“, meint Bernd Matthies, der in den Achtzigern seine erste Reportage für »essen & trinken« schrieb und 2004 Nachfolger von Gerd von Paczensky wird. Der 69-Jährige empfängt an seinem Schreibtisch in der Redaktion des Berliner „Tagesspiegel“, für den er seit 1988 schreibt, als wichtigster Restaurantkritiker der Hauptstadt. Aus dem Stegkreis umreißt er die Anfänge deutscher gehobener Küche nach dem Zweiten Weltkrieg: erst gähnende Leere, dann die Nouvelle Cuisine, die Eckart Witzigmann zum ersten Starkoch der Republik werden lässt, aber auch Kreationen hervorbringt, über die man heute eher schmunzelt. Etwa wenn neben dem Hummer plötzlich eine Erdbeere auf dem Teller lag und das schon als kulinarischer Geniestreich galt.

Wie die Restaurantkritik im Heft sei auch das Gourmet-Restaurant nie eine natürliche Verbindung mit der deutschen

2002



Im September testet die Redaktion deutsche Riesling-Weine



Jamie Olivers erstes Kochbuch „Kochen mit Jamie Oliver“ erscheint in Deutschland

2003



Im Juni konnten sich »e&t«-Leser auf eine Anleitung für den perfekten Kartoffelsalat freuen

Gesellschaft eingegangen. „Der rote Faden beim Thema gehobene Küche ist in Deutschland immer noch das Trennende“, sagt er. „Man teilt die Kulinarik in ‚die da oben‘ und ‚wir hier unten‘ – Spitzen- und Alltagsküche haben sich immer schwergetan, zusammenzukommen.“ Die Kluft sei seit Paczenskys Zeiten noch größer geworden: „Die Spitzenküche schwang sich zu neuen Höhen auf, revolutionierte ihre Techniken und ihr Verständnis von guten Produkten, die ganz normalen Esser aber ließ sie hinter sich – in Deutschland jedenfalls.“

Dabei sei es eine hochinteressante Zeit gewesen damals, Mitte der 2000er, als Matthies für »essen&trinken« den richtigen Riecher bewies und auch jene Restaurants auskundschaftete, die alles verändern sollten: Als einer der ersten deutschen Kritiker besuchte er das 2003 eröffnete „Noma“ in Kopenhagen, wo René Redzepi, der als einer der einflussreichsten Köche des 21. Jahrhunderts gilt, 2004 sein Manifest der „Neuen Nordischen Küche“ veröffentlichte. Als Erster beschränkte der damals 27-Jährige sich mit beispielloser Radikalität auf jene Produkte, die vor seiner Haustür wuchsen, was im kargen Dänemark dazu führte, dass auch Moos und Fichtennadeln auf dem Teller landeten.

Im Oktober 2004 ist Matthies im „The Fat Duck“ im Dörfchen Bray im britischen Berkshire zu Gast. Dort tüftelt ein weiterer Jahrhundertkoch an der Zukunft der Kulinarik: Heston Blumenthal. Er begründete im Zusammenspiel mit anderen, vor allem dem Katalanen Ferran Adrià, die Molekularküche. In

Der rote Faden beim Thema gehobene Küche ist in Deutschland das Trennende



Drei Jahrzehnte lang ging Gert von Paczensky als Restaurantkritiker für »e&t« essen

Deutschland galten die neuen Techniken lange als suspekt. In Matthies' selten um sprachliche Wirkung verlegenen Worten: Unser „kulinarisches Politbüro“ beschwore lieber alljährlich die „Wiederkehr der neuen Deftigkeit“. Was die deutschen „Bratpfannen-Taliban“ dabei übersähen: Blumenthal setze seine Erkenntnisse mit höchster handwerklicher und optischer Präzision in sinnliche Rezepturen um. Gebratene Gänseleber mit Mandeln, Kirschen, Amaretto-Gelee und Kamillenpuder? „Hol's der Teufel“, schreibt Matthies, „ich habe selten mit so viel Neugier und Lust den nächsten Gang erwartet.“

Zurück zur Relevanz: Was müssen Menschen, die sich so sehr fürs Essen interessieren, dass sie sich ein Magazin kaufen, in dem es um wenig anderes geht, darüber wissen, was die Spitzenküche treibt? Und was muss ein Kritiker ihnen darüber vermitteln? Die Genera-

tion Paczensky habe viel geleistet, sagt Bernd Matthies. Siebeck, Besser und Paczensky hätten den Deutschen klar gemacht, dass es eine bessere Küche gebe als jene, der sie im Alltag begegneten, – auch wenn besser damals fast immer französisch bedeutet habe. Aus heutiger Sicht hätten sie es verpasst, Kriterien zu entwickeln, wie eine gute Küche aussehen sollte. „Frische Produkte, nicht versalzen und nicht zu durchgebraten – das weiß in Wahrheit jeder“, sagt Matthies. „Aber warum schmeckt Essen gut, welche Abläufe passieren in der Küche, welche Rolle spielt die Sensorik, wie muss man Aromen kombinieren?“ Darum sei es lange nicht gegangen.

In seinen eigenen Kritiken versuchte Matthies dann sechs Jahre lang genau das. Mit klaren Worten und unterhaltsam brachte er die großen Ideen der weltweit führenden Köche auf den Punkt. Immer wieder zog es Matthies dabei nach Skandinavien. Doch während er dort selbst in experimentellen Pop-up-Restaurants, etwa auf dem platten Land in Dänemark, zuhause auf einheimische, oft ältere Gäste traf, seien die Deutschen skeptisch geblieben gegenüber der gehobenen Küche und ihren Entwicklungen. Selbst in Berlin, so Matthies, können sich Sterne-Läden oft noch immer nur tragen, weil sie auf Besucher aus dem Ausland zählen können. „In Deutschland gibt man eben bereitwilliger Geld für einen Fernseher als für einen Abend im Sterne-Restaurant“, sagt Matthies. Auch »e&t« kann daran nicht viel ändern. Im Jahre 2010 wird die Restaurantkritik „Matthies geht essen“ eingestellt. —

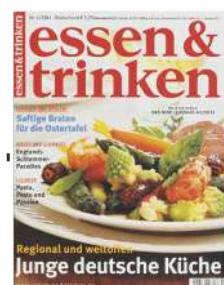


Im September erscheint erstmals »essen & trinken Für jeden Tag«, die kleine Schwester von »e&t«



In Kopenhagen eröffnet das „Noma“ – es wird das berühmteste Restaurant der Welt

2004



Das Oster-Heft lädt ein nach England, Ligurien und zum festlichen Braten

KRÄUTERWACHTELN
Mit Thymian, jungem Knoblauch und süßem
Senf aromatisiert, von saftigem Speck
ummantelt – kleine Vögel mit großem Geschmack!

**WENN DIE *Wachtel* ZUM
ÜBERFLIEGER WIRD**

Auch wenn die Restaurantkritiken in »essen & trinken« viel Beachtung finden, bleiben die Rezepte das Herz der Zeitschrift. Hier ein Favorit der Leserinnen und Leser aus dem Juni-Heft 2005: Kräuterwachtel mit jungem Knoblauch und Thymian



Ab Mai arbeitet der Koch Tim Mälzer, der mit „Schmeckt nicht, gibt's nicht“ auf VOX eine Kochsendung hat, mit »essen & trinken Für jeden Tag« zusammen.

Die Molkerei Andechser bietet ihre „Bio-Trink-Joghurts“ erstmals in wiederverschließbaren PET-Trinkflaschen an



2005



Im Mai liefert »e&t« Rezepte für Matjes und eine Muttertagstorte

„Kerners Köche“
(Foto, v. l.: Sarah Wiener,
Rainer Sass,
Johannes B. Kerner
geht im ZDF in Serie



GUT, BESSER, AM BESTEN: WEINE AUS DEUTSCHLAND

Der deutsche Wein spielte von Beginn an eine tragende Rolle in »essen & trinken«. Im neuen Jahrtausend nimmt die Sache dann so richtig Fahrt auf. In jeder zweiten Ausgabe geht es nun um Württemberger, Trollinger, Lemberger, Frankenweine, Ahrweine, die besten Flaschen von der Mosel. Es geht um „edle Tropfen aus dem Rheingau“, „Best-of Riesling“, oder „Gutes von Saale-Unstrut und aus Sachsen“. Die großen und kleinen Reportagen über den deutschen Wein sind kein Zufall.

Vor etwa 20 Jahren zieht die Qualität hierzulande nämlich deutlich an.

Der Grund: die globale Erwärmung. Die Temperaturen der 2000er-Jahre lagen im Schnitt bereits um etwa 0,6 Grad über dem Mittel des 20. Jahrhunderts. Und die Entwicklung ist stetig: Die 2000er waren deutlich wärmer als die 1990er, die wiederum wärmer als die 1980er.

Für die deutschen Winzer bringt das Vorteile. Noch in den 1970er-Jahren lag die größte Herausforderung darin, die Trauben reif und damit süß genug zu bekommen. Nur so schafften es die Weinhefen, den Traubensaft in vollmundigen, geschmacklich harmonischen Wein zu verwandeln. Oft genug gelang das nicht: Die Klage vom sauren deutschen Wein war alles andere als ein böses Klischee. Nun stiegen mit den

Temperaturen auch die Möglichkeiten: Deutscher Spätburgunder machte im Ausland von sich reden. Heute wiederum werden sogar Cabernet Sauvignon und Merlot, die großen Rebsorten des Bordeaux, in bestimmten deutschen Anbaugebieten reif, etwa in Württemberg. Chardonnay und Sauvignon blanc gelten fast schon als Standardsorten – auch das war noch vor Jahrzehnten undenkbar. Die Entwicklung wird weitergehen. Müller-Thurgau und Weißer Burgunder könnten 2050 von der Norddeutschen Tiefebene bis an die Nordseeküste wachsen, so eine viel beachtete Studie der Universität

Harvard. Doch es wird auch Verlierer geben: In der Champagne etwa könnte es zu heiß werden für Chardonnay und Pinot Noir, den beiden wichtigsten Rebsorten für die Champagner-Produktion. Im Bordeaux wird man wohl auf spanische Reben ausweichen müssen, und im überschwemmten Ahrtal erlebten die Winzer 2021, wie unbarmherzig der Klimawandel zuschlagen kann. Ein Teil der Lösung könnte in Neuzüchtungen liegen, die sich robuster gegenüber klimatischen Veränderungen zeigen. Bereits 2003 bedachte »essen & trinken« die neue Rotweinrebe Regent mit einer Reportage – verbinden sich mit ihr doch heute neue Hoffnungen.



Weintester anno 2002 (v.r.): »e&t«-Chefredakteur Peter Ploog, Herausgeberin Angelika Jahr, Jürgen Schmidt (Gastgeber), »e&t«-Weinredakteurin Renate Frank, Gert von Paczensky



Die vegetarische Küche wird immer populärer: Vitaquell bringt die ersten Bandnudeln aus Soja auf den Markt

2006



Salate und alles, was auf den Grillrost passt, sind die Hauptthemen im Juni-Heft

Das Szenegetränk „Bionade“ bringt die Geschmacksrichtung Ingwer-Orange auf den Markt



REDAKTIONELLE HIGHLIGHTS ZWISCHEN 2002 UND 2006



VORAUSSCHAUEND Im März 2002 startet »e&t« die Serie „Kulinatische Arche Noah“ und beweist damit Weitsicht. In den Reportagen ging es um die Bewahrung authentischer regionaler Gerichte und Produkte. Reporter besuchten Produzenten, Gasthöfe, Köche und brachten deren Rezepte mit. Die Folgen waren auch optisch ein Highlight: zum Beispiel Schonen in Südschweden (Foto oben).



NEUGIERIG Wer einen Rezeptwettbewerb ausschreibt, kommt darin um. So schien es »e&t« jedenfalls, als sich in der Redaktion im Frühjahr 2002 täglich immer mehr Rezepte stapelten.

Etwa 2000 waren es insgesamt. Sechs Sieger kamen in die »e&t«-Versuchsküche nach Hamburg, um ihr Gericht noch einmal zuzubereiten und sich fotografieren zu lassen.

REISEFREUDIG Deutsche Top-Köche spielten immer eine besondere Rolle. So besuchten im Januar 2006 Chefredakteur Peter Ploog und »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer Franz Keller. Der wählte, nachdem er sich Sterne erkocht hatte, einen neuen Weg und bot in Hattenheim am Rhein gehobene regionale Hausmannskost an.



Der Kaffee-Kapsel-Hersteller Nespresso startet seine Werbekampagne mit George Clooney



Entdeckungsreise durch die malerische Weinlandschaft Badens



Für Genussliebhaber, Kulturbegeisterte und Naturfreunde ist das Weinland Baden ein vielfältiges Ausflugsziel, das mit zahlreichen Freizeitangeboten besticht. Ob Schloss oder Museum, Erlebnis oder Erholung – mit ihren ausgezeichneten Weinen und mediterranem Klima lädt die Region zum Entdecken ein.

Urlaub fast vor der eigenen Haustür ist für viele Deutsche eine attraktive Alternative. Insbesondere in den neun Weinregionen in Baden gehen reizvolle Landschaften, Kultur, Gastfreundschaft und Genuss eine wunderbare Verbindung ein. Dabei zählt Baden zu den 13 Weinaugebieten für Qualitätswein aus Deutschland, deren Name von der EU als geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) anerkannt ist. Das heißt, dass die Eigenschaften der Produkte ausschließlich oder überwiegend durch die geografische Herkunft sowie die natürlichen und handwerklichen Einflüsse in der Region bedingt sind, also im jeweiligen Gebiet erzeugt, verarbeitet und hergestellt werden. Doch nicht nur die ausgezeichneten Weine mit geschützter Ursprungsbezeichnung, sondern auch zahlreiche Freizeitangebote werden Besuchern des Weinlands geboten – seien es Weinstraßen,

Touren oder Kulturangebote. So kommen Wanderfans, Radbegeisterte und Caravanreisende gleichermaßen auf ihre Kosten. Angefangen im nördlichen Tauberfranken mit seinen sanften Hügeln, Rebhängen und den vielen Burgen und Schlössern: Die idyllische Anbauregion von Schwarzriesling, Silvaner und Tauberschwarz lässt sich am besten über die Romantische Straße, Deutschlands älteste Ferienstraße, den Panoramaweg oder den Radweg Liebliches Taubertal erkunden. Ebenso malerisch ist die Region rund um die Badische Bergstraße, die als Frühlingsgarten Deutschlands gilt und Weiß- und Spätburgunder beheimatet. Neben der historischen Stadt Heidelberg, die mit ihrem bekannten Schloss auf eine Reise in die Vergangenheit einlädt, findet sich hier auch der Königstuhl, der mit seinen 563 Metern Höhe verschiedene Wanderrouten, wie den familienfreundlichen Walderlebnispfad, bietet. Radfahrer können sich von dieser Region aus auf den Badischen Weinradweg begeben, der sich auf rund 460 Kilometern bis zur Deutsch-Schweizer Grenze erstreckt. Unweit entfernt, inmitten von Feldern, Weingärten und breiten Tälern, liegt das sanfte Weinland der tausend Hügel: Der Kraichgau. Weinliebhaber können sich in dieser Region auf den Auxerrois,

eine Spielart des Weißburgunders, freuen. Die Regionen Kaiserstuhl, Tuniberg und Markgräflerland locken mit einzigartigem Grau- und Spätburgunder- sowie Gutedelgenuss, einer malerischen Terrassenlandschaft und Museumsbesuchen. Der krönende Abschluss eines erlebnisreichen Tages in den Weinregionen ist die Einkehr und Übernachtung direkt vor Ort in den Weingütern, wo Genuss und Gastfreundschaft Hand-in-Hand gehen.

Für alle, die sich schon jetzt den Genuss Badens nach Hause holen möchten: Die ausgezeichneten und vielfach prämierten Weine können ganz einfach unter www.badischerwein.de/weine-online-bestellen bei den jeweiligen Online-Shops der badischen Winzer bestellt werden. Weitere Informationen und Tipps zur Routenplanung für Wanderer, Radfahrer oder genussvolle Kurzreisen mit dem Caravan finden Sie unter:

www.badischerwein.de
www.badische-weinstrasse.de,
www.liebliches-taubertal.de
www.bodensee-radweg.de.



Die 13 deutschen Weinregionen sind
geschützte Ursprungsbezeichnungen.

badischerwein.de/gU



Baden
Wein
aus dem Garten
Deutschlands.



MOZZARELLA-TOMATEN-SPHÄREN

Caprese molekular interpretiert: Die Sphären-Kugeln mit fester Hülle und flüssigem Kern zerplatzen im Mund. Umschmeichelt werden sie von spinatgrünem Basilikum-Petersilien-Öl. **Rezept rechts**

LEGENDÄRE REZEPTE

Es gibt Gerichte, die unvergesslich bleiben. Gerichte, die so gut sind, dass sie über Grenzen hinweg berühmt werden. Zum 50. Geburtstag von »e&t« widmen wir solchen kulinarischen Geniestreichern eine Serie. Im siebten Teil geht es um Sphären. Die Kugeln mit flüssigem Kern erfand Ferran Adrià, der Koch-Konventionen radikal veränderte

Folge 7: Mozzarella-Tomaten-Sphären



Eis, das auf der Zunge heiß wird, Oliven Saft, der haargenau wie eine Olive aussieht – bei Ferran Adrià war nichts, wie es schien. Ständig führte er die Gäste seines Drei-Sterne-Restaurants „El Bulli“ aufs Glatteis. Zwischen 1993 und 2011 war der Katalane der einflussreichste Koch der Welt. Er war Erneuerer der Kochkunst, ein Revolutionär, der die Zutaten in ihre Bestandteile aufspaltete, um sie als neues Ganzes zusammenzusetzen. Auf dem Gipfel seines Ruhms schließt sein „El Bulli“ an der Costa Brava. 1846 Gerichte sind im Lauf der Jahre dort erfunden worden. Kaum eines, das nicht legendär ist.

MOZZARELLA-TOMATEN-SPHÄREN

*** ANSPRUCHSVOLL, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 10 Portionen

TOMATEN-SPHÄREN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 400 g passierte Tomaten
- 200 ml Bio-Gemüsebrühe
- 2 Stiele Basilikum
- 1 Sternanis
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 5 g Calcic (Calciumchlorid; von Texturas Ferran Adrià, über www.bosfood.de)

MOZZARELLA-SPHÄREN

- 1 Büffel-Mozzarella (225 g, in 500 ml Lake)
- 70 ml Schlagsahne
- 20 g Crème fraîche

- 2 g Meersalz
- 5 g Calcic (siehe linke Spalte)

ALGENLÖSUNG

- 10 g Algin (Alginat; von Texturas Ferran Adrià, über www.bosfood.de)

KRÄUTERÖL UND GARNITUR

- 3 Stiele Basilikum (ca. 30 g)
 - 1 Bund glatte Petersilie
 - 50 g Babyleaf-Spinat
 - 250 ml neutrales Öl
 - 20 kleine Basilikumblätter zum Garnieren
- Außerdem: Thermomix, Mulltuch, digitale Löffelwaage (z. B. über www.bosfood.de), 2 Messlöffel (15 ml und 5 ml), Pipette

1. Am Vortag für die Tomaten-Sphären Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, in Olivenöl glasig dünsten. Tomaten und Brühe zufügen. Basilikum und Sternanis zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Offen 10 Minuten einkochen lassen, durch ein feines Sieb passieren (ergibt ca. 450 ml), abkühlen lassen. Calcic mit dem Schneebesen einrühren. Masse in ein kleines Gefäß füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht kalt stellen.

2. Für die Mozzarella-Sphären Käse abtropfen lassen, Lake auffangen. Käse zerzupfen und in einen hohen Rührbecher geben. 150 ml Lake abmessen, zugeben (restliche Lake aufbewahren). Mozzarella und Lake mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne aufkochen, mit Crème fraîche und Salz zur Mozzarella-Masse

geben, weitere 10 Sekunden pürieren. Masse (ca. 500 ml) mit Calcic mit dem Schneebesen sorgfältig verrühren. In ein Gefäß füllen, mit Frischhaltefolie abdecken, über Nacht kalt stellen.

3. Für die Algenlösung 2 l Wasser und Algin in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut durchrühren und auflösen (oder mit dem Stabmixer kurz durchmixen). Algenlösung mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht kalt stellen.

4. Am Tag danach für das Kräuteröl Basilikum- und Petersilienblätter abzupfen. Spinatblätter von den Stielen streifen. Alles grob schneiden und mit Öl im Thermomix auf höchster Stufe fein pürieren. Dann im Thermomix auf niedriger Stufe auf 70 Grad erhitzen und auf höchster Stufe erneut 90 Sekunden pürieren. Kräuteröl durch ein mit einem feuchten Mulltuch ausgelegtes Sieb in eine Schüssel abtropfen lassen, 30 Minuten einfrieren.

5. Für die Sphären die Mozzarella-Masse mit einem Messlöffel (15 ml) portionsweise in die Algenlösung geben und jeweils 6–8 Minuten ziehen lassen (die Sphären müssen vollständig von der Lösung umschlossen werden, damit sich die Membran gleichmäßig bildet, eventuell mit einem kleinen Löffel sehr vorsichtig in der Lösung drehen). Sphären mit einer Schaumkelle sehr vorsichtig einzeln aus der Lösung nehmen. Kurz in kaltes Wasser tauchen und in die restliche Mozzarella-Lake (350 ml) legen. Aus der Tomatenmasse mit einem Messlöffel (5 ml) auf die gleiche Weise Sphären herstellen, in kaltes Wasser legen.

6. Tomaten- und Mozzarella-Sphären auf Tellern anrichten. Etwas Kräuteröl mit einer Pipette darüberträufeln (siehe Tipp). Mit kleinen Basilikumblättern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeiten über Nacht plus Gefrierzeit 30 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 28 g F, 1 g KH = 287 kcal (1202 kJ)

Tipp Restliches Kräuteröl hält sich in einem Twist-off-Glas verschlossen und gekühlt mindestens 1 Woche. Man kann es aber auch gut einfrieren.

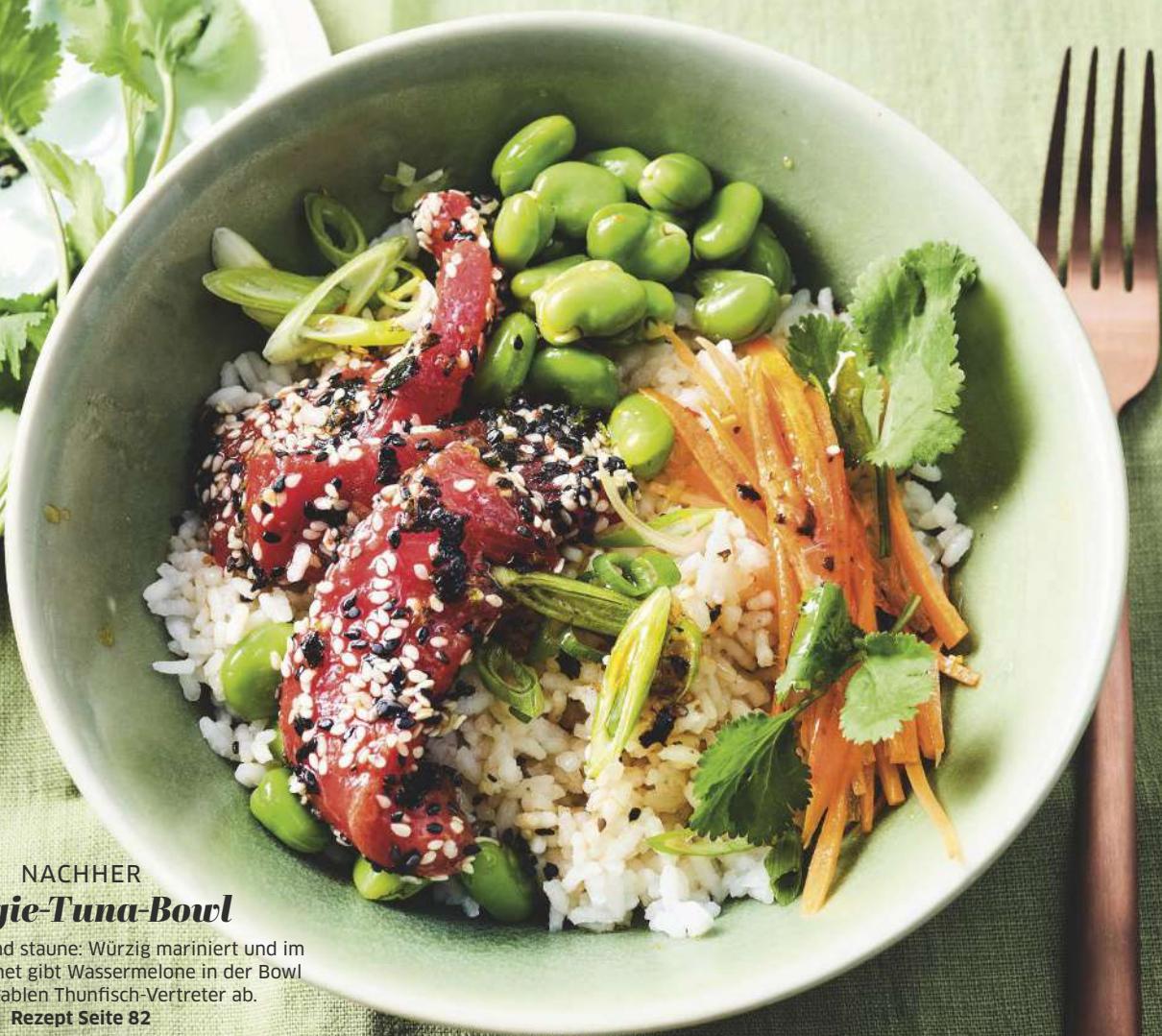
VEGETARISCH

VORHER
Die Zutaten



Der feine Unterschied

Spargel-Lasagne mit fermentiertem Pfeffer, Erbsensuppe mit genialer Konsistenz und Melone, die sich in der Bowl als Thunfisch tarnt – unsere vegetarische Küche paart sommerliche Leichtigkeit mit köstlichen Überraschungen



NACHHER

Veggie-Tuna-Bowl

Man probiere und staune: Würzig mariniert und im Ofen angetrocknet gibt Wassermelone in der Bowl einen veritablen Thunfisch-Vertreter ab.

Rezept Seite 82

VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Offene Spargel-Lasagne mit Ricotta

Fermentierter Pfeffer, Zitronenschale und ein Hauch Vanille sorgen für den exotischen Aromen-Kick, während Nussbutter und Ricotta den Nudelplatten die nötige Cremigkeit verleihen.

Rezept Seite 82



VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Legierte Erbsensuppe mit Filoteig-Röllchen

Erbsensuppe geht bekanntlich immer – großzügig mit Eigelb legiert wird sie aber zur sämigen Sensation. Ein bisschen Knusper von gefüllten und gebackenen Teigröllchen gibt's obendrauf.

Rezept Seite 83



VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Pasta mit Mangold und getrockneten Tomaten

Ofengetrocknete Kirschtomaten schenken der Pasta einen reichhaltigen Umami-Geschmack, dazu die Würze von frisch gemörsertem Petersilien-Pesto – und schwups, wähnen wir uns in Italien.

Rezept Seite 83





Foto Seite 75

Veggie-Tuna-Bowl

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g kernlose Wassermelone
- Salz
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Blatt Nori-Alge
- 2–3 EL geröstetes Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Reissessig
- 1 TL Chiliflocken
- 150 g Sushi-Reis
- 2 Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g TK-Edamame
- 1 Bio-Limette
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 EL helle Sesamsaat
- 1 EL dunkle Sesamsaat
- 4 Stiele Koriandergrün

1. Am Vortag Wassermelone schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Fruchtfleisch in ca. 8x6 cm große Stücke schneiden. Melonenstücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, leicht salzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen. Melonenstücke nach 30 Minuten wenden und weitere 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen.

2. Für die Marinade Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Nori-Alge fein hacken. Sesamöl, Sojasauce, 2 EL Reissessig, Chiliflocken, Knoblauch, Ingwer und Nori-Algen mischen. Wassermelonenstücke in einen Gefrier- oder Vakuumierbeutel geben. Marinade zugeben und vorsichtig verteilen, Beutel verschließen und ca. 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

3. Am Tag danach Sushi-Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Zubereiteten Reis mit restlichem Reissessig (2 EL) würzen.

4. Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und das Hellgrüne und Weiße schräg in feine Ringe schneiden. Edamame in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen, durch ein Sieb gießen, abschrecken, abtropfen lassen und die Kerne aus den Hüten lösen.

5. Wassermelone aus der Marinade nehmen. Marinade durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Marinade mit Limettensaft und -schale, Olivenöl und Honig verrühren. Beide Sesamsorten in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten und auf einem Teller kurz abkühlen lassen. Melonenstücke darin wälzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

6. Alle Zutaten in Bowls anrichten. Mit abgezupftem Koriandergrün bestreuen, mit Marinade beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Back- und Abkühlzeit 45 Minuten plus Marinierzeit ca. 24 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 16 g F, 45 g KH = 383 kcal (1604 kJ)



Foto Seite 77

Offene Spargel-Lasagne mit Ricotta

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 100 g Butter
- 12 Lasagne-Platten
- Salz
- 500 g grüner Spargel
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Vanilleschote
- ½ TL fermentierter Pfeffer (z.B. von Ankerkraut)
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Ricotta
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Bio-Zitrone
- 6 Stiele Kerbel

1. Butter in einem kleinen Topf zerlassen und bei milder bis mittlerer Hitze so lange kochen, bis sich die Molke am Topfboden abgesetzt hat und die Butter goldbraun ist. Nussbutter langsam durch ein feines Sieb in eine kleine Schale gießen, dabei die Molke nicht mit ins Sieb gießen. Nussbutter für 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.

2. Lasagne-Platten in einem breiten großen Topf in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen, in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken und darin beiseitestellen.

3. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden knapp abschneiden, dann die Stangen quer halbieren. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Fermentierten Pfeffer im Mörser fein mahlen.

4. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rundum scharf anbraten. Vanillemark und fermentierten Pfeffer zugeben und 1 weitere Minute braten. Mit Salz abschmecken. Abgedeckt warm stellen.

5. Restliches Olivenöl (1 EL) in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und stark einkochen lassen. Gemüsebrühe zugießen und kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren. Kalte Nussbutter in kleinen Stückchen bei milder Hitze nach und nach mit dem Schneebesen in die ganz leicht kochende Flüssigkeit einrühren, bis diese leicht bindet. Abgetropfte Lasagne-Platten zugeben und bei milder Hitze erwärmen. Ricotta in einen kleinen Topf geben und bei milder Hitze leicht erwärmen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale zum Ricotta geben und mit Salz würzen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen.

6. Lasagne-Platten mit Nussbuttersauce, Spargel und Ricotta auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kerbelblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 32 g F, 37 g KH = 511 kcal (2139 kJ)



Foto Seite 79

Legierte Erbsensuppe mit Filoteig-Röllchen

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 120 g Frischkäse
- 4 Eigelb (KI. M)
- 1 El Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 Blätter Filoteig (20 x 40 cm)
- 5 El Zitronenöl
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Bund Radieschen
- 2 El Butter (20 g)
- 100 ml Weißwein
- 1 l Gemüsefond
- 800 g Erbsen
- 1 El Puderzucker
- 5 Stiele Estragon
- 150 ml Schlagsahne
- Muskat (frisch gemahlen)
- 1 Beet Erbsenkresse (ersatzweise Gartenkresse)

1. Für die Füllung der Filoteig-Röllchen Frischkäse, 1 Eigelb und Paniermehl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2. 1 Blatt Filoteig flach auslegen und mit ½ El Zitronenöl bepinseln. Restliches Blatt Filoteig deckungsgleich auflegen und mit ½ El Zitronenöl bepinseln. Filoteig in 4 gleich große Rechtecke schneiden. Auf jedes Teigrechteck jeweils ¼ der Füllung auf der Längsseite verteilen, einrollen und die schmalen Enden andrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten goldbraun backen. Röllchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3. Inzwischen Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Zuckerschoten putzen, waschen und längs in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen und waschen, anschließend in feine Scheiben hobeln oder vierteln.

4. Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. 700 g Erbsen in den Topf geben und abgedeckt weitere 10 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen.

5. Für die Einlage restliche Erbsen (100 g), Zuckerschoten und Radieschen in einer Schüssel mit 2 El Zitronenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

6. Puderzucker und abgezupfte Estragonblätter zur Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Topf von der heißen Herdplatte ziehen. Sahne mit restlichen Eigelben (3 Stück) verrühren und zügig mit dem Schneebesen in der heißen Suppe verrühren (Achtung: Suppe darf jetzt nicht mehr kochen!). Legierte Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

7. Suppe in vorgewärmten Schalen anrichten. Einlage darauf verteilen und mit restlichem Zitronenöl (2 El) beträufeln. Kresse vom Beet schneiden und auf die Suppe streuen. Mit Filoteig-Röllchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde**PRO PORTION** 25 g E, 45 g F, 43 g KH = 728 kcal (3049 kJ)

Foto Seite 81

Pasta mit Mangold und getrockneten Tomaten

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 200 g Kirschtomaten
- 1 El Puderzucker
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 40 g Pinienkerne
- 6 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Rigatoni
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 Bio-Zitrone
- 400 g gelber Mangold

1. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Puderzucker bestäuben und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) auf der 2. Schiene von unten 2:30 Stunden trocknen. Dabei immer wieder die Ofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Tomaten im ausgeschalteten Ofen abkühlen lassen.

2. Inzwischen Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Käse fein reiben. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Schalotten und Knoblauch mit 4 El Olivenöl in einem Mörser musig zerreiben. Pinienkerne, geriebenen Käse und Petersilie zugeben und grob zerreiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Vor dem Abgießen 80–100 ml Nudelwasser aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

4. Fenchelsaat im Mörser leicht andrücken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Mangold putzen, waschen und die Stiele aus den Blättern schneiden. Mangoldstiele schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Mangoldblätter in grobe Streifen schneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Mangoldstiele und Fenchelsaat darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Mangoldblätter, Tomaten, abgetropfte Nudeln und beiseitegestelltes Nudelwasser zugeben. Pesto zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und ca. 3 El Zitronensaft mischen.

5. Pasta auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Zitronenschale bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Trockenzeit 2:30 Stunden**PRO PORTION** 29 g E, 48 g F, 82 g KH = 929 kcal (3889 kJ)

„Machen Sie ruhig ein paar Tomaten mehr – eingelegt in Olivenöl halten sie sich mehrere Wochen im Kühlschrank.“

»e&t«-Koch Vladlen Gordiyenko



Florian Berendt, 34, befüllt eine Futterbox seiner Zuchtgrillen mit Getreidemehl. Darüber hinaus bekommen sie Obst- und Gemüsereste aus dem Bio-Handel

Heimchen-Vorteil

Für zwei Milliarden Menschen sind Insekten fester Bestandteil ihrer Ernährung. Doch der Westen tut sich schwer mit Grille, Mehlkäfer und Co. Das Lebensmittel-Start-up EntoSus möchte das ändern – mit eigener Bio-Grillenzucht und neuen Produkten

Die Hühner haben's vorgemacht. Sie brachten Florian Berendt auf die Idee mit den Grillen. „Ich habe schon vor Jahren die Liebe zur Landwirtschaft entdeckt, habe Hühner gehalten und fand es immer spannend, wenn sie Insekten gefunden haben.“ Die Hühner schienen zu wissen, wo etwas zu holen ist. Und sie hatten recht: Insekten sind nahrhaft. Warum sollten sie nicht auch für den menschlichen Verzehr taugen? Im April 2020 ging der Agraringenieur die Sache an, gründete das Start-up EntoSus. Seither züchtet, erntet und verarbeitet er auf seiner Containerfarm in Bremen mit einem achtköpfigen Team Grillen, genauer: heimische Heimchen, für den menschlichen Verzehr.

Die EU macht es möglich im Rahmen ihrer Novel-Food-Verordnung. Bislang sind drei Insektenarten in der EU als Lebensmittel zugelassen. Acheta domesticus, das heimische Heimchen, gehört dazu. Auf Florians Farm wachsen die lichtscheuen, nachtaktiven Tiere in fensterlosen Containern in Kokoserde und auf Eierkartons bei 28 bis 32 Grad Wohlfühltemperatur vom Ei bis zur erwachsenen Grille heran. Ernährt werden die 1,5 bis 2 cm kleinen Tierchen mit biozertifizierten Reststoffen: Obst, Gemüse, Getreidemehl von Mühlen aus der Umgebung. Vier bis sechs Wochen dauert ein Lebenszyklus, und am Ende steht die sogenannte Ernte: Die wechselwarmen Tiere werden auf null Grad heruntergekühlt und fahren dabei ihren Stoffwechsel so weit herunter, dass sie betäubt sind. Dann werden sie

blanchiert, ein Teil wird getrocknet, ein anderer zu Wurst verarbeitet. Grillen mit Rindern und Schweinen zu vergleichen, ist schwierig. Unstrittig ist, dass Insekten deutlich weniger Ressourcen verbrauchen und ernährungsphysiologisch wertvoll sind; sie liefern hochwertige Eiweiße, Fette und Vitamine. Ihre Aufzucht erfordert erheblich weniger Wasser, sie emittieren kaum klimaschädliches Methan und beanspruchen wenig Platz. Ihre Zucht lässt sich indoor fast ortsunabhängig betreiben, die Erntemenge über die Temperatur in den Aufzucht-Containern leicht steuern. Und: Es wird das ganze Tier genutzt, nicht nur Edelteile. Derzeit ernten Florian und sein Team drei Tonnen frische Grillen im Monat. „Wir produzieren nur so viel, wie wir verkaufen können“, erklärt der Jungunternehmer. Langfristig planen sie, mit Partnern zusammenzuarbeiten, denen sie zeigen, wie es geht. „Landwirte könnten die Grillen auf ihrem Hof produzieren, so ließe sich Infrastruktur

nutzen, wo sie vorhanden ist. Und wir kümmern uns um die Weiterverarbeitung.“ Das dürfte der schwierigste Part sein: Grillen als Nahrungsmittel zu etablieren. Der Anfang ist gemacht: Ihre gerösteten Grillen sind in fünf herhaft gewürzten Geschmacksrichtungen im Handel, zudem eine Streichwurst Pfälzer Art, entwickelt von Florians Geschäftspartnerin Melanie Christians. Als Lebensmitteltechnologin und gelehrte Fleischereifachverkäuferin ist ihre Expertise unabdingbar: Grille will anders verarbeitet sein als herkömmliches Fleisch, und am Ende muss das Produkt vor allem schmecken. Laut Forsa-„Ernährungsreport 2020“ können sich 50 Prozent der 14- bis 29-Jährigen den Konsum von Insekten vorstellen – als Maßnahme, um die wachsende Bevölkerung zukünftig ernähren zu können. Florian Berendt und Melanie Christians sind schon zwei Schritte weiter. Ihr nächstes Produkt steht kurz vor dem Launch: eine Sauce bolognese namens – Chili con grilli. —

„Grillen sind kein Fleischersatz. Sie können aber herkömmliche Fleischprodukte wie Wurst oder Hack ersetzen.“



„Grillen-Streichwurst“ Pfälzer Art (ca. 5 Euro) und „Geröstete Grillen“ in den Geschmacksrichtungen Chili, Knoblauch, Basilikum, pur und mit Salz (ca. 4 Euro), über: www.entsus.de

Der Transport zum Schlachthof bedeutet für Nutztiere Stress. Wie ließe sich die Schlachtung schonender gestalten?



Der Transport von Geflügel erfolgt in Deutschland in mehrstöckigen Käfigen auf Lkw

DAS PROBLEM

LANGER, QUALVOLLER WEG

Das Tierwohl treibt uns um. Meist geht es uns dabei um das Leben der Tiere, die irgendwann auf unserem Teller landen. Wie viel Platz hatte es im Stall? Welches Futter bekam es zu fressen? Selten geht's allerdings um deren Schlachtung. Laut dem „Fleischatlas 2021“ der Heinrich-Böll-Stiftung wurden in Deutschland 2019 rund zwei Millionen Tiere am Tag geschlachtet, darunter 1,7 Millionen Hühner, 151 000 Schweine und 94 000 Puten. Getötet, zerlegt und verarbeitet werden die Tiere meist in einem der großen Fleischunternehmen. Auf drei davon, Tönnies, Westfleisch und Vion, so der

Fleischatlas 2021, entfällt ein Marktanteil von 57,1 Prozent. Da Großschlachtbetriebe mittlerweile dominieren und regionale Schlachterei verdrängen, werden die Transportwege immer länger. Transport bedeutet für die Tiere Stress über mehrere Stunden. Im Lkw kommen sie aufgrund der Enge, des Lärms und der Fahrtbewegungen nicht zur Ruhe. Gleichzeitig sind sie den Wetterverhältnissen ausgesetzt. Im Sommer wird es im Innenraum eines Transporters heiß, im Winter nass und kalt. Mag das Tier noch so artgerecht aufgezogen worden sein, der Weg zum Schlächten könnte zur Qual werden.

LÖSUNG 1

AUF DEM HOF

Kein Stress bei der Schlachtung ist das Ziel der „IG Schlachtung mit Achtung“. So entwickelten die Gründer der baden-württembergischen Interessengemeinschaft Sandra Kopf und Thomas Mayer eine mobile Schlachterei für Rinder. Der Gedanke dahinter: Nicht das Tier wird über Stunden zum Schlachthof transportiert, sondern der Schlachthof kommt zum Tier und ermöglicht einen stressfreien Tod – idealerweise direkt auf dem Bauernhof. Die Schlachteinheit ähnelt einem großen Container, der sich zu einer Seite öffnen lässt, und einem Fressgatter. Dort wird das Rind angelockt, mit einem Schuss getötet und in den Schlachtanhänger gezogen wo es ausbluten kann. Anschließend fährt der Anhänger zu einer Metzgerei oder einem Zerlegebetrieb, die das Fleisch zerteilen und verpacken. Das Fleisch der Rinder, die auf diese schonende Art getötet worden sind, erhält das Label „Schlachtung mit Achtung (SMA)“. Ein Großteil der Abnehmer sind Restaurants, überwiegend in Süddeutschland. Auch Verbraucher können es kaufen: Die Betreiber der Internetseite www.sma-fleisch.de bieten Pakete an – etwa zu den Themen Grillen, Innereien und Schmoren.

www.schlachtung-mit-achtung.de

LÖSUNG 2

AUF DER WEIDE

Der Landwirt Klaus Seebürger züchtet und hält im Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue Auerochsen, Wasserbüffel, Limousin- und Aubrac-Rinder. Seine Tiere leben ganzjährig im Freien, und dort erschießt Seebürger sie auch. Ein Kugelschuss reicht, und zwar zwischen die Augen, aus einer Entfernung von 20 bis 30 Metern. So möchte Seebürger dem Tier den Stress beim Transport zum und auch die Zeit im Schlachthof ersparen. Nur wenige Sekunden nach dem Schuss wird das tote Tier kopfüber von einem Trecker hochgezogen. Ein Schnitt zwischen Brust und Kehle sorgt dafür, dass es ausblutet. Stets ist ein Veterinär oder eine Veterinärin dabei, schaut auf die Uhr und stellt vor Ort sicher, dass Schuss und Ausbluten nach Vorschrift verlaufen. Vermarktet wird das Fleisch über www.elbwild.de.



Die Welt ein bisschen grüner machen

Ein bisschen mehr Grün macht sich nicht nur in vielen Rezepten gut, sondern auch in Ihrem Zuhause. Denn Pflanzen, Wiesen und Blumen verarbeiten das CO₂ in der Luft und tragen dazu bei, den Klimawandel zu bremsen. Hier sind vier Tipps, mit denen Sie Ihr Zuhause etwas klimafreundlicher machen können.

1. Kreieren Sie Ihren eigenen Dschungel

Haben Sie ein Fensterbrett oder eine Ecke im Wohnzimmer, die ein bisschen Grün vertragen könnte? Dann her mit ein paar hübschen Topfpflanzen. Und falls Sie einen Garten haben, können Sie mit dem Rasenmähen mal eine Woche aussetzen. Denn Gras bindet CO₂ und ist ein Zuhause für viele Tiere und Pflanzen. Lassen Sie den Rasenmäher ruhig einmal stehen – die Biene von nebenan wird es Ihnen danken.



2. Geben Sie Gemüseresten eine zweite Chance

Gemüse muss auf den Kompost? Nicht unbedingt. Mit ein bisschen Geschick können Sie aus den Schnippelresten, die beim Kochen anfallen, neue Pflanzen ziehen. Dieser Trend nennt sich „Regrowing“ und funktioniert besonders gut mit Sorten, die schnell austreiben, wie etwa Sellerie, Frühlingszwiebeln oder Kartoffeln.

3. Nehmen Sie sich Zeit zum Basteln

In der Nähe Ihrer Wohnung gibt es eine verlassene Baustelle oder eine Straßeninsel, auf der sich ein paar

bunte Blumen gut machen würden? Das können Sie selbst übernehmen, und zwar mit selbstgemachten Seedballs. Das sind kleine Kugeln aus Pflanzensamen, ein bisschen Erde, etwas Wasser und Tonerde oder zerkleinerter Katzenstreu. Vermischen Sie die Zutaten, formen Sie daraus Kugeln und lassen Sie sie ein paar Tage trocknen. Und dann müssen Sie sie nur noch verteilen, auf Regen warten und Ihren Blumen beim Wachsen zusehen.

4. Die Blumen blühen lassen

Falls die Zeit zum Basteln fehlt, geht das Ganze auch einfacher: Besorgen Sie einfach eine Packung Blumensamen in der Gärtnerei – oder eine Flasche innocent Orangensaft im Supermarkt. Auf dem neuen CO₂-neutralen* Orangensaft von innocent finden Sie Anhänger aus Blumensamenpapier,

die Sie zu Hause einpflanzen können. So entsteht Ihr ganz persönliches Blumenparadies.

DER NATUR ETWAS GUTES TUN

Smoothie- und Saft-Hersteller innocent ist gerade dabei, die Welt ein bisschen grüner zu machen – und zwar mit Streuobstwiesen, einer der traditionellsten Formen des Obstbaus in Deutschland. Im Rahmen der Aktion „Die große innocent Wiesenwildnis“ pflanzt, schützt und pflegt innocent gemeinsam mit dem Naturschutz-Partner HODLWOOD 60.000 m² Wiese mit 500 Bäumen alter Obstsorten. Auf www.innocent-wiesenwildnis.de gibt's alle Infos dazu und jede Menge weitere Tipps, wie Sie zu Hause der Natur selbst etwas zurückgeben können.



Im Goldrausch

Einst galt **Rapsöl** als ungenießbar, nach und nach avancierte es aber zu Deutschlands beliebtestem Speiseöl. Seine Qualitäten sind ja auch beeindruckend. Können wir jetzt also auf **Olivenöl** verzichten? Wer Wert auf geschmackliche Vielfalt legt, stellt beide Öle in die Küche

R

Raps war früher in der Küche verpönt: Sein Öl schmeckte bitter und beißend. Für den unangenehmen Geschmack waren vor allem Senfölverbindungen verantwortlich. Auch eine Fettsäure namens Eruca-säure machte es ungenießbar. In den 1960er-Jahren begannen dann Züchter, einen neuen Raps zu züchten, mit wenig Senfölglykosiden und wenig Eruca-säure. „00-Raps“ heißt das Resultat. Das Öl der neuen Pflanze, die Landwirten seit Mitte der Achtziger zur Verfügung steht, schmeckt nicht nur der eiweiß-reiche Rückstand, der Presskuchen, kann ans Vieh verfüttert werden. Ein Gewinn für Landwirte und Ölmüller.

Aufsteiger mit Qualitäten
Seitdem booms der Rapsanbau in Deutschland. Die Felder, die Raps mit seiner Blüte ab April in ein leuchtendes Gelb verwandelt, scheinen Jahr für Jahr mehr zu werden. Umweltschützer kritisieren die gelbe Idylle: Für sie sind die Felder Monokulturen, die Arten-schutz und Biodiversität gefährden. Aber nur ein Teil des Öls geht in den Lebensmittelhandel. Der Großteil landet, umgewandelt zu Biokraftstoff und dem Diesel beigemischt, in Autotanks. Trotz seiner Vergangenheit ließ geschicktes Marketing Rapsöl zum beliebtesten Speiseöl der Deutschen werden. 2018 lag sein Marktanteil bei 41 Prozent,



In kalt gepressten Ölen bleiben Aroma und Inhaltsstoffe erhalten. Sie eignen sich bestens für die kalte Küche

ergab eine Analyse der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK). Seine Vorteile liegen auch auf der Hand: Der gesundheitliche Wert beeindruckt mit wenig gesättigten Fettsäuren und einem günstigen Anteil von essenziellen Omega-3-Fettsäuren. Das raffinierte Öl lässt sich problemlos erhitzen, der Geschmack von kalt gepresstem Öl enthält saftig-nussige bis hin zu leicht bitter-kohlgelben Noten. Meist stammt Rapssaat aus Deutschland, und preisgünstig ist das Öl auch. Ein Star. Doch was ist mit dem anderen Star in der Küche, dem Olivenöl?

Im Klimawandel-Stress
Lange Zeit konnte Olivenöl sich auf seinem ungetrübten Image ausruhen. Studien beweisen, dass es Krankheiten wie koronaren Herzerkrankungen entgegenwirken kann. Weil Oliven-

bäume genügsam sind, benötigen sie wenig Wasser, kommen mit Trockenperioden gut zurecht. Sie benötigen kaum Dünger und können auch im hohen Alter noch Früchte tragen. Nun aber macht ihnen der Klimawandel zu schaffen. Denn Wetterextreme, wie sie in den Anbauländern immer häufiger vorkommen, stressen die Pflanzen: lange Trockenperioden, gefolgt von Starkregen oder Frost während der Blüte. Die Bäume werden geschwächt, sind anfällig für Krankheiten und Schädlinge.

Viele Olivenbauern sind dazu übergegangen, ihre Bäume zu wässern, um ihnen die Strapazen zu ersparen – auch in der Hoffnung, dass sie gute Früchte tragen. Denn diese sind entscheidend für die Qualität des Olivenöls. Wo intensiver, industrieller Olivenanbau betrieben wird, etwa in Andalusien und im Alentejo in Portugal, kommen zusätzlich Pestizide zum Einsatz. Die veränderten Wetterverhältnisse machen qualitätsbewussten Olivenbauern, die biologisch arbeiten, zu schaffen. Ernteausfälle, Minderertrag und eine einwandfreie Qualität haben ihren Preis. Dafür erhält der Verbraucher ein Öl, dass von fruchtig bis grasig, von mild bis scharf im Geschmack konkurrenzlos bleibt und somit neben Rapsöl in der Küche von Hobbyköchen der Luxuspartner sein sollte.

Sommer im Topf

Aus dem Verlag der Landlust
drei 2022 | 4,80 €
EINFACH HAUSGEMACHT
Mein Magazin für Haus und Küche
Feuer frei!
Die leckersten Ideen
fürs nächste Grillfest
Erbsen
Klein, aber oho
Parfait
richtig,
Lust auf Kräuter
Ofenfrisch: Focaccias, Muffins, Hefezöpfe und mehr

Jetzt im Handel!

Praxis-Tipps:
Koffer packen



Jetzt die aktuelle Ausgabe bestellen unter:
www.einfachhausgemacht.de/shop

Oder EINFACH HAUSGEMACHT direkt im Abo lesen:
Tel. 02501/8014374 | www.einfachhausgemacht.de/abo



Grillen mit Freunden



Leckeres aus Georgien



Backen mit Kräutern

HOT & SPICY

Kochen mit Wumms

Eine Extraportion Schärfe macht oft den Unterschied. Gemüse mit Chili-Twist, ein Thai-Salat, pikante Pasta und ziemlich verwinkelte Garnelen beweisen das eindrucksvoll



Thailändischer Meeresfrütesalat

Unter Tintenfischlein und Krustentiere haben sich Tomaten, Zwiebeln und Asia-Kräuter gemischt. Das Dressing bekommt durch Chili, Sesam und Fischsauce die typische Thai-Note.

Rezept Seite 94



Garnelen im Teigmantel mit Wasabi-Mayonnaise

Knusprige Engelshaar-Teigfäden umgarnen die Garnelen. Die Mayo setzt mit ihrer Schärfe ein Ausrufezeichen. Als Beilage überraschen selbst gemachte Reis-Cracker und ein Rettichsalat.

Rezept Seite 96





Schwarze Pasta mit Petersilien-Salsa

Ein Weinsud mit Kapern und Taggiasca-Oliven lässt die Nudeln so richtig nach Italien schmecken. Chilischoten bringen das Kräuteröl auf Hochtouren. Für eine feine Säure sorgen Limettenfilets.

Rezept Seite 97



Foto Seite 91

Thailändischer Meeresfrütesalat

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

SALAT

- 300 g kleine Sepia (Tintenfische; à 40–45 g)
- 500 g neuseeländische Grünschalmuscheln (ersatzweise Miesmuscheln)
- 200 ml Weißwein
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 400 g Riesengarnelen (roh, ohne Kopf, mit Schale)
- 200 g Staudensellerie
- 2 Stiele Thymian
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

DRESSING

- 500 g Tomaten (z. B. Green Zebra)
- 1 rote Zwiebel
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 2 EL Fischsauce
- 3 EL Limettensaft
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL brauner Zucker
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele Koriandergrün
- 1 TL helle Sesamsaat
- 1 TL schwarze Sesamsaat

1. Für den Salat Tintenfische putzen, dabei das harte Chitinstück und den Kopf mit den Innereien aus den Tuben ziehen. Tuben gut auswaschen. Armteile von Kopf und Mundwerkzeug schneiden. Fangarme waschen und mit den Tuben auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Tuben in 1–2 cm breite Ringe schneiden. Muscheln unter fließendem kalten Wasser waschen und säubern. Offene und beschädigte Muscheln entfernen. In einem großen Topf Wein mit Kaffirlimettenblättern kurz aufkochen lassen, Tintenfischteile und Muscheln darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten mit Deckel gar ziehen lassen, bis sich die Muscheln öffnen. Muscheln und Tintenfischteile mit einer Schaumkelle herausheben und in eine Schüssel geben. Nach dem Ende der Garzeit noch geschlossene Muscheln entfernen. Muscheln und Tintenfische abkühlen lassen.

2. Garnelen am Rücken entlang leicht einschneiden und den Darm entfernen. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen, grob hacken und mit Garnelen, Sellerie und Olivenöl mischen. Eine Pfanne heiß werden lassen. Garnelen-Sellerie-Mischung darin bei starker Hitze 3–4 Minuten rundum braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

3. Für das Dressing Fischsauce, Limettensaft, Öle, Zucker und 2 EL kaltes Wasser in einer Schale verrühren. Chili putzen, waschen, je nach gewünschter Schärfe entkernen und fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Koriandergrün mit den zarten Stielen fein hacken. Alles mit Sesam zum Dressing geben und beiseitestellen.

4. Für den Salat Tomaten waschen, putzen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden, Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Alle vorbereiteten Salatzutaten mit dem Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf flachen Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 35 g E, 27 g F, 12 g KH = 443 kcal (1855 kJ)

Foto rechts

Harissa-Gemüse mit Roastbeef

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4–6 Portionen

ROASTBEEF

- 1½ EL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Rosa Beeren
- 2 Pimentkörner
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 600 g Roastbeef (küchenfertig pariert)
- 2 EL Dijon-Senf
- 4 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- grobes Meersalz

HARISSA-GEMÜSE

- 12 g getrocknete Chilischoten
- 1 EL Koriandersaat
- 1 EL Kreuzkümmelsaat
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- 2 Möhren (à 100 g)

- 1 gelbe Paprikaschote (200 g)
- 2 Zucchini (à 200 g)
- 1 Aubergine (300 g)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 3 Stiele Oregano
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer

FLÄDENBROT-CHIPS

- 2 EL Fenchelsaat
- 1 TL Koriandersaat
- 6 EL Olivenöl
- ½ Fladenbrot

MINZJOGHURT

- 1 Stiel Minze
- 150 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

Außerdem: Fleischthermometer

1. Für das Roastbeef Pfeffer, Rosa Beeren und Piment im Mörser fein zerstoßen. Rosmarinnadeln und Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Roastbeef rundum mit Senf bestreichen, mit gehackten Kräutern und Pfeffermischung bestreuen. In Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden kalt stellen.

2. Für das Harissa-Gemüse Chilischoten je nach gewünschter Schärfe entkernen. Koriander- und Kreuzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten, kurz abköhnen lassen und mit Chilischoten, Knoblauch und Olivenöl im Küchenmixer fein pürieren. Harissa-Paste mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

3. Möhren putzen, schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Möhren in 6 cm lange Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen, jeweils längs halbieren und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln, Thymianblätter und Oregano-blätter (von 2 Stielen) abzupfen und zusammen fein hacken. Vorbeireitetes Gemüse mit Kräutern und Harissa-Paste mischen und 1 Stunde ziehen lassen.

4. Für das Roastbeef Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin das Roastbeef bei mittlerer Hitze rundum 3–4 Minuten anbraten. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 56 Grad (Thermometer benutzen!) erreicht hat.

5. Inzwischen für die Fladenbrot-Chips Fenchel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Abköhnen lassen und im Mörser fein zerstoßen. Gewürze mit Olivenöl mischen. Brot in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf beiden Seiten mit dem Gewürzöl einreiben und bei mittlerer bis starker Hitze in einer großen Pfanne von beiden Seiten goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Harissa-Gemüse mit Roastbeef

Verschiedene Pfeffersorten würzen das Fleisch, eine selbst gemachte Chilipaste gibt dem Gemüse reichlich Feuer. Minzjoghurt bietet da eine willkommene Abkühlung.

Rezept links



6. Für den Minzjoghurt Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und die Minze untermischen.

7. Roastbeef aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Für das Harissa-Gemüse Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und darin das Gemüse bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Wenden 5–6 Minuten braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Roastbeef in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Meersalz bestreuen. Roastbeef mit Harissa-Gemüse, Fladenbrot-Chips und etwas Minzjoghurt anrichten. Mit den restlichen Oregano-blättern (1 Stiel) bestreuen und mit dem restlichen Minzjoghurt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden

PRO PORTION (bei 6) 31 g E, 45 g F, 31 g KH = 683 kcal (2865 kJ)



Foto Seite 92

Garnelen im Teigmantel mit Wasabi-Mayonnaise und Rettichsalat

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN,
RAFFINIERT

Für 4 Portionen

REIS-CRACKER

- 40 g Sushi-Reis
- 120 g Reismehl plus etwas zum Bearbeiten
- ½ TL Backpulver
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL schwarze Sesamsaat
- 2 Nori-Blätter
- 2 EL Mirin
- 1 EL Sojasauce
- grobes Meersalz

WASABI-MAYONNAISE

- 1 Ei (Kl. M; Zimmer-temperatur)
- 120 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Salz
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Limettenchale
- 1 EL Limettensaft
- 2 TL Wasabi-Paste
- 1 EL Mirin (japanischer Reiswein)

GARNELEN

- 12 Riesengarnelen (à 30 g; roh, ohne Kopf, mit Schale)
- Salz
- 1 TL Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 120 g Taze Kadaiif (frische, hauchfeine Engelshaar-Teigfäden; türkischer Laden)
- 400 ml neutrales Öl zum Frittieren

RETTICHSALAT

- 1 schwarzer Rettich (300 g)
- 1 Möhre (150 g)
- 1 säuerlicher Apfel (180 g)
- 3 EL Limettensaft
- 1 EL Fischsauce
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Stiele Zitronenbasilikum
- Außerdem: runder Ausstecher (6 cm Ø), Küchenzange, Küchenthermometer

1. Für die Reis-Cracker Sushi-Reis nach Packungsanweisung garen und auskühlen lassen. Kalten Reis mit Reismehl, Backpulver und ½ TL Salz im Küchenmixer glatt mixen. Olivenöl, 60 ml kaltes Wasser und 1 TL Sesamsaat zugeben und kurz untermischen. Masse auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden kalt stellen.

2. Für die Mayonnaise Ei, Öl, ½ TL Salz, Limettenschale und -saft, Wasabi-Paste und Mirin in einen hohen Rührbecher geben. Den

Stabmixer hineinstellen und ohne ihn zu bewegen so lange laufen lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Anschließend den Stabmixer langsam auf und ab bewegen, bis eine homogene, cremige Mayonnaise entstanden ist. Kalt stellen.

3. Cracker-Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 3–4 mm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher ca. 20 Kreise (à 6 cm Ø) ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 6 Minuten backen. Sobald sie auf der Oberfläche goldbraun werden, Cracker mit einer Küchenzange wenden und weitere ca. 6 Minuten backen. Nori-Blätter in kurze feine Streifen schneiden. Mirin und Sojasauce verrühren. Cracker aus dem Ofen nehmen, mit Mirin-Soja-Mischung bepinseln, mit Nori, restlicher Sesamsaat (1 TL) und etwas Meersalz bestreuen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

4. Riesengarnelen bis auf die Schwanzspitze schälen, eventuell entdarmen. Garnelen mit etwas Salz, Cayennepfeffer und Ingwer würzen. Teig aus der Packung nehmen und die Teigfäden mit den Händen etwas entwirren. Kleine Büschel (jeweils ca. 10 g) auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils 1 Garnele auf ein Ende des Kadaiif-Strangs setzen und stramm einwickeln. Mit den restlichen Garnelen ebenso verfahren. Garnelen auf eine Platte legen.

5. Für den Salat Rettich und Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Rettich, Möhren und Äpfel mit Limettensaft, Fischsauce und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Für die Garnelen Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Garnelen darin in 2 Portionen jeweils 5–6 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Garnelen mit Crackern, Rettichsalat und Wasabi-Mayonnaise auf Tellern anrichten. Mit abgezupften Zitronenbasilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit 2 Stunden

PRO PORTION 24 g E, 55 g F, 76 g KH = 942 kcal (3956 kJ)



VLADEL GORDIYENKO

»e&t«-Koch

„Die Schärfe von Chilis sitzt vor allem in den hellen Scheidewänden, an denen die Samen hängen. Je mehr Sie davon entfernen, desto milder schmeckt die Schote.“



Foto Seite 93

Schwarze Pasta mit Petersilien-Salsa

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

PETERSILIEN-SALSA

- 10 Stiele glatte Petersilie
- 2 rote Pfefferschoten
- 1 Bio-Limette
- 50 ml Olivenöl
- Salz

PASTA

- 400 g schwarze Bandnudeln
- Salz

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- 200 ml Weißwein
- 2 Limetten
- 40 g Kapern (abgetropft)
- 50 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein, in Öl; abgetropft)
- 4 Stiele Kerbel

1. Für die Petersilien-Salsa Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Pfefferschoten putzen, waschen, längs halbieren und je nach gewünschter Schärfe entkernen. Pfefferschoten quer in grobe Stücke schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Vorbereitete Zutaten mit Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer grob pürieren. Salsa mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

2. Für die Pasta Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Schalotte in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen

und darin die Schalotten und den Knoblauch bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, anschließend auf die Hälfte einkochen lassen. Limetten so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

3. Pasta in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pasta mit Kapern, Oliven, Limettenfilets und nach Belieben etwas Kochwasser in die Pfanne zum Weinsud geben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Pasta auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und etwas Petersilien-Salsa darüber verteilen. Mit abgezupften Kerbelblättern bestreuen und mit restlicher Salsa servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 23 g F, 74 g KH = 589 kcal (2466 kJ)

„Schwarze Nudeln werden mit Sepia-Tinte gefärbt. Wenn Sie das Gericht stattdessen mit ungefärbter Hartweizen-Pasta zubereiten, ist es vegan.“

»e&t«-Koch Vladlen Gordiyenko

Kostprobe für Sie: 4 Wochen gratis lesen!

Exklusive Leseprobe für Leser von essen & trinken.

Frei
Haus



Ihre Vorteile

Unser Angebot für Sie: Sichern Sie sich jetzt WELT AM SONNTAG 4 Wochen kostenlos! Freuen Sie sich auf den perfekten Themenmix für Ihren Sonntag und erleben Sie beste Unterhaltung, Lifestyle mit Geschmack und Augen öffnende Analysen zu den Themen der Woche.

Digitaler Vorteil: Mit dem Superticket der WELT AM SONNTAG erhalten Sie 24 Stunden Zugriff auf alle exklusiven digitalen Inhalte von WELT. Mehr Infos unter wams.de/superticket

Jetzt direkt beim Sonntagshändler bestellen oder alternativ unter 0800/850 80 30 oder www.wams.de/kostprobe

WELT AM SONNTAG erscheint im Verlag Axel Springer SE (Axel-Springer-Str. 65, 10888 Berlin, 0800/926 75 37) zum aktuellen Ausgabenpreis von 5,00 € und wird durch einen selbständigen Sonntagshändler direkt an die Haustür geliefert. Vertreten durch den Vorstand, Amtsgericht Charlottenburg, HRB 154517



Aktion: 10170806

Am Herd mit

CHRISTOPHER WECKER

In der „Villa Kellermann“ interpretiert der Küchenchef klassische Gerichte neu.
Hier stellt er sein „Rezept des Lebens“ vor – ein ganz besonderes Gulasch



Was Köche
kochen
16. Folge

Der Genussvolle

Seine Ausbildung zum Koch absolvierte Christopher Wecker im „Gasthaus Spieker“ in der Nähe von Paderborn. Es folgte ein Praktikum im „Restaurant Tim Raue“, wo er dann als Jungkoch blieb. Geplant war eigentlich nur ein Jahr – es wurden siebenhalb daraus. Als Raue ihm vom Projekt „Villa Kellermann“ erzählte und ihn fragte, ob er es mitgestalten möchte, sagte Wecker direkt zu. Seit der Eröffnung im September 2019 ist der 29-Jährige Küchenchef des Potsdamer Restaurants.

www.villakellermann.de

„NEW YORK FASZINIERT MICH“

Im Big Apple geht Christopher Wecker auf eine kulinarische Weltreise. Im »e&t«-Fragebogen verrät er seine neueste Kreation, was beim Frühstück nicht fehlen darf und warum er lieber alleine als in Gesellschaft kocht

IHR LIEBSTES KULINARISCHES REISEZIEL?

New York. Da war ich drei Mal in den letzten vier Jahren, und es fasziniert mich immer wieder. Eine Stadt, in der es alles gibt. Dort ist es einfach, gut italienisch essen zu gehen, ein Steakhouse zu finden oder einen Asiaten, der authentische Gerichte serviert. Da gehe ich quasi innerhalb einer Stadt auf eine kulinarische Weltreise.

SCHNELLER KAFFEE ODER AUSGEDEHNTES FRÜHSTÜCK?

Ausgedehntes Frühstück. Mit Croissants und Marmelade, dafür könnte ich morgens sterben.

IHRE NEUSTE KREATION?

Kabeljau mit einem Sud aus Sauerampfer, eingelegtem Tobinambur, Trauben und Zitronemyrte. Ein toller Fischgang, der schön frisch und sommerlich schmeckt.

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

Wenn es nach mir ginge, die strenge Ordnung. Allerdings macht es das Familienleben mit zwei Kindern nur schwer möglich. Deshalb ist es dann leider doch das kreative Chaos, in dem es endet.

EIN GERICHT, DAS JEDER MEISTERN KÖNNEN SOLLTE?

„Pasta Cacio e Pepe“, das vielleicht beste aller Pasta-Gerichte, mit Käse und Pfeffer. Bei dem Essen kann man mit wenigen Handgriffen beeindrucken, es macht satt und glücklich. Dabei kommt es auf den Käse an: Ein guter, reifer Pecorino macht viel aus.

WELCHES GERICHT HABEN SIE IN IHREM LEBEN AM HÄUFIGSTEN GEKOCHT?

Im Berufsleben ist es der Wasabi-Kaisergranat aus dem „Restaurant Tim Raue“. Da geht die Zahl ins Tausend- oder ins Zehntausendfache, wenn ich die vielen Caterings miteinrechne. Privat sind es Pfannkuchen. Dazu esse ich Erdbeeren und Quark, so wie es meine Oma immer gemacht hat.

IHR LIEBLINGSGAST SOLLTE...

...offen für einen schönen Abend oder einen schönen Mittag sein. Meine Gäste sollen viel Hunger und Durst mitbringen. Sie sollen in dem Moment, in dem sie bei uns im Restaurant sitzen, wirklich alles andere ausklammern können, was sie im Leben gerade bedrückt, und den Besuch einfach genießen. Auch sollten sie mal fünf gerade sein lassen, eine zweite Flasche Wein bestellen und im Anschluss natürlich mit dem Taxi nach Hause fahren.

RIESLING ODER CHARDONNAY?

Riesling.

RAMEN ODER MINESTRONE?

Ramen.

KOCHEN SIE ZU HAUSE LIEBER ALLEIN ODER IN GESELLSCHAFT?

Am liebsten alleine. Diese romantische Vorstellung von Kochen mit Freunden macht mich wahnsinnig. Dafür bin ich dann doch zu perfektionistisch. Ich möchte alles genau so haben, wie ich es mir vorstelle. Am schlimmsten ist das Schnippeln. Das ist die Tätigkeit, die ich am wenigsten abgeben kann. Wenn ich zum Beispiel Würfel brauche, dann habe ich eine genaue Vorstellung davon, wie groß sie sein müssen. Bei meinen Kindern drücke ich aber ein Auge zu, die bekommen dann ein eigenes Schneidebrett, auf dem sie üben können.

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

Beim Obst- und Gemüsestand. Wenn ich losgehe, um für ein Gericht einzukaufen, kaufe ich immer mindestens zehn Zutaten mehr ein. Hier noch eine Handvoll Kirschen, da noch eine Schale Erdbeeren. Das geht nicht anders. An den Marktständen, gerade im Sommer, riecht es so schön, da kann ich nicht einfach daran vorbeigehen.

EINE ZUTAT, DIE SIE NICHT AUSSTEHEN KÖNNEN, OBWOHL SIE SEHR BELIEBT IST?

Senf! Ich mag süßen Senf, aber den normalen mittelscharfen bekomme ich nicht runter. Da schüttelt es mich richtig.

IHR NOTFALLPLAN, WENN ZU HAUSE MAL ETWAS ANBRENNT?

Sofort das Handy nehmen und die LieferService-App öffnen. Mittags bestelle ich gern eine gute Pizza und abends Sushi – das gefällt allen in der Familie.

IHRE LIEBSTE WEINREGION?

Im Bordeaux fühle ich mich sehr wohl. Während meiner Zeit im „Restaurant Tim Raue“ konnte ich viel aus der Weinregion probieren – und wie es als junger so Mensch ist: Die Sachen, die man zuerst kennenlernen, prägen einen am meisten.

WELCHES KÜCHENUTENSIL NEHMEN SIE MIT AUF REISEN?

Eigentlich keins. Denn während meiner Reisen versuche ich möglichst, nicht zu kochen. Wenn ich Freunde besuche, nehme ich höchstens einen guten Korkenzieher mit, damit wir die Weinflasche vorsichtig öffnen können.

„Das Gericht ist aus dem Personalesen im ‚Restaurant Tim Raue‘ entstanden. Da habe ich gern Gulasch aus Fleischabschnitten gekocht. Heute ist es ein Signature-Gericht der ‚Villa‘, für das viele Gäste wiederkommen.“

Christopher Wecker



Ein Klassiker in neuer Form: butterzarte Wagyu-Backe, dazu süßscharfes Süßkartoffelpüree

Gulasch „Villa Kellermann“

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

RINDERBACKEN UND SAUCE

- 2 El neutrales Öl
- 2 Wagyu-Rinderbacken
(à ca. 400 g) • Salz
- ¼ Zwiebel
- 1 TI Knoblauchöl
- 1 TI Kümmelsaat
- 30 g edelsüßes Paprikapulver
- 70 g Tomatenmark
- 100 ml roter Portwein
- 100 ml Rotwein
- 80 ml Fischsauce
- 90 ml Dashi-Brühe
- 70 g Muscovado-Zucker
- 1 l Rinderbrühe (Glas)
- 50 g Honig
- 80 g Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- ½ Chilischote
- 1–2 TI Speisestärke
- 1 El Butter (10 g)

SALAT UND SÜßKARTOFFELPÜREE

- 2 rote Paprikaschoten
 - 200 ml Himbeeressig
(mit Fruchtfeisch)
 - 100 ml Himbeeressig
(ohne Fruchtfeisch)
 - 50 g Muscovado-Zucker • Salz
 - 2 Kumquats
 - 300 g Süßkartoffeln
 - 50 g Butter
 - 80 ml Orangenöl (z.B. von Bio Planète)
 - 1 l Gemüsebrühe
 - 60 g Agavendicksaft
 - 1 TI Sriracha-Sauce (Chilisauce)
 - 200 g Crème fraîche
 - 50 g Honig
 - 1 TI gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 Beet Korianderkresse
- Außerdem: 1 Vakuumbeutel, Vakuumierer, Sous-vide-Gerät

1. Für die Rinderbacken Öl im Bräter erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten, rundum salzen. Fleisch in einen Vakuumbeutel geben. Mit dem Vakuumierer die Luft entziehen und bei 82 Grad für 11 Stunden im Wasserbad mit einem Sous-vide-Gerät garen. Nach dem Auskühlen Fett vom Fleisch schneiden, Bäckchen in 4 Portionen teilen, beiseitestellen. Den Sud in dem Beutel für die Sauce aufheben.

2. Für die Sauce Zwiebel fein würfeln und in Knoblauchöl in einem Topf bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kümmelsaat, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben, kurz mitdünsten, mit Port- und Rotwein ablöschen. Die restlichen Zutaten (außer Stärke und Butter) und den Sud von den Backen zugeben und auf ca. ¼ einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Sauce leicht damit binden.

3. Für den Salat Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad auf der 2. Schiene von oben 7–8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. In einen Gefrierbeutel geben, verschließen und 5 Minuten ausdampfen lassen. Paprikahaut abziehen, Paprika in feine Streifen schneiden. Essige, Zucker und Salz verrühren und Paprikastreifen darin marinieren. Kumquats heiß waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Süßkartoffeln schälen, halbieren und in Butter und Orangenöl bei kleiner Hitze in einem großen Topf andünsten. Mit Brühe auffüllen und gar kochen. Die Süßkartoffeln mit etwas Kochflüssigkeit mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Agavendicksaft, Sriracha-Sauce und eventuell Salz abschmecken. Crème fraîche mit Honig, Salz und Kreuzkümmel verrühren.

4. Backen in 1 El Butter bei kleiner Hitze sanft anbraten. Mit Sauce, Paprikasalat, Kumquats, Süßkartoffelpüree und Crème-fraîche-Mischung auf Tellern anrichten. Salat mit Korianderkresse garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Garzeit 11 Stunden

PRO PORTION 44 g E, 49 g F, 95 g KH = 1047 kcal (4390 kJ)

12 Ausgaben frei Haus

Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

Auch zum Verschenken.



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

Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

Günstig:

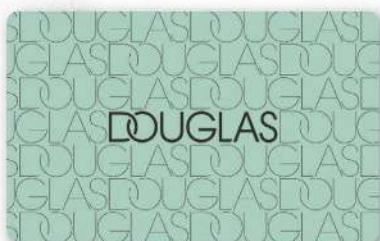
Nur 58,80 € für **12 Hefte + Gratis-Prämie**



**Tolle
Prämien zur
Wahl!**



1.



2.

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



3.

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

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot



Tel. 02501/801 43 79



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

Sellerie-Tatar mit Bloody-Mary-Espuma

Beim knackfrischen Veggie-Tatar mit beschwipstem Schäumchen ist der Aperitif quasi schon eingebaut. **Rezept Seite 109**

Grenzenlos glücklich

Von Spanien in die ganze Welt: Mit unseren New-Style-Tapas gehen wir auf Weltreise und feiern die Vielfalt – zum Beispiel mit mariniertem Wolfsbarsch, Sellerie-Tatar mit Bloody-Mary-Espuma oder Crème-brûlée-Brownie-Törtchen

Süßkartoffel-Türmchen mit Mayonnaise

Filigran gewickelte Süßkartoffel-Spiralen treffen auf puren Umami in Form einer dunklen Mayo mit schwarzem Knoblauch.

Rezept Seite 109



Süßkartoffel-Türmchen mit schwarzer Mayonnaise

Staudensellerie-Tatar mit Bloody-Mary-Espuma

Marinierter Wolfsbarsch mit Erbsenpüree und Dillöl

Lammkarrees mit Sugo, Aprikosen und Mandeln

Stockfisch-Kroketten mit Gurken-Apfel-Salat

Kohlrabi-Röllchen mit Molke und Haselnuss

Crème-brûlée-Brownie-Törtchen

Wolfsbarsch mit Erbsenpüree und Dillöl

Peruanische Ceviche auf europäische Art: Der Fisch gart in saurer Limettenmarinade, während Dill und Erbse für einen Hauch New Nordic sorgen.

Rezept Seite 110



Lammkarrees mit Aprikosen, Sugo und Mandeln

Ein Lamm von Welt: Trockenfrüchte und Mandeln bauen saftigen Karrees eine geschmackliche Brücke in die Levante-Küche.

Rezept Seite 110

Kohlrabi-Röllchen mit Molke und Haselnuss

Mit ihrer milchigen Säure ist Molke zum regionalen Trendprodukt geworden – und erhebt auch Kohlrabi zur Delikatesse.

Rezept Seite 112





Stockfisch-Kroketten mit Gurken-Apfel-Salat

Drei Tage im Wasser braucht der Fisch,
bis er verarbeitet werden kann –
die knusprig-fluffigen Bällchen sind jede
Minute wert. **Rezept Seite 111**



Crème-brûlée-Brownie-Törtchen

Das Beste aus zwei Welten: Eine Krone aus knusprig karamellisierter Vanillecreme adelt die schokoladige Basis.

Rezept Seite 112





Foto Seite 104

Süßkartoffel-Türmchen mit schwarzer Mayonnaise

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

Für 24 Stück

SÜSSKARTOFFEL-TÜRMCHEN

- 4 Süßkartoffeln (à ca. 300 g)
- 80 g Butter
- 150 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 4 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

SCHWARZE MAYONNAISE

- 6 schwarze Knoblauchzehen
- 200 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 3 Eigelb (Kl. M) • Salz
- 2 El Zitronensaft
- Außerdem: Gemüsehobel, 24er-Muffin-Form

1. Für die Süßkartoffel-Türmchen Süßkartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel längs in 2–3 mm dünne Scheiben hobeln. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Käse fein reiben. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken. Süßkartoffeln mit flüssiger Butter, Käse und Rosmarin in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Süßkartoffelscheiben der Länge nach zu 12 gleich großen Rollen einwickeln. Diese mittig halbieren, sodass 2 Kartoffelrollen entstehen. Kartoffelrollen mit der Schnittseite nach unten in eine Muffin-Form legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen.

3. Inzwischen für die Mayonnaise schwarzen Knoblauch mit Öl im Blitzhacker fein mixen. Eigelbe in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen verrühren. Das Knoblauchöl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugießen und mit dem Schneebesen unterrühren. So lange rühren, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz und Zitronensaft kräftig abschmecken.

4. Muffin-Form aus dem Ofen nehmen und die Süßkartoffel-Türmchen vorsichtig aus der Form lösen. Auf einer Servierplatte anrichten, etwas schwarze Mayonnaise in kleinen Tupfen auf den Süßkartoffel-Türmchen verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO STÜCK 3 g E, 13 g F, 10 g KH = 180 kcal (754 kJ)



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

„Die Türmchen können Sie warm oder bei Zimmertemperatur essen. Werden sie im Kühlschrank gelagert, nehmen Sie sie am besten 30 Minuten vor dem Servieren heraus.“



Foto Seite 104

Staudensellerie-Tatar mit Bloody-Mary-Espuma

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

Für 4 Portionen

BLOODY-MARY-ESPUMA

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 1 Zwiebel (100 g)
- 2 Stiele Majoran
- 2 Stiele Oregano
- 250 g Tomaten
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 50 ml Wodka
- 150 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Schlagsahne
- 1 TL Tomatenmark
- Salz • Pfeffer
- Zucker

1. Für den Espuma Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel fein würfeln. Majoran- und Oreganoblätter von den Stielen abzupfen. Tomaten waschen, putzen, den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomaten würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Wodka ablöschen. Gemüsebrühe, Sahne, Tomaten, Tomatenmark, Majoran und Oregano zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten offen kochen lassen. Topfinhalt in einen Küchenmixer gießen und sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Heiße Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen. Gelatine gut ausdrücken und in der noch heißen Flüssigkeit auflösen. Flüssigkeit in eine Espuma-Flasche (Sahnesiphon) füllen. Siphon mit 2 Kapseln befüllen, 3–4-mal schütteln und für ca. 2 Stunden liegend kalt stellen.

2. Für das Staudensellerie-Tatar Sellerie putzen, waschen, entfädeln und in 2 mm große Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und von 1 Hälfte den Saft auspressen. Dillspitzen von den Stielen zupfen. Einige Spitzen mit einem feuchten Tuch abdecken und beiseitestellen. Restliche Dillspitzen fein schneiden. Schmand, Zitronensaft und -schale, geschnittenen Dill, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Sellerie zugeben und untermischen.

3. Wachteleier 2 Minuten in reichlich kochendem Wasser wachsweich kochen, abschrecken und pellen.

4. 4 Garnierringe auf kleine Teller setzen, das Tatar einfüllen und leicht andrücken. Wachteleier längs halbieren und auf dem Tatar anrichten. Siphon 3–4-mal schütteln, senkrecht halten und Espuma vorsichtig auf die Teller sprühen. Mit Dillspitzen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 13 g F, 6 g KH = 205 kcal (857 kJ)



Foto Seite 105

Marinierter Wolfsbarsch mit Erbsenpüree und Dillöl

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

ERBSENPUREE

- 1 Zwiebel (100 g)
- 50 g Butter
- 400 g Erbsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)

DILLÖL

- 200 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 1 Bund Dill

WOLFSBARSCH

- 400 g Wolfsbarschfilet (Sushi-Qualität; ohne Haut, küchenfertig)
 - 2 Bio-Limetten
 - 1 TL Rosa Beeren
 - 1 TL Salz
 - 1 TL Zucker
 - 4 Stiele Bronzefenchel (ersatzweise Fenchelgrün)
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für das Erbsenpüree Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln und Erbsen darin bei milder Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen. Gemüse durch ein Sieb gießen, die Brühe dabei auffangen. Gemüse in einem Küchenmixer fein pürieren. Wenn das Püree zu fest ist, etwas Gemüsebrühe zugeben. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.

2. Für das Dillöl Öl in einem Topf auf 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Öl und Dill in einem Küchenmixer ca. 1 Minute auf höchster Stufe fein mixen. Öl durch ein feines Sieb in eine hitzebeständige Schale gießen, abkühlen lassen und kalt stellen.

3. Für den marinierten Wolfsbarsch Wolfsbarschfilets in dünne Scheiben schneiden. Limetten heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Rosa Beeren im Mörser grob zerstoßen. Limettensaft und -schale mit Salz, Zucker und Rosa Beeren mischen. Fischfilets damit rundum einreiben und ca. 30 Minuten marinieren lassen.

4. Wolfsbarsch mit Marinade und Erbsenpüree auf einer Platte anrichten. Mit 2–3 EL Dillöl beträufeln, mit abgezupften Bronzefenchelästchen bestreuen und servieren. Restliches Dillöl dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Marinierzeit 30 Minuten
PRO PORTION 26 g E, 59 g F, 18 g KH = 742 kcal (3108 kJ)

„In ein Fläschchen gefüllt und im Kühlschrank gelagert hält sich das restliche Dillöl etwa zwei Wochen. Es passt auch gut zu Gerichten mit Gurke oder Sellerie.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 106

Lammkarrees mit Aprikosen, Tomaten-Sugo und Mandeln

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

TOMATEN-SUGO

- 200 g getrocknete Aprikosen
- 1 Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Honig
- 1 EL Tandoori-Paste (Asia-Laden)
- 50 ml Weißwein
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- Salz
- Pfeffer

LAMMKAREES

- 4 Stiele Minze
 - 1 Knoblauchzehe
 - 4 Aprikosen
 - 75 g Mandelkerne
 - 1 TL Tandoori-Paste (Asia-Laden)
 - Salz • Pfeffer
 - 2 Lammkarrees (à ca. 400 g; küchenfertig)
 - 2 EL Olivenöl
 - 8 Stiele Buschbasilikum (ersatzweise Basilikum)
- Außerdem: Küchengarn

1. Für das Tomaten-Sugo Aprikosen in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chilischote putzen, waschen und mit Kernen grob schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili zugeben und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Honig und Tandoori-Paste zugeben und ca. 2 weitere Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen, anschließend Tomaten und Aprikosen zugeben und ca. 25 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sugo mit dem Stabmixer nicht zu fein mixen. Abgedeckt warm stellen.

2. Inzwischen für die Lammkarrees Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Knoblauch fein würfeln. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in feine Würfel schneiden. Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten und grob hacken. Minze, Knoblauch, Aprikosen, Mandeln und Tandoori-Paste gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung beiseitestellen.

3. Mit einem scharfen Messer der Länge nach eine Tasche in die Lammkarrees schneiden. Füllung gleichmäßig in den Fleischtaschen verteilen. Fleisch mit Küchengarn umwickeln, sodass die Fleischtaschen fest verschlossen sind. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne geben und 3–4 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Karrees auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten garen.

4. Lammkarrees aus dem Ofen nehmen, ca. 3 Minuten abgedeckt ruhen lassen und in einzelne Koteletts schneiden. Mit Tomaten-Sugo auf vorgewärmeden Tellern anrichten. Mit abgezupften Buschbasilikumblättern (ersatzweise Basilikumblättern) bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 39 g E, 25 g F, 36 g KH = 572 kcal (2394 kJ)



Foto Seite 107

Stockfisch-Kroketten mit Gurken-Apfel-Salat

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

STOCKFISCH-KROCKETTEN

- 200 g Stockfisch (beim Fischhändler vorbestellen)
- 150 g mehligkochende Kartoffeln (z.B. Bintje)
- Salz
- 25 g Weißbrot
- 30 g Butter
- 1 Ei Crème fraîche
- 3 Ei Schlagsahne
- 3 Eier (KI. M.)
- 1 Prise gemahlener Zimt
- Pfeffer
- 50 g Mehl
- 150 g Paniermehl

- 500 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)

GURKEN-APFEL-SALAT

- 1 Bio-Salatgurke
 - 2 rote Äpfel
 - 1 Bund Kerbel
 - 10 Stiele Schnittlauch
 - 3 Ei Zitronensaft
 - 2 Ei Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
 - Zucker
- Außerdem: Kartoffelpresse, evtl. Fleischwolf, Küchenthermometer, evtl. kleiner Eisportionierer

1. Für die Stockfisch-Kroketten den Stockfisch mindestens 3 Tage vor der Zubereitung in grobe Stücke zerlegen und in kaltes Wasser legen. Kalt stellen und häufig das Wasser wechseln.

2. Am Tag der Zubereitung Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Inzwischen Stockfisch gut abtropfen lassen, trocken tupfen und grob würfeln. Weißbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

3. Stockfisch und Brotwürfel durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen (oder in der Küchenmaschine zu einer feinen Masse verarbeiten). Masse zu den Kartoffeln geben und mit Crème fraîche, 1 Ei Sahne, 1 Ei, Zimt und Pfeffer zu einer glatten Masse verkneten. Abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

4. Inzwischen für den Gurken-Apfel-Salat Gurke putzen, waschen und mit einem Sparschäler längs bis zum Kerngehäuse in lange, dünne Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Kerbel grob zerzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zitronensaft und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gurke, Apfel, Kerbel und Schnittlauch zugeben und alles gut mischen.

5. Aus der Stockfischmasse am besten mit einem kleinen Eisportionierer ca. 20 Kugeln abstechen und mit nassen Handflächen zu Bällchen formen. Restliche Eier (2 Stück) mit der restlichen Sahne (2 Ei) in einer Schale kräftig verquirlen und salzen. Mehl und Semmelbrösel jeweils in eine Schale oder in einen tiefen Teller geben. Ein Stockfisch-Bällchen im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen, dann durch die Eiersahne ziehen und in den Semmelbröseln wälzen. Nochmals durch die Eiersahne ziehen und in den Semmelbröseln wälzen. Restliche Bällchen ebenso verarbeiten.

6. Öl in einem kleinen hohen Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Stockfisch-Kroketten darin portionsweise ca. 2 Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier



IBERISCHES TRAUMPAAR

Unsere Rezepte halten sich nicht gerade strikt an spanische Gebräuche, bei den Getränken ist man mit zwei Klassikern aus dem Süden der Halbinsel aber bestens beraten: Der rote Wermut von Alvear punktet mit ätherischen Duftnoten von Salbei und Orangenschale, während der Bio-Cava von El Xamfrà seine cremige Perlage und einnehmende Zitrusfrische ausspielt. Beide machen vor, beim und auch nach dem Essen Freude.

Alvear Vermouth Rojo, 13,95 Euro; El Xamfrà Cava Reserva Brut Nature, 12,95 Euro, über www.vinos.de

abtropfen lassen. Kroketten und Gurken-Apfel-Salat jeweils auf einer Platte anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Zeit zum Wässern mindestens 3 Tage
PRO PORTION 51 g E, 33 g F, 61 g KH = 782 kcal (3280 kJ)

Tipp Wenn Sie die Stockfischbällchen schon im Vorfeld frittieren, aber warm servieren möchten, backen Sie sie vor dem Essen im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (120 Grad Umluft) auf der 2. Schiene von unten für 5–8 Minuten auf.



Foto Seite 106

Kohlrabi-Röllchen mit Molke und Haselnuss

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KOHLRABI-RÖLLCHEN

- 3 Kohlrabi (à ca. 400 g)
- 2 Möhren (à ca. 100 g)
- 6 El Weißweinessig
- Salz • Zucker
- 1 El Honig
- 5 Stiele Estragon

MOLKESUD

- 500 ml Milch
- Saft von ½ Bio-Zitrone

1. Für die Kohlrabi-Röllchen Kohlrabi und Möhren putzen und schälen. 1 Kohlrabi mit einem Gemüsehobel in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Mit 3 El Essig, Salz und Zucker würzen und vorsichtig verkneten, sodass die Scheiben nicht einreißen. Beiseitestellen und 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen restliche Kohlrabi (2 Stück) erst in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln, dann diese in sehr feine Streifen schneiden. Möhren erst längs in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln, dann diese in sehr feine Streifen schneiden. Mit Honig, restlichem Essig (3 El), Salz und Zucker würzen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden, zugeben und vermischen. Gemüestreifen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

2. Arbeitsfläche erst mit Alufolie, dann mit Frischhaltefolie auslegen. Die Hälfte der Kohlrabischeiben leicht überlappend nebeneinander darauflegen, sodass eine ca. 24 cm lange und ca. 10 cm breite Bahn entsteht. Die Hälfte der Gemüestreifen auf das untere Drittel der Längsseite geben, leicht andrücken. Kohlrabi mithilfe der Folie fest einrollen, sodass eine feste, etwa 3 cm dicke Rolle entsteht. Mit restlichem Gemüse ebenso verfahren. Kohlrabi-Röllchen kalt stellen.

3. Inzwischen für den Molkesud Milch in einem Topf bei mittlerer Hitze kurz aufkochen lassen. Zitronensaft mit einem Kochlöffel einrühren, Milch vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein mit einem Mulltuch ausgelegten Sieb in eine Schüssel gießen. Molke mit Salz würzen und beiseitestellen.

4. Für den Haselnuss-Crunch Haselnüsse grob hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen. Haselnüsse und Panko-Brösel zugeben und 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen, Zitronenschale zugeben und leicht mit Salz würzen.

5. Kohlrabi-Röllchen aus dem Kühlschrank nehmen, vorsichtig aus der Alufolie auswickeln und mit einem scharfen Messer mitsamt der Frischhaltefolie in ca. 6 cm lange Röllchen schneiden. Frischhaltefolie vorsichtig von den Röllchen abziehen. Molkesud und Kohlrabi-Röllchen in tiefen Tellern anrichten. Haselnuss-Crunch darüber verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Ziehzeit 50 Minuten
PRO PORTION 6 g E, 9 g F, 18 g KH = 198 kcal (830 kJ)



Foto Seite 108

Crème-brûlée-Brownie-Törtchen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
VEGETARISCH

Für 24 Stück

TEIG

- 60 g Zartbitterkuvertüre
- 60 g Butter plus etwas zum Fetten
- 1 Ei (KI. M) • Salz
- 75 g Zucker
- 40 g Mehl
- 20 g Kakaopulver

CRÈME-BRÛLÉE-MASSE

- 100 ml Milch

- 1 Vanilleschote
- 100 ml Schlagsahne
- Salz
- 20 g Zucker
- 1 Eigelb (KI. M)
- 1 Ei (KI. M)
- 100 g Speisestärke
- 2 El brauner Zucker

Außerdem: 24er-Muffin-Form, Crème-brûlée-Brenner

1. Für den Teig Kuvertüre grob hacken und mit Butter in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Ei, 1 Prise Salz und den Zucker in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers 2–3 Minuten schaumig aufschlagen. Geschmolzene Schokoladen-Butter-Mischung zur Eimasse geben und unterrühren. Mehl und Kakao mischen und unterrühren.

2. Für die Crème-brûlée-Masse Milch in einem Topf erhitzen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Sahne, Vanillemark, 1 Prise Salz, Zucker, Eigelb, Ei und Speisestärke in einer kleinen Schüssel verrühren. Sobald die Milch kocht, Topf vom Herd nehmen und die Sahnemischung in die Milch rühren. Kurz bei milder Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Masse andickt.

3. Muffin-Form fetten. Teig gleichmäßig auf die Mulden verteilen, sodass sie zu $\frac{2}{3}$ gefüllt sind. Törtchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Teelöffel vorsichtig etwa 2 cm tiefe Mulden in die gebackenen Küchlein drücken. Crème-brûlée-Masse in die Mulden füllen, die Törtchen zurück in den Backofen geben und ca. 15 weitere Minuten backen.

4. Brownie-Törtchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter 15–20 Minuten lauwarm abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen. Brauner Zucker auf der Crème verteilen und mit dem Crème-brûlée-Brenner hellbraun karamellisieren. Törtchen auf einer Platte anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Back- und Abkühlzeit 50 Minuten
PRO STÜCK 1 g E, 6 g F, 12 g KH = 107 kcal (450 kJ)

„Beim Abtropfen der Molke verbleibt ein frischer, cremiger Quark im Tuch, der sehr gut zu Erdbeeren schmeckt.“

»e&t«-Koch Tom Pingel

Können wir diesen Käsekuchen als Backwerk bezeichnen? Nein, denn er lässt den Backofen völlig kalt. Die Herzen aller Genießer bringt er jedoch zum Glühen

Die perfekte Bühne für Erdbeeren



Ein Kuchen, der hohen Temperaturen die kalte Schulter zeigt, ist echt cool und vor allem im Sommer herrlich erfrischend. Unsere Lieblingskreation kommt deshalb erst im Kühlenschrank so richtig in Form. Alle, die sich zwischendurch gern mal einen kühlen Snack gönnen, wissen natürlich längst, welche Hauptzutat in diesem himmlischen Erdbeertraum steckt: Es ist die Milch-Schnitte®, die große und kleine Naschkatzen und -kater glücklich macht. Wenn wir die Augen schließen und uns diese süße Kreation aus dem Kühlregal vorstellen, haben wir wahrscheinlich alle sofort den einzigartigen Geschmack auf der Zunge. Dieses seit Generationen beliebte Produkt verbindet luftige Milchcreme mit einem Hauch von Honig, platziert zwischen zwei lockeren Schnitten. Damit haben wir doch genau die richtige Basis für unseren köstlichen Cheesecake, für den eine frühlingshaft dekorierte Kaffeetafel die perfekte Bühne ist! Er ist eigentlich ganz simpel in der Zubereitung, wird aber im Torten-Ranking garantiert den ersten Platz einnehmen. Dieser cremige Genuss ist nämlich einfach zum Dahinschmelzen.

ERDBEER-CHEESECAKE MIT MILCH-SCHNITTE®

Zubereitungszeit: ca. 40 Min., Kühlung: ca. 2,5 Std., pro Portion: 100 g/244 kcal

ZUTATEN FÜR 16 PORTIONEN

- 10 Stück Milch-Schnitte®
- 20 g Vollmilch-Schokolade
- 50 g Butter
- 120 g Schokokekse (z. B. Schoko-Cookies)
- ca. 500 g kleine Erdbeeren
- 1 Becher Sahne (= 200 ml)
- 2 Packungen Frischkäse mit Joghurt (à 200 g)
- 40 g Zucker
- 3 EL Limettensaft
- 4 Blatt weiße Gelatine
- einige Zweige Minze

Utensilien:

- Tortenring, Tortenplatte, Nudelholz, Backpapier

ZUBEREITUNG

1 Schokolade hacken, mit Butter schmelzen und leicht auskühlen lassen. Kekse in einen Gefrierbeutel geben, mithilfe eines Nudelholzes fein zerbröseln und mit der Butter-Schokoladen-Mischung verrühren. Einen Tortenring (Ø 22 cm) auf eine mit Backpapier ausgelegte Tortenplatte stellen, Keks-Schokoladen-Mischung als Boden in den Ring einfüllen und mithilfe eines Löffelrückens andrücken. Boden mit Milch-Schnitte® belegen und ca. 20 Minuten kalt stellen.

2 Erdbeeren waschen, putzen, die Hälften gleichmäßig auf dem Boden verteilen, dabei außen einen kleinen Rand frei lassen und restliche Erdbeeren beiseitestellen. Für die Creme Sahne steif schlagen. Frischkäse mit Zucker und Limettensaft glatt rühren. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen, auflösen und unter die Creme rühren. Sahne vorsichtig unterheben. Creme auf den Erdbeeren verteilen und Cheesecake ca. 2-3 Stunden kalt stellen.

3 Übrige Erdbeeren in Scheiben schneiden und auf dem Cheesecake fächerartig anrichten. Minze waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Den Tortenring lösen, Cheesecake mit Minze garnieren, in Stücke schneiden und servieren.

Milch-Schnitte®



Weitere Rezepte und Inspirationen auf kinder.com

TRENTINO: VON DÖRFERN UND MENSCHEN

Von Südtirol bis an den Gardasee reicht eine Region, an der wir auf dem Weg in den Süden allzu oft vorbeifahren. Dabei lohnt es sich, mehr als nur einen Zwischenstopp einzulegen. Hier locken Landgasthäuser mit herzlichen Gastgebern, die eine authentische Küche servieren – mal traditionell, mal modern

TEXT ANNETTE RÜBESAMEN FOTOS CHRISTIAN KERBER

In der Nähe des Tobliner Sees trifft italienisches Flair auf alpine Kulisse





Im Sommer bleibt das „La Casina“ in Drena drinnen meist leer. Viel lieber nehmen die Gäste draußen vor dem Natursteinhaus oder auf der großzügigen Terrasse um die Ecke Platz

Die kleine Gemeinde Tione di Trento liegt tief in den Bergen. Sie liegt zwischen dem vergletscherten Adamello-Massiv und den mächtigen Felsbändern der Brenta-Dolomiten. Eiskalt sprudelt der Gebirgsbach Sarca hindurch, und durch die dichten Bergwälder oberhalb des Ortsrands tapsen Braunbären. Doch das hat den Unternehmensberater Nicola del Monte nicht davon abhalten können, ausgerechnet hier seinen Traum zu verwirklichen und Wein anzubauen. In 600 Metern Höhe, in einer Welt der kurzen Sommer und der kalten Winde. „Stimmt, aber das Klima erwärmt sich ja. Resistente Rebsorten wie Solaris und Souvignier gris halten die Kälte aus und brauchen nur drei bis vier Monate Reifezeit“, freut sich der 42-Jährige. „Ich hatte unser großes Grundstück in Tione und dachte mir: Das probiere ich aus!“

Drei Hektar Weinberge gehören heute zum Weingut „Filanda de Boron“, wo die Rebstocke nah an das Wohnhaus von Familie del Monte heranrücken. Die ehemalige Seidenspinnerei auf demselben Grundstück, die Nicolas Familie einst betrieb, wurde geschickt restauriert. Stolz führt der rotbackige Neu-Winzer seine Gäste durch den Verkostungsraum in der früheren Scheune, zeigt dann das Mini-Museum, in dem bäuerliche Milchkannen und Filzschuhe ausgestellt sind, und öffnet schließlich die Tür zum ehe-

maligen Stall. Aus diesem ist ein kleines Restaurant geworden, rustikal-puristisch mit groben Natursteinwänden, Holztischen und bunten Designerstühlen. Hier kocht – nur am Wochenende – Nicolas Frau Alessandra, eine halbe Sizilianerin. Sie kombiniert Gersten-Risotto mit gerösteten Pinienkernen, reicht zum mit Sesam panierten Tosella-Käse süßsauer eingekochtes Gartengemüse oder rollt Capucc, ein Weinblatt, das mit gratiniertem Spressa-Käse, Rosinen, Kräutern und in Butter gebratenem Knoblauch gefüllt wird. Der Capucc schmeckt wunderbar süß und kräftig zugleich, nach Arabien und



1



2



3

1 Bis an die Ufer des Flusses Noce reichen die Apfelplantagen im Nonstal 2+3 Weiter oben, auf 600 Metern Höhe, baut Nicola del Monte Reben an. Im Restaurant seines Weinguts „Filanda del Boron“ schenkt er seine Weine aus und serviert dazu verfeinerte Spezialitäten wie den mit Sesam panierter Tosella-Käse mit süßsauer eingekochtem Gemüse

Alpen, und spätestens wenn Nicola dazu von seinem Spumante „Lauro“ einschenkt, in dem die ganze Kühle und Mineralität der Trentiner Felsberge aufschlämmt, wird klar, dass man in den Trentiner Landgasthäusern mit mehr rechnen darf als nur mit Canederli, den traditionellen Speckknödeln.

Anders als das im Norden anschließende Südtirol ist das Trentino schon „richtiges“ Italien. Die Menschen sprechen echtes Italienisch statt kehliger Tiroler Dialekte und haben auf dem Domplatz der Hauptstadt Trient eine Skulptur von Neptun aufgestellt, dem Meeresgott. Das Trentino markiert den

Wo einst seine Familie eine Seidenspinnerei betrieb, keltet Nicola del Monte heute Weine. Seine Frau Alessandra, hier mit Sohn Pietro Lauro, kreiert passende Gerichte dazu





Mit seinen engen
und steilen Gassen
ist das Dörfchen
Bozzana typisch
fürs Trentino



BERGDÖRFER LOCKEN MIT CHARMANTEL GASTGEBERN

Übergang von Nord nach Süd, von rauer Bergwelt zu mediterraner Milde. Unsere Reise führt durch die Region westlich der Brennerautobahn, vom Nonstal im Norden bis zu dem Örtchen Isera im Süden. Schon das Nonstal, auf Italienisch Val di Non, entpuppt sich als wunderbar sonnig und weit. Seine Hochebenen sind von Apfelpflanzungen überzogen, dazwischen sitzen Städtchen mit behäbigen Bürgerhäusern.

Solch ein einladendes Haus steht auch in Brez. Es ist das Gasthaus „Locanda Alpina“, das in vierter Generation von Familie Segna bewirtschaftet wird. Im Gemüsegarten vor der Küche picken zwei Hühner zwischen den Tomatenstauden. Drinnen beschäftigen sich die 31-jährige Giulia Segna, ihr Bruder Francesco und Mutter Silvana mit den Vorbereitungen fürs Abendessen. Es gibt Tortelli mit Berglamm-Füllung und frischen Pilzen, die ein bäriger Waldschrat namens Ferruccio vorher vorbeigescharrt hat. Als Hauptgang hat Silvana Hirsch im Bergheu in Arbeit. Als Antipasto stehen Tortel di patate auf dem Programm, die knusprigen Kartoffelplätzchen, die auf keiner Trentiner Speisekarte fehlen dürfen. „Kartoffeln und Geräuchertes, das ist typisch für unser Tal“, sagt Giulia und röhrt roh geraspelte Kartoffeln mit ganz wenig Mehl glatt. Die Tortel werden in Öl goldgelb gebraten und sind „ein Essen, das dir das Herz wärmt“, schwärmt Giulia.



1



2



3

1 Am westlichen Ortsrand von Drena ragen die Ruinen des einst imposanten Castel Drena hervor 2+3 Ebenso imposant sind die selbst gemachten Tortelli mit Berglamm-Füllung, die Giulia Segna (links) und ihre Mutter Silvana in ihrer „Locanda Alpina“ zubereiten, während Vater Danilo sich um die Gäste kümmert

Und zudem eine hervorragende Unterlage für kräftige Trentiner Wurstwaren, etwa die Mortandèla aus dem Val di Non, die auf keinen Fall mit der Mortadella aus Bologna verwechselt werden darf. „Die Mortandèla war früher eine Arme-Leute-Wurst aus Fett und Innereien und entsprechend kräftig gewürzt. Aber

keine Sorge, heute kommt richtig gutes Fleisch hinein!“ Ein Genuss, wenn die dünnen Scheiben auf dem heißen Tortel förmlich zerschmelzen und ihr zartes Räucher- und Wacholderaroma freigeben. Als Begleitung empfiehlt Vater Danilo, der im Restaurant mit geschmeidiger Professionalität den Service leitet,

Wenn Mariano dell'Eva zu Tisch bittet, freuen sich nicht nur seine Gäste. Heute serviert der Wirt vor seiner „Antica Osteria“ in Ossana gefüllte Perlhuhnbrust





1+2+3 Im Winter ist das pittoreske Bergbauerndorf Ossana bei Langläufern, im Sommer bei Wanderern beliebt. Zu jeder Jahreszeit kehren alle, die die Trentiner Küche schätzen in die „Antica Osteria“ bei Mariano dell'Eva (links) und seinem Sohn Luca ein



EINE GUTE PORTION BELLA VISTA ZUM ABENDESSEN

ein Glas Groppello di Revò. Noch so ein Trentiner Berggewächs, eine autochthone Traubensorte diesmal, die an den Steilhängen des Val di Non angebaut wird und einen rassigen und pfeffrigen Roten ergibt.

Vor etwa 20 Jahren haben die Segnas einen Weg eingeschlagen, der sie weg von der Trentiner Standardküche und hin zu einem inspirierten, bewussten Ansatz geführt hat. Das Roggenmehl für das hausgebackene Brot stammt von einem Müller im Tal, der noch mit Naturmahlsteinen arbeitet. Francescos Buchweizen-Pasta wird mit selbst gepflückten Brennesseln oder dem Kraut Guter Heinrich gefüllt. Die Broccoli von Torbole am Gardasee kommen mit sardischem Bio-Pecorino und schwarzer Trüffel auf den Tisch. Giulia lässt ihrer Fantasie bei den Desserts freien Lauf und kreiert aus Schokolade, Portwein-Kirschen und Sauerrahm-Eis eine Art Trentiner Schwarzwaldtorte. Jeder



in der Familie hat seine Aufgabe, man kommt sich nicht in die Quere. „Bei uns gibt es keinen Chef“, heißt es einmütig. „Alle sind gleichberechtigt. Wir waschen sogar zusammen ab.“

La Famiglia hat in Italien eben noch ihren Wert. Auch im Bergdörfchen Ossana, das eine knappe Autostunde weiter westlich im Val di Sole liegt und von einer Burgruine überragt wird, stehen Vater und Sohn gemeinsam in der Küche; auch in der „Antica Osteria“ ist der Übergang von Tradition zu Moderne in vollem Gange. Die Osteria ist ein herrlich gemütliches Labyrinth aus kleinen, verwinkelten Stuben. Viel altes

Holz wurde verarbeitet; über knarzende Dielen geht Mariano dell'Eva zum Tisch und lädt zu einer Brotzeit ein. Das aromatische Roggenbrot mit Kürbiskernen hat das Trentiner Urgestein mit dem grauen Wuschelhaar selbst gebacken.

„Ich wollte immer eine richtige Osteria führen“, sagt Mariano. „Ein Ort, an dem sich jeder willkommen fühlt. Michelin-Sterne interessieren mich nicht. Ich mag es einfach.“ Einfach auf Marianos Art, das bedeutet kleine Semmelknödel mit geschmolzenem Almkäse und knusprigem, selbst geräuchertem Speck. Oder die Talspezialität Hammel mit Kartoffeln. Sohn Luca



UNTERM WEINDACH DIE JUNGE KÜCHE TRENTINOS ENTDECKEN

hingegen, 29 Jahre alt, steuert moderne Kreationen wie Spaghetti mit Saibling und Saiblingskaviar oder Risotto mit Kürbis, Maroni und Weintrauben bei. Und weil Luca sich eher als Küchenchef eines ambitionierten Restaurants sieht denn als Osteria-Wirt alter Schule, hat sein Vater sich breitschlagen lassen und dem Anbau eines eleganten Wintergartens mit viel Glas, Burgblick und modernen Designermöbeln zugestimmt. Wahrscheinlich ahnte er: Seinen Semmelknödln würde das neue Ambiente nicht schaden.

Ein weiterer Prachtkerl von Osteria-Wirt steht im südlichen Trentino im Dörfchen Poia in der Küche. Das heißt, er steht unter anderem auch in der Küche. Denn eigentlich ist Silvio Salizzoni, der graubärtige Küchenchef und Gastgeber in der „Osteria della Locanda Fiore“ allgegenwärtig: an der Bar, wo er den Bauarbeitern in Warnwesten einen Espresso macht. Auf der Terrasse unter Kastanien, wo er sich zu den Rentnern aus dem Dorf gesellt, die über ihrem Vormittags-Wein Politik besprechen. Und eben am eisernen Gasherd in der Küche, wo er im traditionellen Kupferkessel die Polenta röhrt.

Die „Locanda Fiore“ ist ein echtes Dorfgasthaus, ein Platz für Fremde und Einheimische zugleich. Es werden einfache Zimmer vermietet, und im Speisesaal mit dem schönen Zementfliesenboden hat in den 1930er-Jahren ein Gast seinen Aufenthalt mit einem wundervollen Gardasee-Fresko bezahlt.



3



2



1

1+2+3 Auch wenn Giada Miori Trentiner Traditionen schätzt, wollte sie doch nicht darin verhaftet bleiben. So wandelt sie das Ausflugslokal „La Casina“ ihrer Eltern in ein entspanntes Restaurant mit moderner Küche um. Die Köchin verwendet Produkte aus der Region – Forellen und ihr Kaviar kommen aus dem Nachbartal

Zum Gardasee ist es von Poia nur noch ein halbes Stündchen; man sieht ihn nicht, aber man spürt ihn an dem verheißungsvoll südlichen Licht, das über dem Val Lomasona funkelt. Doch See hin oder her, Silvio setzt auf deftige Gebirgskost wie Gnocchi mit Kartoffeln, flüssiger Butter, geriebenem Käse und viel schwarzem Pfeffer. „Kartoffeln gelten bei uns als Gemüse“, lacht er. Sein

Polenta-Mehl mahlt er selbst, und zwar möglichst grob; außerdem lässt er den Keim des Maiskorns darin. Die fertige Polenta erhält dadurch Farbe, Struktur und einen nussigen Geschmack. Kalt in Scheiben geschnitten wird sie wie Brot zur Carne salada serviert, einer Südtrentiner Rindfleischspezialität, bei der Fleisch in Salz und Gewürzen eingelegt wird. Silvios Carne salada darf 25 Tage



1+2 Sergio Valentini bewahrt in seiner „Locanda delle Tre Chiavi“ in Isera ganz nach Slow-Food-Manier die kulinarische Vielfalt des Trentino. In der Küche verarbeitet seine Frau Annalena Trentiner Bio-Produkte aus der nächsten Umgebung zu erstklassigen Gerichten



lang reifen, was ihr ein appetitliches Dunkelrosa und eine derart zarte Konsistenz beschert, dass sich die Scheiben allein mit der Gabel zerpfücken lassen.

Im Speisesaal halten sich inzwischen zwei Radfahrer die Bäuche. Rita, Silvios umwerfend herzliche Schwester, hat die beiden umsorgt wie ihre eigenen Kinder, sie zum Dessert noch mit selbst gebackener Buchweizentorte und Apfelstrudel versorgt. Jetzt können sie nicht mehr. „Genau so soll es sein“, sagt der eine versonnen zum anderen. „Morgen kommen wir wieder.“

Radler und Radlerinnen lieben das südliche Trentino. Sie schwirren auf Rennrädern über schmale Talstraßen und kurbeln mit Mountainbikes auf den Schotterwegen hoch über dem Gardasee dahin. Mittags sind sie hungrig – und einige schließen ihre Bikes auch vor dem „La Casina“ in Drena ab. Das Restaurant, ein rustikaler Natursteinbau, liegt zwischen Kastanienwäldern und Obstgärten am Berghang. An den Steintischen auf der schattigen Terrasse schenken Kellnerinnen Trentino DOC

INVESTIEREN SIE IN GEBORGENHEIT

FÜR JUNGE MENSCHEN MIT VIEL POTENZIAL

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

sos-kinderdoerfer.de



**SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**



1+2+3 Bei den Geschwistern Rita und Silvio Salizzoni kehrt das ganze Dorf ein. Die „Osteria della Locanda Fiore“ ist eben ein typisches Gasthaus, in dem man schnell ein Gläschen Wein trinkt, aber auch gern zum Essen bleibt. Die Carne salada, eingelegtes Rindfleisch, ist nur eine von Silvios Spezialitäten



aus, den heimischen Sekt, und tragen Teller mit bunten Kompositionen herbei, die wie kleine Kunstwerke aussehen: Rindertatar mit Beeren und Whisky-Zabaione etwa, Tagliatelle aus Kastanienmehl oder Vitello trotato, bei dem statt Thunfisch sauer eingelegte Forelle (Trota) aus dem Nachbortal verwendet wird. Moment mal, war das hier nicht früher mal ein Ausflugslokal, das Bus-Touristen mit Antipasti, Pasta und Eisbechern abfertigte? War es – bis vor fünf Jahren Giada Miori ihrer Mutter den Kochlöffel aus der Hand nahm und nebenbei auch noch ein Team fast nur aus Frauen zusammenstellte. „Ich wollte was Neues ausprobieren“, sagt die 32-Jährige. „Bei uns wachsen die tollsten Produkte. Das kann man doch alles mal anders denken. Die Welt ändert sich ja auch!“

Womit wir ganz im Süden des Trentino angekommen wären. Im hübschen Städtchen Isera, das oberhalb von Rovereto wie auf einem Aussichtsbalkon über der rauschenden Etsch sitzt. Es ist von Weinbergen umgeben, in denen der Nosiola wächst. Das ist die einzige autochthone Weißweinrebe des Trentino und die große Liebe von Sergio Valentini von der „Locanda delle Tre Chiavi“ in Isera. Sergio ist ein Hüter der kulinarischen Artenvielfalt, ein Slow-Food-Mann der ersten Stunde. „Warum sollen wir Chardonnay trinken, wenn wir

Nosiola haben?“, fragt er und gibt sich gleich selbst die Antwort: „Um die Kostbarkeiten unserer Region wertzuschätzen.“ Sergios besonderer Einsatz gilt dem heimischen Flussfisch, einer in Trentiner Küchen oft vernachlässigten Kategorie. Doch Sergio hat da einen Kumpel am Gardasee, der jeden Morgen rausfährt und ihm seinen Fang abliefert. Sergios Frau Annalena, die aus Apulien stammt, macht sich dann in der Küche ans Werk. Es gibt mit Zimt und Pinienkernen eingelegten Saibling und zitronig mariniertes Forellentatar, anschließend



Spaghetti mit See-Carbonara, die mit geräucherter Forelle zubereitet wird statt mit Bauchspeck. Die Tische sind im schattigen Hof gedeckt, wo eine Zypresse schönste Italien-Atmosphäre verbreitet. Ans Meer wäre es jetzt gar nicht mehr weit. Aber wer braucht schon das Meer im Trentino? —



»e&t«-Autorin Annette Rübesamen wäre im Val di Non gern zum Pilzesammeln losgezogen, ließ es dann doch bleiben: In den Bergwäldern sind auch Bären heimisch.

HIER BITTE VERWEILEN!

La Filanda de Boron (1) Auf dem Weingut kocht Alessandra mit viel Fantasie und Leidenschaft – leider nur am Wochenende. Via Pozedine 5, Tione, Tel. 0039/0347/0511044
www.filandadeboron.it

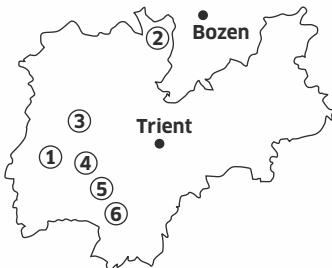
Locanda Alpina di Segna Danilo (2) Die Familie Segna zaubert aus Trentiner Produkten, eigenem Gartengemüse und unter Zugabe mediterraner Inspiration wunderbare Gerichte. Piazza Municipio 23, Brez, Tel. 0039/0463/874396
www.locandalpina.it

Antica Osteria (3) Vater und Sohn führen die Osteria gemeinsam und verstehen es, neue Ideen und alte Küchenkultur aufs Beste zu vereinbaren. Via Venezia 11, Ossana, Tel. 0039/0463/751713

Osteria della Locanda Fiore (4) Typisches Dorfgasthaus mit ehrlicher, rustikaler Trentiner Küche und herzlichen Gastgebern. Frazione Poia 22, Terme di Comano, Tel. 0039/0465/701401
www.albergofiore.it

La Casina (5) Seit die junge Giada in der Küche steht, kommen moderne Gerichte auf den Tisch. La Casina 1, Drena, Tel. 0039/0464/541212
www.ristorantelacasina.com

Locanda delle Tre Chiavi (6) Die Gastgeber sind begeisterte Slow-Food-Anhänger. Fisch aus einem der vielen Seen im Trentino stehen im Mittelpunkt. Via Clementino Vannetti 8, Isera, Tel. 0039/0348/4020857
www.locandadelletrechiavi.it



- 1 Tione
- 2 Brez
- 3 Ossana
- 4 Terme di Comano
- 5 Drena
- 6 Isera



Am Abend verweilen die Gäste gern länger auf der Terrasse des „La Casina“

ZARTE BANDE

Ein Zweiglein Verbene am Soufflé,
Salbeiblätter im Windbeutel, ein Hauch von
Thymian im Kompott – auch Süßes profitiert
vom Duft und Aroma frischer Kräuter. Erst
recht, wenn Beeren mit im Spiel sind





Mit Thymian & Minze

Crème caramel mit Heidelbeerkompott

Die Creme wird flankiert von krossen Honig-Chips, in die die dunklen Blätter von Schokoladenminze eingebettet wurden. Zitronenthymian verfeinert das Kompott.

Rezept Seite 128





Foto Seite 127

Crème caramel mit Heidelbeerkompott

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

KOMPOTT

- 250 g Heidelbeeren
- 5 Kubeben-Pfefferkörner
- 2 Gewürznelken
- 1 El Mohnsaat
- 50 ml milder Heidelbeerschnaps (ersatzweise Pflaumenschnaps)
- 100 ml Holundersaft
- 1 El Aceto balsamico
- 2 El Akazienhonig
- 4 Stiele Zitronenthymian

CRÈME CARAMEL

- 140 g Zucker

• 1 Vanilleschote

- 250 ml Milch
- 250 ml Schlagsahne
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 Eigelb (Kl. M)

HONIG-CHIPS

- 2 Stiele Schokoladenminze
 - 50 g Honig
 - 50 g Butter (weich)
 - 75 g Puderzucker
 - 40 g Mehl
- Außerdem: 6 ofenfeste Förmchen (à 150 ml Inhalt), Auflaufform (ca. 40x25 cm)

1. Für das Kompott Heidelbeeren waschen, verlesen, abtropfen lassen. Pfeffer im Mörser fein zerstoßen, mit Nelken und Mohn in einem kleinen Stieltopf ohne Fett rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Mit Schnaps ablöschen. Saft, Balsamico, Honig, abgezupfte Thymianblätter und Beeren zugeben, kurz aufkochen lassen und beiseitestellen. Kompott 2 Stunden ziehen lassen.

2. Für die Crème caramel 100 g Zucker bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen. 60 ml Wasser zugießen. Bei milder Hitze unter Rühen kochen, bis sich der Karamell gelöst hat. Karamell zügig in 6 ofenfesten Förmchen verteilen. Förmchen dabei schwenken, sodass der Karamell gleichmäßig verläuft. Förmchen in eine Auflaufform stellen, 30 Minuten kalt stellen.

3. Inzwischen Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Milch und Sahne mit restlichem Zucker (40 g), Vanilleschote und -mark kurz aufkochen lassen, von der Herdplatte ziehen. Vanilleschote entfernen. Eier und Eigelbe verrühren. Milch unter Rühen zugießen, Milch-Ei-Mischung auf die Förmchen verteilen.

4. Kochendes Wasser 2–3 cm hoch in die Auflaufform gießen. Crème caramel im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten stocken lassen. Falls die Oberfläche zu braun wird, gegen Ende der Garzeit mit Backpapier abdecken. Förmchen aus dem Wasser nehmen, auf einem Gitter abkühlen lassen, 2 Stunden kalt stellen.

5. Für die Honig-Chips in einer kleinen Schale abgezupfte Minzblätter, Honig, Butter, Zucker und Mehl mit einer Gabel gut vermischen. 30 Minuten kalt stellen. Aus der Masse kirschgroße Kugeln formen, mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 5–7 Minuten goldgelb backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

6. Crème caramel mit einem spitzen Messer vom Rand lösen, auf Teller stürzen. Jeweils 1 El Kompott und 1–2 Honig-Chips dazu anrichten. Mit restlichem Kompott und restlichen Chips servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Gar- und Backzeiten 45 Minuten plus Zieh- und Kühlzeiten 5:30 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 26 g F, 58 g KH = 523 kcal (2194 kJ)

Tipp Alle Bestandteile des Desserts lassen sich schon am Vortag zubereiten. Perfekt für Gäste!

Foto rechts

Windbeutel mit Salbeisahne

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

Für 6 Stück

BRANDTEIG

- 60 g Butter
- Salz
- 130 g Mehl
- 3 Eier (Kl. M)
- 1 El Puderzucker zum Bestäuben

GEZUCKERTE SALBEIBLÄTTER

- 50 g Zucker
- 6 Salbeiblätter

JOHANNISBEERKOMPOTT

- 400 g Schwarze Johannisbeeren (ersatzweise TK)

- 1 Bio-Orange
- 1 Vanilleschote
- 50 g Zucker
- 50 ml Rotwein
- 1 El Speisestärke

SALBEISAHNE

- 4 Stiele Salbei
- 300 ml Schlagsahne
- 2 Tl Zucker

Außerdem: Spritzbeutel mit großer Sterntülle (11 mm Ø), Kochpinzette

1. Für den Brandteig 200 ml Wasser mit Butter und 1 Prise Salz aufkochen, Topf von der Herdplatte ziehen. Mehl auf einmal zugeben und mit dem Kochlöffel unterrühren. Zurück auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten weiterrühren, bis sich ein Kloß bildet und sich auf dem Topfboden einen heller Belag zeigt. Masse in eine Rührschüssel geben, etwas abkühlen lassen. Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührers vollständig unterrühren.

2. Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und 6 Rosetten (à 8 cm Ø) mit großem Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen (Backofentür nicht öffnen!). Windbeutel auf dem Blech auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

3. Für die gezuckerten Salbeiblätter 50 ml Wasser und den Zucker in einem Topf erhitzen, bis der Zucker gelöst ist. Salbeiblätter mit einer Kochpinzette durch die Lösung ziehen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im ausgeschalteten, noch warmen Ofen auf der untersten Schiene 1 Stunde trocknen lassen.

4. Inzwischen für das Kompott Johannisbeeren waschen, verlesen, abtropfen lassen. Orange heiß waschen, trocken reiben. Orangenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Die Hälfte der Johannisbeeren, Vanillemark, Zucker, Orangenschale, Orangensaft und Wein in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, mit dem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit rühren. 1–2 Minuten unter Rühen kochen. Restliche Johannisbeeren (200 g) zugeben. Kompott abkühlen lassen.

5. Für die Salbeisahne Salbeiblätter von den Stielen abzupfen und sehr fein hacken. Sahne steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Salbei unterheben. Salbeisahne in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und kalt stellen.

6. Windbeutel mit einem Sägemesser waagerecht durchschneiden. Etwas Kompott mittig auf den Unterseiten verteilen. Salbeisahne um das Kompott herum spritzen und die gezuckerten Salbeiblätter darauf verteilen. Windbeuteldeckel daraufsetzen, leicht andrücken, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Back- und Trockenzeiten 1:35 Stunden

PRO STÜCK 7 g E, 27 g F, 40 g KH = 446 kcal (1869 kJ)



Mit Salbei

Windbeutel mit Salbeisahne

Die delikate Sahnefüllung wird durch
Schwarze Johannisbeeren und süße
Salbeiblätter bereichert, die ein feiner
Zuckerüberzug leicht knusprig werden lässt.

[Rezept links](#)





Mit Zitronenverbene

Zitronenverbene-Soufflé mit Erdbeeren

Die wunderbar luftigen Quarkküchlein werden durch die Verbene noch zitroniger. Und auch die Erdbeeren bekommen etwas von dem duftig-frischen Kräuteraroma ab.

Rezept Seite 132



Mit Basilikum

Himbeer-Basilikum-Schnitten

Auf einen No-Bake-Boden aus Cornflakes und Schokolade wird Basilikum-Quark-Creme und Himbeergelee geschichtet. Mit dem Gelee sind auch die Beeren für die Garnierung gefüllt.

Rezept Seite 132



Foto Seite 130

Zitronenverbene-Soufflé mit marinierten Erdbeeren

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

ERDBEEREN

- 1 TL grüner Kampot-Pfeffer (ersatzweise ½ TL Szechuan-Pfeffer)

• 2 EL Thymianhonig

• 100 ml Weißwein

• 400 g Erdbeeren

• 2 Stiele Zitronenverbene

SOUFFLÉ

• 3 Eier (Kl. M.)

• 2 Stiele Zitronenverbene

• 200 g Magerquark

• 40 g Puderzucker plus etwas zum Bestäuben

• 2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale**• Salz****• 80 g Zucker****• 2 TL Speisestärke**

• evtl. einige essbare Blüten (z.B. Margariten)
Außerdem: 4 ofenfeste Förmchen (à 150 ml Inhalt), etwas Butter und Zucker für die Förmchen, tiefes Backblech, Küchenzange

Außerdem: 4 ofenfeste Förmchen (à 150 ml Inhalt), etwas Butter und Zucker für die Förmchen, tiefes Back-

blech, Küchenzange

1. Für die Erdbeeren Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Mit Honig und Weißwein aufkochen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Sud vollständig auskühlen lassen. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen, große Erdbeeren in 5 mm dicke Scheiben schneiden, kleinere halbieren. Verbeneblätter von den Stielen abzupfen und mit den Erdbeeren in den erkalteten Sud geben. Abgedeckt kalt stellen.

2. Für das Soufflé 4 ofenfeste Förmchen mit Butter fetten und mit Zucker ausstreuen. Ein tiefes Backblech mit so viel heißem Wasser füllen, dass die Förmchen später zu ¼ darin stehen. Backofen mit tiefem Backblech auf der 2. Schiene von unten auf 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

3. Eier trennen, Eiweiße kalt stellen. Verbeneblätter von den Stielen abzupfen und sehr fein schneiden. Eigelbe, Verbene, Quark, Puderzucker und Zitronenschale in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Quarkcreme in eine Schüssel füllen.

4. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Stärke auf den Eischnee sieben und kurz unterrühren. Eischnee nach und nach vorsichtig mit einem Teigschaber unter die Quarkcreme heben, sodass eine lockere Masse entsteht. Soufflé-Masse sofort in die vorbereiteten Förmchen verteilen. Förmchen auf das tiefes Backblech stellen und im heißen Backofen 15–20 Minuten backen (Backofentür nicht öffnen!). Soufflés am besten mit einer Zange aus dem Wasserbad nehmen und auf eine Platte oder einen Dessertteller setzen. Soufflés mit etwas Puderzucker bestäuben, mit marinierten Erdbeeren anrichten. Nach Belieben mit Blüten garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Garzeit 20 Minuten**PRO PORTION** 12 g E, 6 g F, 51 g KH = 326 kcal (1365 kJ)

Foto Seite 131

Himbeer-Basilikum-Schnitten

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 14 Schnitten

SCHOKOBODEN**• 300 g Zartbitterkuvertüre****• 3 EL Kokosöl****• 80 g Cornflakes****• 60 g Mandelkerne (mit Haut)****• Salz****BASILIKUMCREME****• 6 Blatt weiße Gelatine****• 15 Stiele Basilikum (evtl. mit Blüten)****• 1 Vanilleschote****• 1 Bio-Limette****• 120 g Zucker****• 500 g Sahnequark (40 % Fett)****• 100 ml Schlagsahne****HIMBEERGELEE UND GARNITUR****• 4 Blatt weiße Gelatine****• 500 g Himbeeren****• 2 EL Honig****• 200 ml klarer Apfelsaft****• 2 Sternanis****• 1 Zimtstange (5–6 cm Länge)****• 100 g Zucker****Außerdem: quadratische****Springform (ca. 23 x 23 cm),****Einwegspritzbeutel**

1. Für den Boden Kuvertüre grob hacken und mit Kokosöl in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Cornflakes und Mandeln im Blitzhacker fein mahlen. Mit 1 Prise Salz zur Kuvertüre geben und glatt rühren. Masse in einer mit Backpapier ausgelegten quadratischen Springform zu einem gleichmäßig flachen Boden verstreichen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2. Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Basilikumblätter abzupfen, 14–20 kleinere Blätter und, falls vorhanden, einige Blüten für die Garnitur in ein Schälchen mit kaltem Wasser legen. Restliche Blätter grob schneiden. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

3. Basilikum, Vanillemark, Zucker, Quark, Sahne, Limettenschale und -saft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer (oder im Küchenmixer) fein pürieren, bis die Masse eine hellgrüne Farbe hat. 2 EL der Masse abnehmen und in einem kleinen Topf bei milder Hitze erwärmen. Ausgedrückte Gelatine darin unter Rühren auflösen. Gelatinemischung zur restlichen Basilikum-Quark-Masse geben, zügig mit dem Schneebesen unterrühren. Basilikumcreme gleichmäßig auf dem Schokoboden verteilen, mindestens 1:30 Stunden kalt stellen und fest werden lassen.

4. Für das Himbeergelee Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 400 g Himbeeren mit Honig, Apfelsaft, Sternanis und Zimt in einem Topf aufkochen und mit Deckel bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Gewürze entfernen. Himbeeren durch ein feines Sieb streichen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der heißen Himbeermasse auflösen. 10 EL davon in ein Schälchen füllen und beiseitestellen. Restliche Geleemasse abkühlen, aber nicht gelieren lassen. Auf der Basilikumcreme verteilen, anschließend 1:30 Stunden kalt stellen und fest werden lassen.

5. Beiseitegestellte Geleemasse in einen Einwegspritzbeutel füllen, die Spitze knapp abschneiden. Zucker in einen tiefen Teller geben, restliche Himbeeren (100 g) mit der Öffnung nach oben hineinsetzen. Mit Gelee füllen und kalt stellen.

6. Den Kuchen aus der Form lösen und in rechteckige Schnitten (à ca. 10 x 3 cm) schneiden. Mit gefüllten Himbeeren, restlichen Basilikumblättern und nach Belieben Blüten garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeiten mindestens 4 Stunden**PRO STÜCK** 9 g E, 19 g F, 30 g KH = 344 kcal (1439 kJ)

AVERNA & DOLCI

So süß schmeckt das echte Sizilien

Kennen Sie das Traumpaar Siziliens? Averna & Dolci – der sanfte Kräuterlikör hat seinen großen Auftritt in Begleitung von süßen Köstlichkeiten. Passt perfekt!

Leuchtende Farben, verlockende Düfte, süße Versuchungen überall: Sizilien ist eine Insel voller Verheißungen. Die Abendsonne taucht alles in warmes, orangefarbenes Licht. Es ist Zeit für den perfekten Dessert-Moment. Auftritt für das Traumpaar Averna & Dolci! Averna ist ein sizilianischer Traditionslikör voller Geschichte und Geheimnisse. Eines davon ist sein Rezept, das seit 1868 geheim gehalten wird. Über 60 mediterrane Kräuter, Wurzeln und Gewürze vereinen sich harmonisch zu dem unvergleichlichen bittersüßen, sanften Geschmack. Welche genau? Das wird nicht verraten. Nur drei Zutaten sind bekannt: sizilianische Orangen, Zitronen und Granatäpfel.

Averna kommt am liebsten in süßer Begleitung. Das können klassische sizilianische Süßigkeiten wie Cannoli oder Modica-Schokolade sein. Oder die Crostata, zu der wir Ihnen rechts das Rezept verraten. Eigentlich passen alle süßen Desserts. Bei diesem Genuss öffnet sich die Tür zu Italiens Sonneninsel, und wir sind Siziliens sanfter Seele ganz nah.



Gemeinsam köstlich:
Die Aromen der
Crostata passen
perfekt zu Averna

Dessert-Tipp: Crostata mit Thymian-Orangen-Creme

300 g Mehl, 150 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 180 g Butter (weich) und 4 Eigelb zu einem Teig verarbeiten. 30 Min. kalt stellen. Für die Creme 60 g Mehl, 125 g Zucker, 1 Ei plus 1 Eigelb in einem Topf verrühren. Gehackten Thymian (drei Stiele) mit 500 ml Milch und dem Mark einer Vanilleschote erhitzen, durch ein Sieb gießen. Milch unter Rühren zum Mehl-Gemisch geben, bei schwacher Hitze eindicken lassen und 1 EL Orangenblütenwasser hinzugeben. Teig ausrollen, in eine Tarteform legen, Creme einfüllen, bei 200 °C ca. 25 Min. backen. Mit Orangenscheiben, Granatapfelkernen und Thymian servieren.

Mehr Averna & Dolci-Rezepte auf
foodboom.de/produkt/averna



RAFFINIERT: DAS AVERNA-RITUAL

Das richtige Glas: Averna in ein bauchiges Glas mit etwa drei Eiswürfeln einschenken. Nicht zu viel!

Der Zitronen-Trick: Eine Zitronenzeste über dem Glas verdrehen, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden. Das Glas auf die Seite legen und hin und her rollen, so entfalten sich die Aromen.

Die Begleitung: Dazu passen Dolci – ein paar Mandelkekse, ein Stück Schokolade oder ein selbst gemachtes sizilianisches Dessert.

KUCHEN DES MONATS

Besonders köstlich schmeckt der Kuchen mit frischen Früchten. Außerhalb der kurzen Saison kann er aber auch mit Kirschen aus dem Glas oder Tiefkühler zubereitet werden. Rezept Seite 136

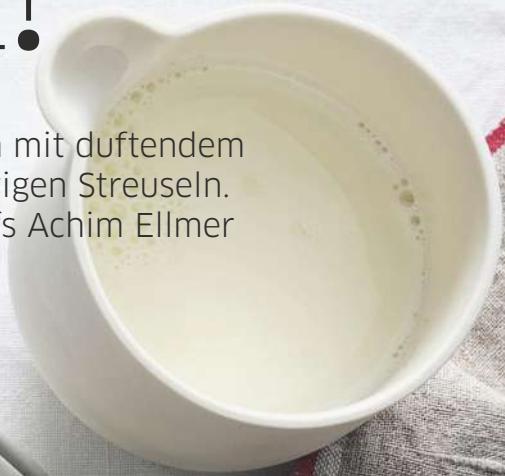




Bitte
mit
Sahne!

Pflück das Glück!

Frische Kirschen teilen sich das Blech mit duftendem Hefeteig, Karamellpudding und buttrigen Streuseln. Ein Geniestreich unseres Küchenchefs Achim Ellmer



Kirsch-Karamell-Kuchen mit Streuseln

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 20 Stücke

KARAMELLPUDDING

- 150 g feinster Zucker
- 375 ml Milch
- 3 Eier (Kl. M)
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 25 g Speisestärke
- Salz

HEFETEIG

- 300 ml Milch
- 42 g frische Hefe
- 100 g Zucker
- 750 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 3 Eier (Kl. M)
- 120 g Butter (weich)

STREUSEL UND KIRSCHEN

- 200 g Mehl
 - 100 g feinster Zucker
 - Salz
 - 100 g Butter (kalt)
 - 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 400 g frische Sauerkirschen
 - 2 Ei Puderzucker
- Außerdem: Kirschenentsteiner, kleines Rollholz, Wasserglas (Boden 6 cm Ø), Einwegspritzbeutel

1. Für den Pudding Zucker in einem Topf schmelzen und hellbraun karamellisieren lassen. Mit der Milch (bis auf 3 El) ablösen und 4–5 Minuten kochen, bis sich der Karamell wieder gelöst hat und eine hellbraune Karamellmilch entstanden ist. Topf von der Herdplatte ziehen. In einer Schüssel Eier, Eigelbe und restliche Milch (3 El) mit Stärke und 1 Prise Salz glatt rühren. Mischung unter Rühren in die Karamellmilch gießen. Wieder auf die Herdplatte stellen, unter Rühren aufkochen und 15–20 Sekunden unter Rühren kochen lassen. Pudding sofort durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen, direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie bedecken und abkühlen lassen.
2. Für den Hefeteig Milch lauwarm erwärmen. Hefe in der Rührschüssel der Küchenmaschine zerbröseln, Zucker und Milch zugeben und unter Rühren auflösen. Mehl, 1 Prise Salz und Eier zur Hefemischung geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine verkneten. Butter in kleinen Stücken zugeben und bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit 5–6 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
3. Inzwischen für die Streusel in einer Schüssel Mehl, Zucker, 1 Prise Salz, Butter in Stückchen und Zitronenschale mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde kalt stellen.
4. Kirschen waschen, im Sieb gut abtropfen lassen, entstielen und entsteinen (am besten mit einem Kirschenentsteiner).
5. Hefeteig mit bemehlten Händen auf einem mit Backpapier belegten tiefen Backblech (ca. 30 x 40 cm) verteilen und mit einem kleinen Rollholz gleichmäßig bis in die Ecken ausrollen (oder mit den Händen vorsichtig bis in die Ecken drücken). Teig locker mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken, anschließend weitere 30 Minuten gehen lassen.
6. Pudding gut durchrühren und in einen Einwegspritzbeutel füllen.
7. Mit einem Wasserglas ca. 20 tiefe Mulden mit etwas Abstand in den Teig drücken, dabei den Boden des Glases immer wieder in Mehl tauchen, damit nichts festklebt. Kirschen gleichmäßig in den Mulden verteilen. Spitze vom Einwegspritzbeutel abschneiden und den Pudding in die Mulden spritzen. Streusel auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen.
8. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Anschließend mit Puderzucker bestäuben, in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt leicht geschlagene Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden plus Backzeit 30–35 Minuten

PRO STÜCK 8 g E, 13 g F, 57 g KH = 389 kcal (1631 kJ)



1 Die Vertiefungen für Pudding und Kirschen werden mit einem Wasserglas in den Teig gedrückt. Der Boden des Glases wird zwischendurch immer wieder in Mehl getaucht, damit nichts festklebt 2 Zuerst kommen die Kirschen in die Teigmulden 3 Dann wird der Karamellpudding hineingespritzt. Wer keinen Spritzbeutel hat, kann sich mit einem Gefrierbeutel behelfen, von dem nach dem Befüllen eine 1 cm breite Spitze abgeschnitten wird

„Streusel lassen sich gut mit Gewürzen wie Zimt oder Vanille aromatisieren. Hier habe ich Zitronenschale verwendet.“

>e&t<-Küchenchef Achim Ellmer



Gut drauf:
Streusel sind
die Krönung
des saftigen
Hefekuchens



TITEL
REZEPT UND FOODSTYLING: TOM PINGEL / BLUEBERRY
FOOD STUDIOS
FOTO: TOBIAS PANKRATH / BLUEBERRY FOOD STUDIOS
STYLING: ANKA REHBOCK
KREATIVIDEE: ELISABETH HERZEL

IMPRESSUM

VERLAG DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
HÜLSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MÜNSTER

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

TELEFON 040/37 03-0; **FAX** 040/37 03-56 77

ANSCHRIFT REDAKTION »ESSEN & TRINKEN«,
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN

STELLV. PUBLISHERIN SINA HILKER

REDAKTIONSLICHTUNG UND TEXTCHEFIN ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS REZEPTENTWICKLUNG UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS,
RAIK FRENZEL, VLADLEN GORDYENKO, JENS HILDEBRANDT,
TOM PINGEL, JAN SCHÜMANN, PHILIPP SEEFRIED
Foto: CELIA BLUM, FLORIAN BONANNA, DENISE GORENC,
TOBIAS PANKRATH, BRUNO SCHRÖDER, THORSTEN SUEDFELS,
STYLING: AYLENE RUSCHKE

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

LAYOUT THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER, ANDREAS SYLLA

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

HONORARE ANJA SANDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRU

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR UTA ROBKERT

SYNDICATION PICTURE PRESS, E-MAIL: SALES@PICTUREPRESS.DE

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

VERANTWORTLICH FÜR
WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

REDAKTION CHRISTINE NIELAND (LTG.), BERENICE EULENBURG,
SEBASTIAN KAGERER, JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
CHRISTINA LIERSCH, MARIA MARNITZ, JUDITH OTTERSBACK

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT JAN SPIELHAGEN
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2022: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG
DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

FEINE DINGE
www.feinedinge.at

HARRY'S FLIESENMARKT
www.harrys-fliesenwelt.com

H&M HOME
www.hm.com

STAUB
www.staub-online.de



7/2021

1/2022

2/2022

Zwei SPEZIALS und eine Jubilarin

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

Für je 8,50 Euro bestellbar unter
www.esSEN-und-trinken.de/sonderhefte

ABONNENTEN-SERVICE

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Abonnement haben,
melden Sie sich gern bei unserem Kundenservice.

Sie erreichen das Team montags bis freitags von
8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

Tel. 02501/801 43 79

Fax 02501/801 58 55

E-Mail service@DMMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

- Änderung der Adresse und Zahlungsdaten
- Lieferunterbrechung, wenn Sie in den Urlaub fahren
- Nachsendung der Hefte an den Urlaubsort

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von
»essen & trinken« können Sie hier bestellen:
<https://shop.esSEN-und-trinken.de>

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:
Deutschland: Preis für zwölf Ausgaben »essen & trinken«
für z.Zt. 58,80 €, (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis
von z.Zt. 4,90 €), Österreich: 66,00 €, Schweiz: 106,80 sfr

3 Ausgaben testen

Ganz nach Ihrem Geschmack.

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



Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

Günstig – 33 % sparen:

3 Ausgaben für nur 9,80 €

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-UNd-trinkEN.de/minIabo



Tel. 02501/801 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



Zitronenöl & Lemon Curd

Was im Mürbchen steckt

„Zwei Fragen zu Ihrem Citronelli-Rezept in »e&t« 5/2022. Erstens: Ist mit Zitronenöl zu 100% reines Öl, das man in der Apotheke bekommt, gemeint oder mit Zitrone aromatisiertes (Oliven-)Öl?“

Die zweite Frage bezieht sich auf den Lemon Curd im Rezept. Wenn ich die Citronelli für einen laktoseintoleranten Freund backen möchte, muss ich den Lemon Curd darin selber machen, denn er enthält, soweit ich weiß, Butter.“

Hatte »e&t« nicht schon mal ein Rezept dazu im Heft?“

Anette Karenfeld, per E-Mail

Liebe Frau Karenfeld, Sie liegen dreimal richtig: Mit Zitronenöl meinen wir Zitronen-Olivenöl; Lemon Curd enthält Butter; und wir haben verschiedene Lemon-Curd-Rezepte entwickelt – alle mit Butter, die aber ja auch laktosefrei erhältlich ist. Unter www.essen-und-trinken.de werden Sie mit den Suchbegriffen „Lemon Curd“ oder „Englische Zitronencreme“ fündig. Eine Anleitung für Lemon Curd (mit Yuzu) finden Sie in unserem Rezept für „Kleine Zitronen-Tartelettes“ in »e&t« 10/2021.



Die Saison für heimischen Spargel endet am 24. Juni („Spargelsilvester“), sodass die Pflanze sich vorm ersten Frost regenerieren kann

Spargel en gros

Tipps und Tricks für größere Mengen

„Ich möchte für eine größere Personenzahl fünf Kilogramm Spargel zubereiten. Geht das im Backofen in der Saftpflanne und was muss ich gegebenenfalls beachten (Temperatur, Dauer, Würze, Flüssigkeit)?“

Rupert Jüssen, per E-Mail

Lieber Herr Jüssen,
gute Idee, den Spargel in der Saftpflanne im Ofen zu garen. Wir würden so vorgehen: Spargel in einer Saftpflanne verteilen, knapp mit gesalzenem, leicht gezuckertem Wasser bedecken. Mit Alufolie verschließen, bei 225 Grad (Umluft 200 Grad) 50–60 Minuten garen. In eine Saftpflanne passen wohl 3–4 kg Spargel. Den Rest könnten Sie wie folgt in einem großen Topf garen: Spargel in leicht gezuckertem Salzwasser 30–60 Sekunden sprudelnd aufkochen. Topf vom Herd nehmen, den Spargel 15–20 Minuten ziehen lassen. Die Methode ist geeignet für ca. 2 kg Spargel. Und: Wenn Sie über einen großen Einmach- oder Wecktopf verfügen, müssten 5 kg Spargel darin zu garen sein.



LESERSERVICE

Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.

Tel. 040/37 03 27 17 Fax 040/37 03 56 77

E-Mail leserservice@essen-und-trinken.de

Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Fragen zum Abonnement siehe Seite 138

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



„Schwarzwurzeln aus dem Ofen“ aus »e&t« 2/2022



Gut
geglückt

LESERLOB

Schwarze Wurzeln, weiße Stangen

„Danke für das Rezept „Schwarzwurzeln aus dem Ofen mit Rote-Bete-Dip“. Hat mir sehr gut geschmeckt!“ **Gerlinde Dauber**, per E-Mail

Gern geschehen, liebe Frau Dauber, sieht auch gut aus! Und es schmeckt ebenfalls, wenn Sie statt Schwarzwurzeln weißen Spargel nehmen.

Römisches Gelage

„Mit »e&t« 3/2022 wurden Erinnerungen wach: Als ich »e&t« 1/1982 in Händen hielt, war klar: Das machen wir! Wir haben Freunde eingeladen mit der Bitte, als Römer verkleidet zu kommen, fast zwei Tage in der Küche gestanden und Essen für 25 Personen zubereitet. Es wurde ein rauschendes Fest.“

Barbara Stadler,
Seehausen

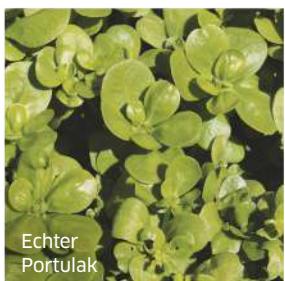


Postelein (auch:
Winterportulak)

Babylonische Verwirrung in Grün

„Sie geben in »e&t« 5/2022 auf Seite 62 als Zutat Portulak an, meinen und zeigen aber Postelein. Dieses Gewöhnliche Tellerkraut (*Claytonia perfoliata*) hat mit echtem Portulak (*Portulaca oleracea*) nichts zu tun. Postelein (Winterportulak) ist zwar ein willkommenes frisches Grün im Winter, geschmacklich aber wenig markant. Die wasserspeichernden Blätter des echten Portulaks überraschen dagegen mit salzig-säuerlichem Aroma und sind zudem – wie auch die jungen Stängel – wunderbar knackig-frisch in einem Salat.“

Detlef Bruck-Wilberg, per E-Mail



Echter
Portulak

Ja! zu Rotwein im Sommer

Der perfekte Sommerwein ist leicht, fruchtig, unkompliziert und Rot! Das bestätigt auch Sommelierin Stephanie Döring: „Rotwein ist ebenso facettenreich wie Weißwein. Seine frischen Seiten gut gekühlt im Sommer zu entdecken, ist eine großartige Bereicherung und ein Stück europäische Trinkkultur.“

Der Schlüssel zu diesem Trinkerlebnis? Jung sollte der Wein sein, fruchtig mit einem guten Säuregerüst, wenig Tannin und geringem Alkoholgehalt. In Spaniens Weinregion Nummer 1, der Rioja, wird man hier fündig.

Kaum eine andere Weinregion steht so für Rotweine wie die DOCa Rioja. Deshalb erzeugen die mehr als 600 Winzer eine breite Vielfalt eben auch für die warme Jahreszeit.

Im Praxischeck haben diese drei Repräsentanten beim Grillen von rotem Fleisch und knackigem Gemüse mit Schafskäse überzeugt:



Xai Alt 690m, 2018

Viñedo Singular, 100 % Tempranillo
Altos de Rioja

Preis: ca. 10 Euro | www.altosderioja.com



Finca la Montesa, 2019

Generico, 95 % Garnacha
Palacios Remondo

Preis: ca. 12 Euro | www.hispavinos.de



Cosme Palacio, 2018

Crianza, 100 % Tempranillo
Bodegas Palacio

Preis: ca. 15 Euro | www.decantalo.de

Entscheidend ist die richtige Serviertemperatur, denn die beeinflusst die verschiedenen Bestandteile des Weines – die Säure, Alkohol, Mineralien und Tannine – erheblich. Sie liegt für die Rotweine im Sommer bei 12 bis max. 14 Grad.

www.riojawine.com



Inside Düsseldorf

Gemeinsam mit „Eat The World“ haben wir unsere vierte kulinarische Tour entwickelt. Diesmal geht's ins Herz der Landeshauptstadt – mit einem Abstecher nach „Little Tokyo“



1



2

Endlich wieder da!

- 1 Der erste Stopp der »e&t«-Tour führt in eine Bar, in der mit Champagner angestoßen wird
2 In „Little Tokyo“ können die Teilnehmer japanische Spezialitäten kosten
3 Tourguide Thomas Lottermoser (rechts) begrüßt die Teilnehmer



3

Infos für die Touren

Die »essen & trinken«-Stadtmitte-Tour kostet 59 Euro pro Person und beinhaltet den Besuch von fünf kulinarischen Partnern sowie eine Broschüre mit weiteren Infos. Sie findet alle 14 Tage donnerstags und im Juli auch samstags statt. Anmeldungen unter: www.eat-the-world.com oder telefonisch unter: 030/22027310

Vorschau

Text: Inken Baberg; Fotos: Tobias Pankrath (2), Thorsten Suedfels (1) / Blueberry Food Studios; Illustration: Stockphoto Pfanne; Adresse Seite 138



1

Gebakken:
Tomaten-Frittata
mit Rucola-Pesto



2

Geeist: Pfirsich-Champagner-Granita mit Zitronenverbene



Das August-Heft erscheint am
6. Juli 2022

Bis dahin täglich im Internet unter
www.esSEN-und-trinkEN.de



3

Gegrillt:
Kalbskotelett mit
Himbeer-Ketchup

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Bunte Vielfalt

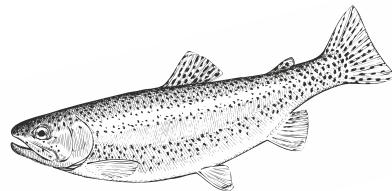
Wer Tomaten liebt, sollte sie jetzt essen! Ochsenherz-, Dattel- und Kirschtomaten, Red Zebra und Gelbe Birnchen: mariniert getrocknet, gegrillt und gefüllt zu Steak Dorade, Tatar & Co. Acht Sommerrezepte

2 Reife Leistung

Pfirsiche sind feine Begleiter herhafter Speisen: Wir servieren sie zu Lachs, Lamm und Schwein, zur Tarte und im Bellini-Style

3 Warme Tage

Draußen essen ist ein Fest: mit Garnelen vom Grill, Aubergine gebacken, Crispy Palbohnensalat, Kräuter-Pita und Sangria-Bowl. Neue partytaugliche Rezepte



Lachsforelle

Ihr Name ist Marketing, der Geschmack Argument. Fünf Rezepte mit der orangefarbenen Schönheit

Alle Rezepte auf einen Blick

48
Rezepte

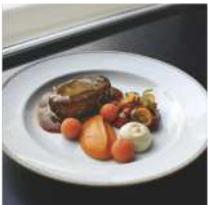
Mit Fleisch



Butter-Chicken-Burger Seite 54



Chili-Cheese-Burger Seite 52



Gulasch „Villa Kellermann“ Seite 101



Hähnchenbrust, Salsa und Stampf Seite 65



Harissa-Gemüse mit Roastbeef Seite 94



Lamm-Burger mit Hummus Seite 51



Lammkarrees, Aprikosen, Sugo Seite 110



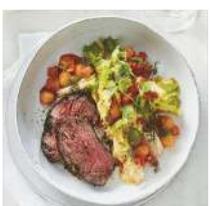
Löwenzahnsalat mit Poularde Seite 36



Ofen-Salsiccia, Knoblauchbrot Seite 146



Rucola-Salat mit Lamm Seite 41



Salat mit Melone und Steak Seite 42



Staudensellerie-Tatar mit Espuma Seite 109



Tomahawk-Steak mit Vinaigrette Seite 10

Vegetarisch



Aubergine, Hummus und Knusper Seite 61



Blumenkohl, Avocado und Relish Seite 59



Erbsensuppe mit Filo-Teig-Röllchen Seite 83



Gersten-Kräuter-Salat, Auberginen Seite 32



Kohlrabi-Röllchen mit Haselnuss Seite 112



Mangold-Bohnen-Salat mit Ei Seite 40



Mozzarella-Tomatensphären Seite 73



Paprika-Flammkuchen mit Aprikose Seite 64



Pasta mit Mangold und Tomaten Seite 83



Sesam-Linsen-Burger mit Spargel Seite 51



Spargel-Lasagne mit Ricotta Seite 82



Spinatsalat, Gemüse und Hummus Seite 31



Süßkartoffel-Türmchen mit Mayo Seite 109



Tagliatelle mit Lauch Seite 62



Tomatenbrot Seite 24



Veggie-Tuna-Bowl Seite 82



Zoodle-Erdnuss-Salat mit Tempeh Seite 42



Zucchini-Salat mit Ziegenkäse Seite 60

Mit Fisch



„Caesar“-Nudelsalat mit Sardinen Seite 40



Garnelen, Wasabi-Mayo, Salat Seite 96



Meeresfrüchtesalat Seite 94



Schwarze Pasta mit Salsa Seite 97



Stockfisch-Kroketten mit Salat Seite 111



Wildlachs-Burger mit Miso-Mayo Seite 53



Wolfsbarsch mit Erbsenpüree Seite 110



Zander mit Bohnen-Senf-Salat Seite 63

Süß



Brotauflauf mit Heidelbeeren Seite 18



Crème-brûlée-Brownie-Törtchen Seite 112



Crème caramel mit Kompott Seite 128



Himbeer-Basilikum-Schnitten Seite 132



Kirsch-Karamell-Kuchen Seite 136



Windbeutel mit Salbeisahne Seite 128



Zitronenverbene-Soufflé Seite 132

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A	Aubergine, gebackene, Erbsen-Hummus und Kurkuma-Knusper	* 61
B	Blumenkohl, gebackener, mit Avocado und Mango-Relish	* 59
	Brotauflauf mit Heidelbeeren	* 18
	Burger-Brötchen-Teig (Grundrezept)	* 48
	Butter-Chicken-Burger, Tomaten-Salsa und Mango-Chutney	* * 54
C	„Caesar“-Nudelsalat mit Avocado und Sardinen	* 40
	Chili-Cheese-Burger mit Zwiebelringen und Cocktailsauce	* * 52
	Crème-brûlée-Brownie-Törtchen	* 112
	Crème caramel mit Heidelbeerkompott	* * 128
E	Erbsensuppe, legierte, mit Filoeteig-Röllchen	* * 83
F	Fiore Spritz	* 20
G	Garnelen im Teigmantel, Wasabi-Mayonnaise und Rettichsalat	* * 96
	Gersten-Kräuter-Salat, geröstete Auberginen und Schafskäse	* 32
	Gulasch „Villa Kellermann“	* * 101
H	Hähnchenbrust mit Johannisbeer-Salsa und Süßkartoffelstampf	* 65
	Harissa-Gemüse mit Roastbeef	* 94
	Himbeer-Basilikum-Schnitten	* 132
K	Kirsch-Karamell-Kuchen mit Streuseln	* * 136
	Kohlrabi-Röllchen mit Molke und Haselnuss	* * 112
L	Lamm-Burger mit Fenchel-Granatapfel-Salat und Hummus	* 51
	Lammkarrees mit Aprikosen, Tomaten-Sugo und Mandeln	* * 110
	Löwenzahn-Couscous-Salat mit Pouladenbrust	* * 36
M	Mangold-Bohnen-Salat mit knusprigem Ei	* * 40
	Meeresfrüchtesalat, thailändischer	* * 94
	Mozzarella-Tomaten-Sphären	* * * 73
O	Ofen-Salsiccia mit Knoblauch-Kräuter-Brot	* 146
P	Paprika-Flammkuchen mit scharfen Aprikosen	* 64
	Pasta mit Mangold und getrockneten Tomaten	* 83
	Pasta, schwarze, mit Petersilien-Salsa	* 97
R	Rucola-Salat mit gegrillten Nektarinen und Lamm	* 41
S	Salat mit Cantaloupe-Melone und Hüftsteak	* 42
	Sesam-Linsen-Burger mit Thai-Spargel und Sweet-Chili-Sauce	* 51
	Spargel-Lasagne, offene, mit Ricotta	* 82
	Spinatsalat mit eingelegtem Gemüse und Weiße-Bohnen-Hummus	* 31
	Staudensellerie-Tatar mit Bloody-Mary-Espuma	* * 109
	Stockfisch-Kroketten mit Gurken-Apfel-Salat	* * 111
	Süßkartoffel-Türmchen mit schwarzer Mayonnaise	* * 109
T	Tagliatelle mit Lauch und Mascarpone	* 62
	Tomahawk-Steak mit Pfeffer-Vinaigrette	* 10
	Tomatenbrot mit Kirschtomaten	* 24
V	Veggie-Tuna-Bowl	* 82
W	Wildlachs-Burger mit Rettich-Algen-Salat und Miso-Mayo	* * 53
	Windbeutel mit Salbeisahne	* * 128
	Wolfsbarsch, mariniert, mit Erbsenpüree und Dillöl	* 110
Z	Zander mit Polenta-Panade und Bohnen-Senf-Salat	* 63
	Zitronenverbene-Soufflé mit marinierten Erdbeeren	* * 132
	Zoodle-Erdnuss-Salat mit Tempeh	* 42
	Zucchini-Salat mit Himbeer-Vinaigrette und Ziegenfrischkäse	* 60

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Unser Küchenchef hat das Thema Wurstbrot ganz neu gedacht: Er brutzelt Bratwurst mit Fenchel, Kräutern und Tomaten im Backofen und reicht das Brot separat dazu. Es wird mit Kräuterbutter gefüllt und kurz mit in den heißen Ofen gelegt



Dufte Gesellschaft:
Rosmarin und Salbei
sorgen für noch mehr
mediterranes Aroma

Ofen-Salsiccia mit Knoblauch-Kräuter-Brot

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

OFEN-SALCICIA

- 4 Salsiccia-Würste (à 80 g)
- 1 Fenchelknolle (200 g)
- 2 Schalotten (à 40 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Stiel Salbei
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

KNOBLAUCH-KRÄUTER-BROT

- 80 g Butter (weich)
- ½ Bund krause Petersilie
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen • Salz
- ½ Krustenbrot (375 g)

Außerdem: ofenfeste Pfanne oder Auflaufform

1. Für die Ofen-Salsiccia Würste jeweils mit einem scharfen Messer mehrmals schräg leicht einschneiden. Fenchel waschen, putzen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel und Schalotten längs vierteln. Kirschtomaten waschen. Rosmarin und Salbei grob hacken bzw. zerzpufen. Vorbereitete Zutaten in eine ofenfeste Pfanne oder Auflaufform geben, das Öl darübergeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost 25 Minuten backen.

2. Inzwischen für das Brot Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Petersilie und Paprikapulver unter die Butter rühren, Knoblauch dazupressen. Mit Salz abschmecken.

3. Krustenbrot im Abstand von 2–3 cm mit einem Sägemesser ca. 4 cm tief einschneiden. Jeweils etwas Kräuterbutter in die Einschnitte streichen und die Oberfläche damit bestreichen. Brot auf ein Stück Backpapier legen und auf dem Rost neben der Salsiccia 10–15 Minuten mitbacken.

4. Ofen-Salsiccia aus dem Backofen nehmen, Fenchelgrün grob hacken und darüberstreuen. Mit dem Knoblauch-Kräuter-Brot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 43 g F, 47 g KH =
685 kcal (2871 kJ)

Brigitte

— DEIN LEBEN. DEIN WEG.

**DEINE
Stärke**

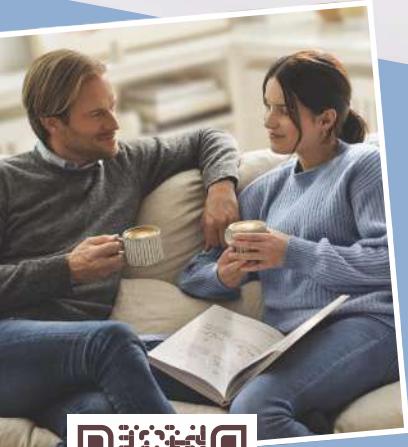




WERDE HOME BARISTA



NEU!



Cappuccino zu Hause wie ein Profi machen?
Wir zeigen dir, wie du das Aroma unserer
drei neuen Sorten perfekt in die Tasse bekommst.
Schau einfach in der Dallmayr Academy vorbei!



Dallmayr

dallmayr.com/homebarista