

50 Jahre Liebe zum Kochen

www.esSEN-und-trinken.de • 9/2022 • 4,90 €

# essen & trinken



**FLAMM-KUCHEN  
FÜNFMAL  
ANDERS**

**LILA LAUNE  
SÜSSES MIT  
ZWETSCHGEN**

**FÜR GÄSTE:  
ITALIENISCHES  
MENÜ**

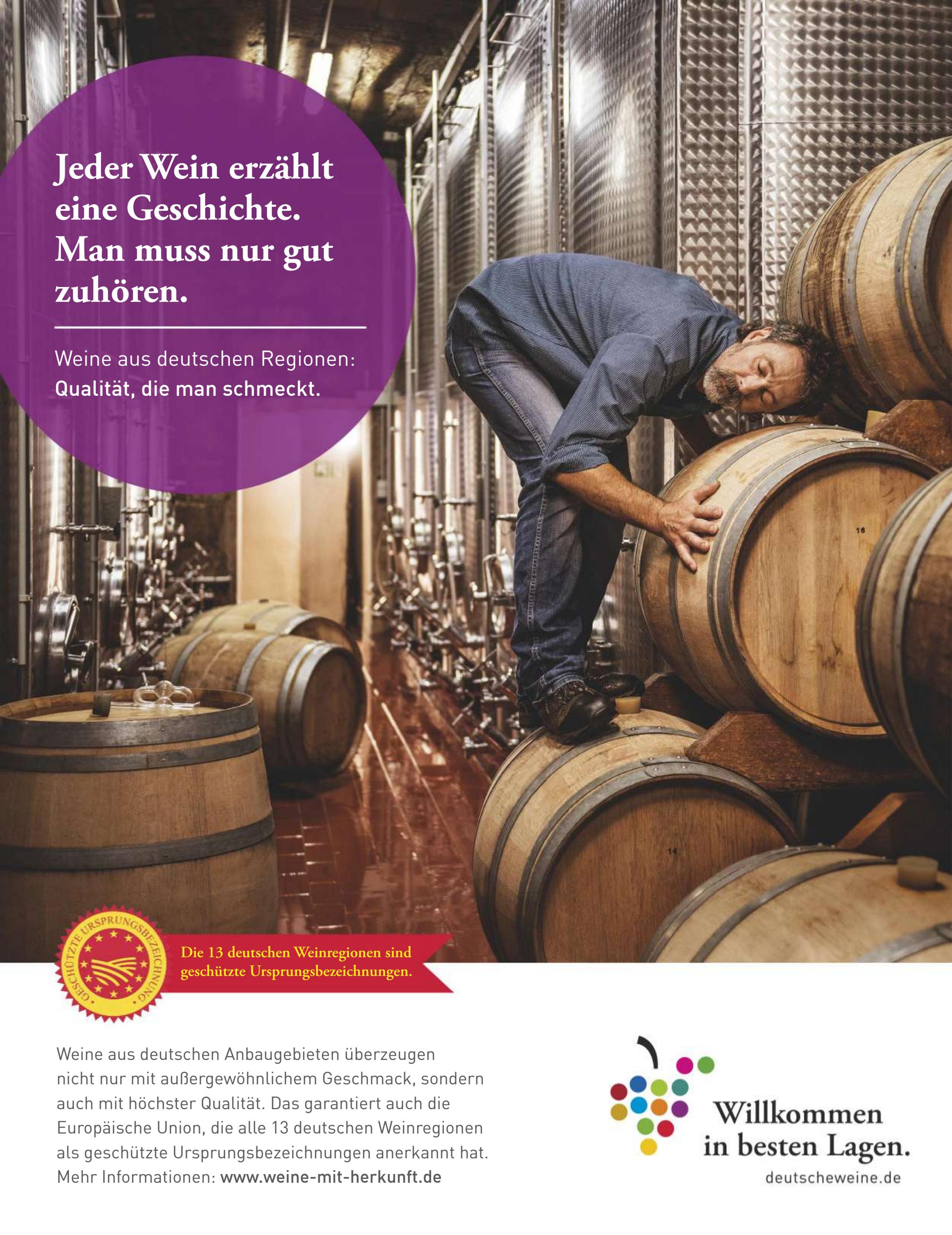
## Die neue Lust auf Gemüse

Von Zucchini-Risotto bis Paprika-Huhn – acht frische Rezepte mit den schönsten Produkten der Saison



Mit Ricotta und  
Parmesan gefüllte  
Zucchiniblüte  
auf sommerlichem  
Risotto





**Jeder Wein erzählt  
eine Geschichte.  
Man muss nur gut  
zuhören.**

Weine aus deutschen Regionen:  
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind  
geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Weine aus deutschen Anbaugebieten überzeugen  
nicht nur mit außergewöhnlichem Geschmack, sondern  
auch mit höchster Qualität. Das garantiert auch die  
Europäische Union, die alle 13 deutschen Weinregionen  
als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat.  
Mehr Informationen: [www.weine-mit-herkunft.de](http://www.weine-mit-herkunft.de)



**Willkommen  
in besten Lagen.**

[deutscheweine.de](http://deutscheweine.de)

*„Mein  
Lieblingsrezept  
dieser Ausgabe  
finden Sie  
auf Seite 33“*



## Liebe Leserin, lieber Leser,

ganz egal, wohin ich reise, ich versuche immer auch einen lokalen Markt zu besuchen. Märkte erzählen so viel über Länder, ihre Menschen, ihre Kulinarik.

Ich glaube, ich habe in meinem Leben schon ganz besondere Märkte sehen dürfen. In der Provence, in Barcelona, in Tokio, in der Toskana.

Zu den allerschönsten Märkten, die ich kenne, gehören aber die Wochenmärkte in Deutschland, so, wie sie sich gerade jetzt präsentieren.

Mit diesem unendlichen Angebot an Obst, den unzähligen Gemüsesorten – ein einziges Meer aus Farben und Gerüchen.

Das ist Weltklasse.

So ein deutscher Sommermarkt war die Initialzündung für unsere Rezepte mit Sommernahrung (ab Seite 26). Und wir haben richtig hingelangt, uns geschnappt, was wir finden konnten: all die Köstlichkeiten, die es nur selten gibt.

Aber jetzt ab aufs Fahrrad, der nächste Wochenmarkt wartet auf Sie!

**Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen**



## KLEINER VORGESCHMACK

Seit Anfang des Jahres fieberten wir darauf hin: Am 7. September erscheint sie nun, unsere große Jubiläums-Ausgabe zum 50. von »essen & trinken«. Und weil ein Geburtstag ohne Geschenke kein richtiger Geburtstag ist, dürfen Sie sich auf ein paar Überraschungen freuen. So schenken wir jedem, der das Heft kauft, eine Flasche Cava – und ein großes Gewinnspiel wartet auch auf Sie. Von den vielen zauberhaften Rezepten ganz zu schweigen. Freuen Sie sich drauf!

# inhalt

Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144

26

Herrlich bunt: Salat mit Pfifferlingen, Johannisbeeren und Lammfilet

## ESSEN

### 6 Saison

Aus Schwarzen Johannisbeeren kochen wir Gelee mit Minze

### 16 Guten Morgen

Knuspern Sie sich in den Tag, mit selbst gemachter Granola

### 22 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Flammkuchen

### 26 Sommergemüse

Jetzt schmecken Auberginen, Bohnen, Paprika und Tomaten am allerbesten. Neue Kombinationen mit und ohne Fleisch

### 40 Thai-Küche

Würzig, aromatisch, leicht – von Pad Thai mit Huhn bis zum grünen Curry mit Lotusblüten-Chips

### 48 Die schnelle Woche

Einfach und raffiniert zugleich – sieben fixe Teller

### 56 Produzenten

Besuch in einer Fischräucherei im Schwarzwald. Plus: drei Rezepte mit Forelle, Lachs und Saibling

### 64 Obstsalate

Neuer Mix, aufregende Marinaden und köstliche Extras

### 72 Vegetarisch

Sandwich, Eintopf, Pasta oder Salat – vier Glücklichmacher

### 88 Menü des Monats

Antipasti, Involtini mit Bohnenpüree und Panna cotta

### 98 Serie: Rezepte fürs Leben

Stefan Hermann serviert Jägerschnitzel mit Spätzle

### 102 Für jeden Tag

Fünf 30-Minuten-Rezepte für zwei Personen

### 112 Serie: Legendäre Rezepte

Gerichte für die Ewigkeit: Triple Cooked Chips

### 114 Kuchen des Monats

Traumhafte Tarte Tatin mit Apfel und viel Karamell

### 130 Süßes mit Zwetschgen

Von Cocktail bis Kuchen, von Konfitüre bis Fruchtleder

### 146 Das letzte Gericht

Pastrami-Rösti – was für ein Abendbrot!

# TRINKEN

## 18 Gemixt

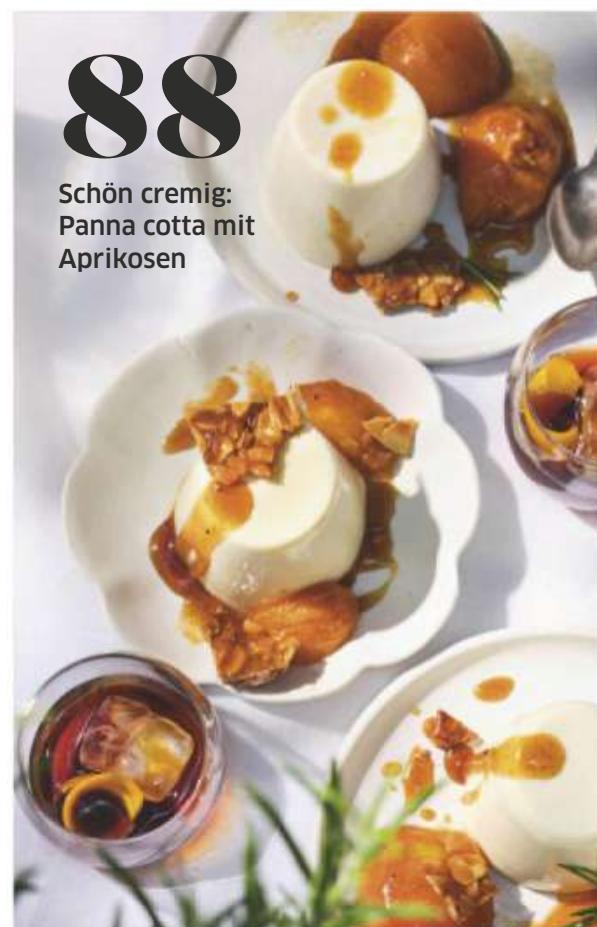
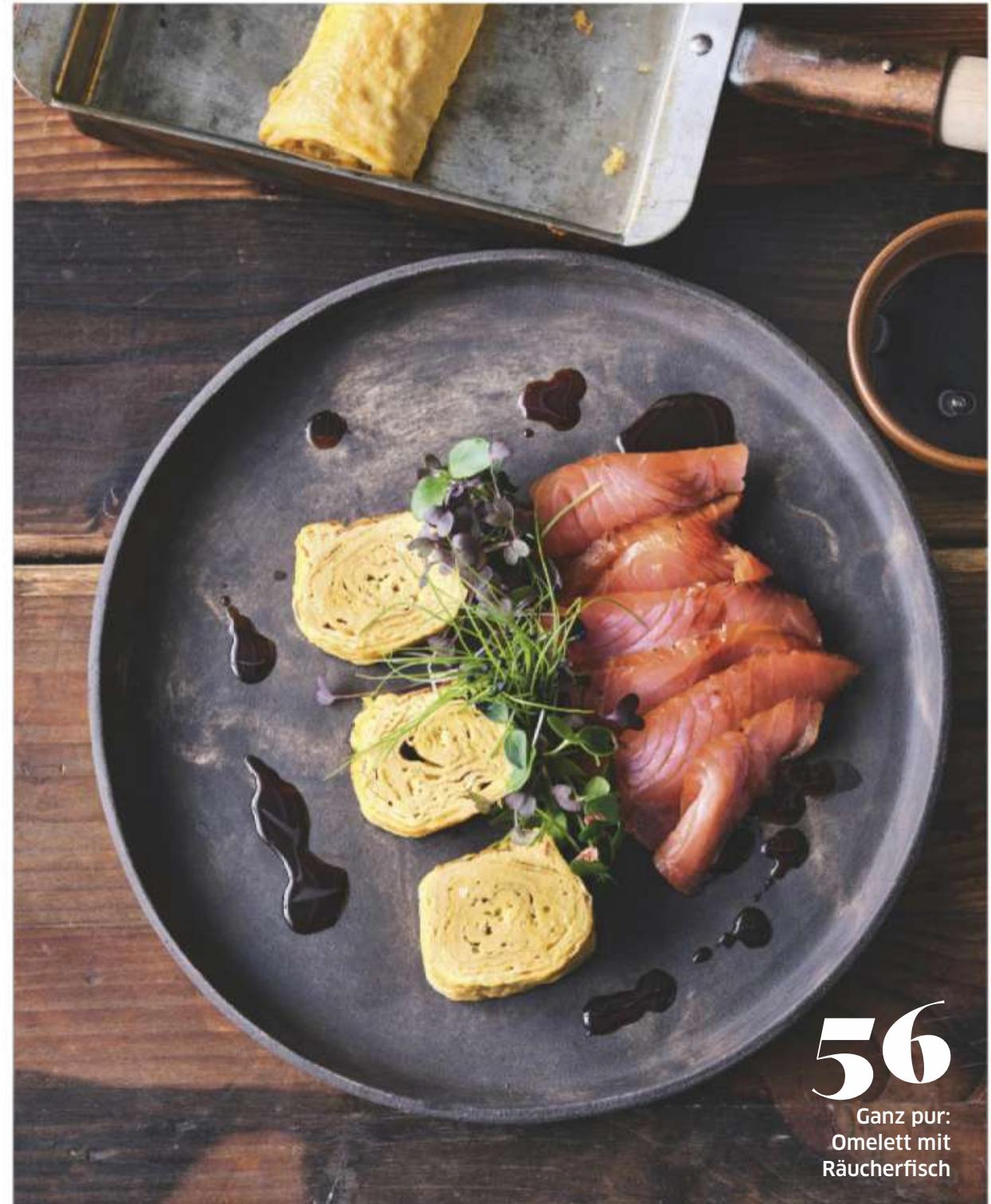
Daiquiri mit Tomate – eine ziemlich geniale Mischung

## 20 Getroffen

Der Winzer Zoltán Heimann spricht über ungarische Weine

## 21 Getrunken

Bens Flaschen des Monats



# ENTDECKEN

## 10 Magazin

Für Tisch, Vorratsschrank oder Küche – Produkte, die uns überzeugt haben

## 17 Kolumne

Doris Dörrie taucht ab und schwelgt in süßen Erinnerungen ans Freibad

## 24 Was machen Sie denn da?

Ein Destillateur erzählt

## 82 Heute für morgen

Wie ein Hamburger Kita-Caterer Inklusion lebt und auf Frische setzt

## 84 Die grüne Seite

90 Prozent der Kakaofrucht landen im Abfall – dabei ließen sie sich verwerten

## 86 Der kleine Unterschied

Ohne tierisches oder mikrobielles Lab kein Hartkäse. Ein Vergleich

## 106 Jubiläum

9. Teil unserer großen Serie zum 50. Geburtstag von »e&t«

## 118 Reportage

Zur Apfelernte im Alten Land – von alten Sorten, engagierten Obstbäuerinnen und einem Sterne-Koch mit Vision

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 138 Hersteller/Impressum

## 140 Unsere Leserseite

## 142 Hausmitteilung

## 143 Vorschau

## 144 Rezeptverzeichnis

# Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT

Text: Marianne Zunner; Foto u. Styling: Thorsten Suedfels / Blueberry Food Studios; Kreatividee: Elisabeth Herzel



**SAISON**

# Schwarze Johannisbeeren

Ernährungsexperten sehen sie in einer Reihe mit sogenannten Superfoods wie Goji- oder Açaí-Beere, für Genießer sind sie nichts weniger als die Essenz des Sommers. Der britische Star-Koch Nigel Slater bescheinigt ihnen gar den intensivsten Geschmack aller Obstsorten. Anders als ihre roten und weißen Verwandten brauchen Schwarze Johannisbeeren Hitze – und etwas Süße –, um ihr Aroma optimal zu entfalten. Als Gelee, Saft oder Kompott können die herben Hochsommerfrüchte daher ganz besonders glänzen. Weltberühmt ist der Likör, der ihren französischen Namen trägt: Cassis. Ein Löffelchen davon verleiht Süßspeisen und Gebäck den unvergleichlichen Sommer-Touch und boostert dunkle Bratensaucen. Wer von den Superfood-Qualitäten der Beeren – ihrem hohen Gehalt an Vitamin C, Eisen und zellschützenden sekundären Pflanzenstoffen – profitieren will, genießt sie am besten pur, z.B. gefriergetrocknet im Müsli. Allen anderen legen wir unser köstliches Gelee mit Minze ans Herz – für ein Quäntchen Sommerglück an trüben Wintertagen. **Das Rezept dafür finden Sie auf der nächsten Seite.**

## Schwarze-Johannisbeeren-Gelee mit Minze

\* EINFACH

Für 6 Gläser (à 200 ml)

- 2 kg Schwarze Johannisbeeren
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 1 Pk. Zitronensäure
- 6 kleine Stiele Minze (z.B. Karoo-Minze)

Außerdem: Passiertuch (ersatzweise Mulltuch), Topf mit passendem Siebeinsatz (ersatzweise großes Sieb), 6 kleine Twist-off-Gläser (à 200 ml Inhalt)

1. Johannisbeeren waschen, verlesen und abtropfen lassen. Beeren mit 300 ml Wasser in einem großen Topf langsam aufkochen und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die Masse 30 Minuten ziehen lassen.
2. Siebeinsatz mit einem feuchten Passiertuch (ersatzweise Mulltuch) auslegen und auf einen passenden Topf setzen. Beerensuppe in das Tuch geben, die Tuchzipfel darüber zusammendrehen. Saft mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) abtropfen lassen. (Dafür am besten das Tuch wie ein Säckchen über dem Siebeinsatz aufhängen). Fruchtreste im Tuch leicht auspressen.
3. 900 ml Johannisbeersaft abmessen (siehe Tipp), mit Gelierzucker und Zitronensäure in einem Topf verrühren. Unter Rühren langsam aufkochen und 3–4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Aufsteigenden Schaum und Trübstoffe gelegentlich mit einer Schaumkelle von der Oberfläche abschöpfen.
4. Je 1 Stiel Minze in 6 kleine Twist-off-Gläser geben, mit dem kochend heißen Gelee bis knapp unter den Rand auffüllen, verschließen und abkühlen lassen. Es hält sich kühl und dunkel gelagert ca. 3 Monate.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Abtropfzeit mindestens 5 Stunden  
**PRO TL** 0 g E, 0 g F, 5 g KH = 21 kcal (90 kJ)

**Tipp** Restlichen Saft nach Geschmack süßen und z.B. für Limonade, rote Grütze oder Bowle verwenden. Oder Saft in Eiswürfelbehälter einfrieren und mit Sekt aufgießen.



Ein Gelee aus Schwarzen Johannisbeeren macht glücklich! Zum Beispiel auf Joghurt, getoppt mit knusprigen Keksbröseln





Elizabeth Mack-Schoell, Steffen Burkhardt (M.) und Helge Hagemann – das kreative Team schmiedet laufend neue Ideen

## ALTE SCHMIEDE OTTENSEN

**ENTDECKEN** Versteckt im Hinterhof liegt dieser Ort, der so vieles gleichzeitig ist: Manufaktur, Feinkostladen, Ideenschmiede. Man kann Kochkurse buchen, Weine verkosten, am „Schmiede-dinner“ teilnehmen und vieles mehr.

**MITNEHMEN** Am besten lässt man sich vom wechselnden Angebot inspirieren. Es gibt traditionell hergestellten Käse, Fermentiertes und Eingelegtes, Kaffee, Pasta, Hülsenfrüchte und ständig neue Köstlichkeiten aus der hauseigenen Manufaktur.

Bahrenfelder Straße 205 (Hinterhof), 22765 Hamburg,  
Tel. 040/3209 1967, geöffnet Di–Sa 12–18 Uhr (ab 19. Oktober  
Di–Sa 10–18 Uhr). Veranstaltungen nach Angebot und Absprache.  
[www.alteschmiede-ottensen.de](http://www.alteschmiede-ottensen.de)



### Der kleine Unterschied

Auch Veganer mögen herzhafte Hausmannskost. Da kommen die „Maultaschen 2.0“ von der schwäbischen Traditionsmannufaktur Bürger gerade recht: Sie sind den klassischen Maultaschen geschmacklich extrem nah, enthalten aber statt Fleisch eine gut gewürzte Füllung aus Weizen- und Erbsenprotein. Toll, wenn's schnell gehen soll. 300 g, ca. 2,50 Euro (im Supermarkt)

## —3— die Sie kennen sollten

Mit diesen klassischen Bitterlikören lässt sich jedes Menü perfekt abrunden



### 1 Mampe

Vor einigen Jahren wurde die Traditionsmarke erfolgreich wiederbelebt: Die „Bitteren Tropfen“ kommen heute wieder direkt aus Berlin-Kreuzberg, basierend auf dem Originalrezept von 1831. 0,5 l, 25 Euro, [www.mampe.berlin](http://www.mampe.berlin)



### 2 Averna

Eine perfekt austarierte Balance zwischen mediterranen Kräutern und sizilianischen Zitrusfrüchten hat Averna zu Weltruhm verholfen. Funktioniert als Aperitif wie als Digestif – ob pur, mit Eis oder Zitrone. 0,7 l, ca. 11 Euro [www.andronaco.de](http://www.andronaco.de)



### 3 Appenzeller

Oldschool im besten Sinne: Wo bei anderen Bitterlikören häufig die Süße dominiert, ist der „Appenzeller Alpenbitter“ klassisch herb und macht seine alpine Herkunft über die kernige Kräuterwürze deutlich schmeckbar. 1 l, 26,50 Euro [www.weinquelle.de](http://www.weinquelle.de)

## Gut drauf!

Ein ganzes Buch zum Thema Toppings? Autorin Bettina Mattheai hat es gewagt – und ins Schwarze getroffen. Von würzigen Gremolatas und knusprigen Chips bis zu Geleewürfeln und Schäumchen ist alles raffiniert, aber leicht machbar. Perfekt, um Gäste zu beeindrucken oder Alltagsküche aufzugeppen. Becker Joest Volk Verlag, 176 Seiten, 32 Euro



## Gut heiß, besser auf Eis

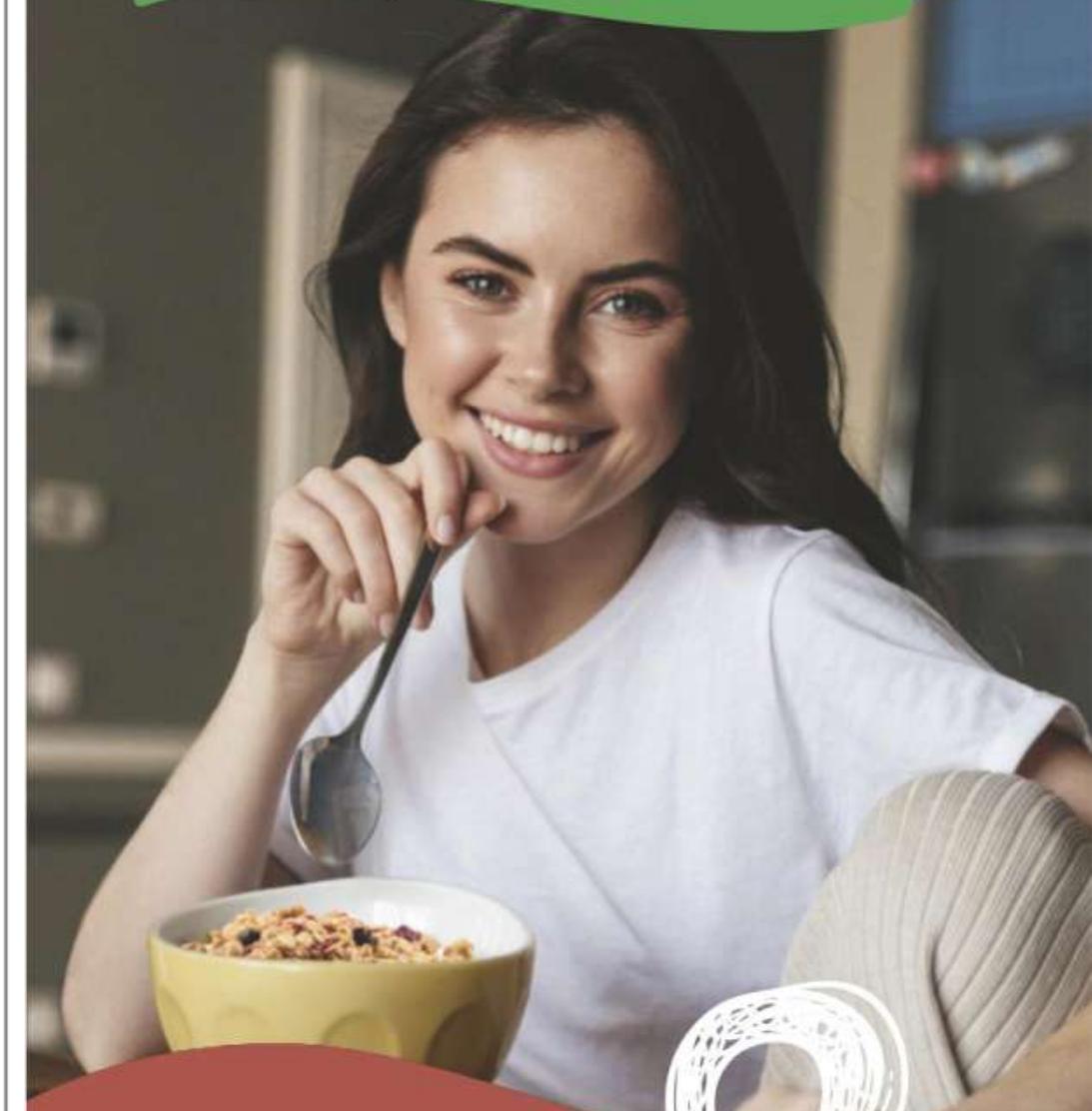
Die erfrischende Neuheit aus dem französischen Teehaus Kusmi Tea verbandelt Bio-Grüntee mit Minze und Gurke. Das schmeckt, dank rein natürlicher Inhaltsstoffe, sehr angenehm. Und als Eistee, mit einem Stiel frischer Minze und Gurkenscheibe, fast noch besser als heiß. „Cucumber-Mint Green Tea“, 100-g-Dose, ca. 13 Euro, [www.kusmitea.com](http://www.kusmitea.com)



## Eine Prise Fernweh

In den hübschen bunten Dosen stecken Gewürzmischungen aus aller Welt. Zusammengestellt von einer Flugbegleiterin, die seit 30 Jahren die aufregendsten Länder und Städte bereist und sich dort zu immer neuen Mischungen anregen lässt. Jeder Dose liegt ein „Boarding Pass“ mit passendem Rezeptvorschlag bei, z.B. „Mexico City No Heat Salsa“, 175-ml-Dose, 7,50 Euro [www.fliegerlust.de](http://www.fliegerlust.de)

# Reformhaus



## FRÜHSTÜCKEN SIE GESUND



Damit nur natürlich Vollwertiges auf Ihren Frühstückstisch kommt, empfehlen wir „Unser Bestes“ Müsli aus dem Reformhaus®. Es ist besonders beliebt wegen seines hohen Frucht- und Mandelanteils.

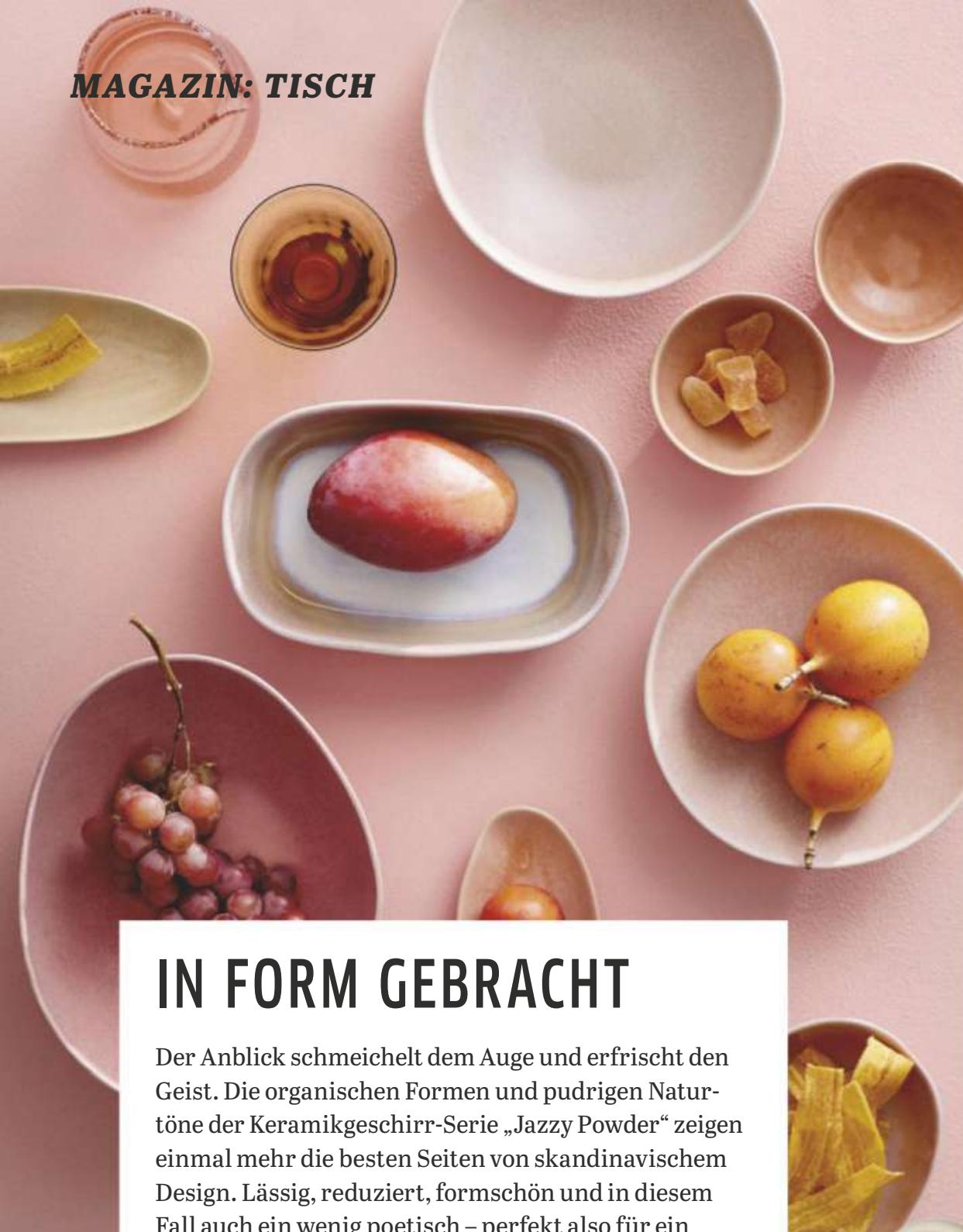
Noch mehr Vollwertiges finden Sie in Ihrem Reformhaus®.

## Natürlich besser ... für mich!

Klimaneutral  
Werbekampagne  
ClimatePartner.com/16957-2107-1001



[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)



## IN FORM GEBRACHT

Der Anblick schmeichelt dem Auge und erfrischt den Geist. Die organischen Formen und pudrigen Naturtöne der Keramikgeschirr-Serie „Jazzy Powder“ zeigen einmal mehr die besten Seiten von skandinavischem Design. Lässig, reduziert, formschön und in diesem Fall auch ein wenig poetisch – perfekt also für ein entspanntes Terrassen-Dinner mit Freunden. Von Bungalow Denmark, z.B. Teller (22 cm Ø), ca. 27 Euro [www.bungalow.dk](http://www.bungalow.dk)



## Bügeln bringt's nicht

Leinen knittert ja bekanntlich edel, weshalb man es nicht bügeln muss. Die angenehm weichen Leinenservietten sind in verschiedenen Pastellfarben erhältlich, passen zum Geschirr (siehe oben) und kommen draußen wie drinnen gelegen. Serviette Terrakotta (45 x 45 cm), 9 Euro, [www.leinerei.com](http://www.leinerei.com)



## Bring' Brötchen mit

Den Korb aus pulverbeschichtetem Edelstahl gibt es nicht nur in Gelb, sondern auch in Rot, Türkis und Hellblau, jeweils mit kontrastfarbigem Boden. Der fröhliche Verwandte des Designklassikers aus Cromargan passt prima zu einem relaxten Dinner-Abend mit Freunden. Ca. 30 Euro, [www.remember.de](http://www.remember.de)

## Bring' mich zum Licht

Diese hübschen Windlichter aus Borosilikatglas funktionieren wie Öllampen, brennen ca. 40 Stunden und verbreiten stimmungsvolles Licht für lauschige Abende. „Viva“, Rig-Tig by Stelton, 26 Euro. Pflanzenölkerzen separat erhältlich, 2er-Pack, 7,50 Euro, über [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)



## Bring' mal Geschirr her

Nein, das ist kein Küchenrollenhalter, sondern ein Tablett. Es macht sich gut auf der Anrichte und ist mit seinem hochgezogenen Rand und dem langen Griff ein praktischer Transporthelper beim Decken des Esstischs.

„Grib Tablett“, Ferm Living, 65 Euro, über [www.connox.de](http://www.connox.de)

„Das Entscheidende an Wochenenden ist nicht, dass man mehr Zeit zum Kochen, sondern dass man mehr Zeit zum Essen hat. Ich freue mich, wenn alle gerne am Tisch sitzen bleiben.“

TV-Köchin und Kochbuch-Autorin Nigella Lawson



## Neu rausgebracht

Diese Gläser kommen Ihnen bekannt vor? Da liegen Sie richtig. Der finnische Designer Tapio Wirkkala hat die Glaskollektion „Ultima Thule“ bereits 1968 entworfen. Inspiriert vom nach langem Winter schmelzenden Eis in Lappland. Ein Iittala-Designklassiker. Neu daran ist die Herstellung aus 100 Prozent recyceltem Glas. „Ultima Thule“-Glas, 200 ml, 2er-Pack, ca. 45 Euro, Karaffe, 500 ml, ca. 130 Euro, [www.iittala.com](http://www.iittala.com)

ANZEIGE

## GEWINNSPIEL

### Multikocher inklusive Rezept-Inspiration

Dieser stylische Küchenhelfer bringt die Inspiration fürs Kochen gleich mit – 1.000 illustrierte Rezepte sind dank WLAN-Anbindung nur einen Touch entfernt. Einmal ein Rezept ausgewählt, passt der Cook4Me Touch Wifi von Krups automatisch Zutaten, Temperatur und Garzeit je nach eingegebener Personenzahl an und wählt die passende Kochmethode aus. Per App lässt sich der Kochvorgang ganz einfach über Smartphone oder Tablet einsehen. Zur Verfügung stehen dabei dreizehn Kochfunktionen, darunter Dampfgaren, Anbraten und Schmoren sowie eine Schnellkochfunktion. Wer mal wieder ratlos vor den Inhalten seines Kühlschranks steht, den inspiriert der Multikocher über die Kategorie „In meinem Kühlschrank“ zu leckeren Kreationen.

Mehr Informationen zum Krups Cook4Me Touch Wifi unter [www.krups.de](http://www.krups.de).



Einfach QR-Code scannen und mitmachen

1X  
zu  
gewinnen



**Alle weiteren Infos auf [essen-und-trinken.de/gewinnspiele](http://essen-und-trinken.de/gewinnspiele)**

**SO GEHT ES:** Ab dem 03.08.2022 können Sie einen Multikocher „Krups Cook4Me Touch Wifi“ im Wert von ca. 620 € gewinnen. Der Gewinn wird von der GROUPE SEB DEUTSCHLAND GmbH unter allen verlost, die bis zum 31.08.2022 unter [www.esSEN-UNd-trinken.de/gewinnspiele](http://essen-und-trinken.de/gewinnspiele) teilnehmen. Weitere Details und Hinweise dort.



## Fröhliche Eiszeit

So sommervibrant und poppig ist dieses Buch gestaltet, dass es allein dadurch schon gute Laune macht. Aber vor allem macht es Lust, Eis selbst herzustellen: Autor Jacob Kennedy, Inhaber der Eismanufaktur Gelupo in London, hat dieses Buch für alle geschrieben, die statt bravem Erdbeerbecher lieber Geschmacksexplosionen erleben möchten. „Gelato Geniale. 80 Rezepte mit und ohne Eismaschine“, Dumont, 244 Seiten, 20 Euro

## Shave dir ein Eis

Coole Erfrischung für Besitzer der Kitchen-Aid-Küchenmaschine: Der „Shave Ice“-Vorsatz stellt die trendigen glitzernden Eisraspel mühelos her. Ob schneeige Frozen Margaritas, italienische Granita oder japanisches Kakigori. Toll als erfrischender Abschluss eines mehrgängigen Menüs. „Shave Ice“-Vorsatz 5KSMSIA, ca. 110 Euro [www.kitchenaid.de](http://www.kitchenaid.de)



## FRÄS' DIR EIN GELATO

Mit diesem Gerät ist Eiscreme ganz easy zu machen: Zutaten in den Behälter füllen, 24 Stunden einfrieren. Behälter in die Maschine einsetzen und gewünschtes Programm drücken (z.B. Eiscreme, Sorbet). Schon fräst sich ein kraftvolles Messer mit 1000 Watt durch das Gefrorene und macht es herrlich cremig. Wer mag, gibt noch Extras (Nüsse, Schokostückchen etc.) hinzu, noch mal kurz einschalten – und fertig machen zum Eisschlecken! Eismaschine „Ninja Creami“, ca. 230 Euro [www.ninjakitchen.de](http://www.ninjakitchen.de)



BIRGIT HAMM »e&t«-Kolumnistin

## Hamms Küchenleben

Eine Schale frisches Obst ist schön anzusehen. Das finden leider auch **FRUCHTFLIEGEN** – und schwirren lästig drum herum. Was tun? Unsere Kolumnistin hat da eine Methode



„Leben und leben lassen“ – nach dieser entspannten Maxime handle ich gerne.

Meistens jedenfalls. Wenn sich eine Fruchtfliege in mein Weinglas verirrt, nehme ich meinen Finger und hebe sie mit Bedacht heraus. Ich puste sie vorsichtig trocken, beobachte, wie sie ihre zarten Flügelchen ordnet und winkend davonfliegt. Offenbar nur, um sich sogleich zu paaren und Eier abzulegen – auf den frischen Früchten in meiner Obstschale. Kurz darauf schwirren die neuen Winzlinge fröhlich in dichten Wolken um meine Aprikosen, Pfirsiche und Pflaumen.

Das geht natürlich – Tierfreundin hin oder her – gar nicht. Auf der Suche nach Tipps, wie man den lästigen Schwarm loswird, las ich oft, man solle ein Schälchen Essig aufstellen. Joa, kann man machen. Geht aber noch besser. Ich habe, basierend auf der Essigmethode, eine eigene, verfeinerte Rezeptur entwickelt und darf sagen: Das Angebot wird sehr gut angenommen! In eine Schale fülle ich etwas Apfelessig, gebe, falls zur Hand, ein Schlückchen Wein hinzu und, wichtig!, einen Esslöffel Pfirsichlikör (z.B. Pécher Mignon). Ein Tropfen Spülmittel rundet die Sache ab. Er setzt die Oberflächenspannung der Flüssigkeit außer Kraft...

Wie die Menschen bei 30 Grad im Freibad stürzen sich die Fruchtfliegen begeistert kopfüber in den Swimmingpool. Um sich tüchtig zu betrinken – und dann glücklich abzusaufen. So jedenfalls stelle ich mir das vor.

Moment! Gerade lese ich: Es gibt jetzt Fruchtfliegen-Lebendfallen ([www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)). Das ändert natürlich alles.



So intensiv. Und doch so mild.



Extra lange conchiert. Damit unerwünschte Bitterstoffe entweichen.

Erleben Sie den vollendeten Geschmack dunkler Tafelchocolade – mit Lindt EXCELLENCE. Für alle Tafeln verwenden wir feinste Cacaobohnen. Aber das Geheimnis des harmonischen, angenehm dunklen Geschmacks ist die Conche. Denn erst das extra lange Conchieren lässt die unerwünschten Bitterstoffe entweichen. Erfahren Sie mehr auf [www.lindt.de/Excellence](http://www.lindt.de/Excellence)

SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER SEIT 1845

# Guten Morgen

Saftig-süße Pfirsiche in kühlem Joghurt, getoppt mit knusprig gebackenen Kernen und frischer Minze. Besser kann ein Sommertag wirklich nicht beginnen!

Vegan

Schon der köstliche Duft, den die Granola im Ofen verströmt, weckt die Lebensgeister

## Kokos-Joghurt mit Granola

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 2 El Kokosblütensirup
- 2 El Kokosöl
- Salz
- 2 El Cashewkerne
- 1 El schwarze Sesamsaat
- 30 g Kokos-Chips
- 2 reife Pfirsiche
- 1 El Limettensaft
- 300 g Kokosjoghurt
- 2 Stiele Minze

**1.** Für die Granola in einem kleinen Topf Kokosblütensirup, Kokosöl und 1 Prise Salz unter Rühren leicht erwärmen. Cashewkerne, Sesam und Kokos-Chips mischen, mit der Kokosöl-Sirup-Mischung sorgfältig verrühren. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden. Granola aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen. Pfirsiche in Stücke schneiden und mit Limettensaft mischen. Kokosjoghurt glatt rühren, mit Pfirsichstücken und jeweils 2–3 El Granola in Schalen anrichten. Minzblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden, darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus Backzeit 25 Minuten

**PRO PORTION** 8 g E, 46 g F, 31 g KH = 597 kcal (2500 kJ)



# Freibadfutter

Rosa-weiße Schaumwaffeln, Lakritzstangen und Eis naschte Doris Dörrie im Schwimmbad am liebsten. Hier schwelgt sie in Erinnerungen an sonnige Nachmittle mit **Capri, Sunkist & Co.** Noch mehr Geschichten vom Beckenrand liefert ihr Film „Freibad“, ab September im Kino

**E**in Ort, der sofort farbenfrohe Erinnerungen auslöst, ist das Freibad. Ich erinnere mich an ein grünes Frotteehandtuch und meinen blau-weißen Bikini über meinem vor Chlorwasser blubbernden braungebrannten Bauch, der sich nach einer rosa-weißen Schaumwaffel verzehrte. Oder nach schwarzen Lakritzstangen und weißen Schaumzuckermäusen, nach Pommes frites und natürlich Eiscreme. Mein Favorit war das sonnengelbe Capri-Eis, das frisch aus der Kühltruhe an den Lippen klebte und sie schockgefroren. Die Geschwindigkeit, mit der man es schlecken musste, hing natürlich von der Hitze ab, aber ganz gleich, wie sehr man sich beeilte, lief einem der süße Saft am Handrücken entlang und tropfte auf Bauch und Beine, am Ende kaute man noch lange auf dem Holzstiel herum, bis er zerfaserte.

Eis am Stiel ist eine relativ neue Erfindung aus den USA und Dänemark. 1935 wurde es erstmalig in Hamburg produziert, ein Jahr später waren es bereits zwanzig Millionen Stück. In den Nachkriegszeiten gab es wegen Rohstoffmangel kaum Eis, in den Fünfzigerjahren aber verzehnfachte sich der Umsatz. Capri, der Sehnsuchtsort dieser Jahre, war der perfekte Name für das Eis am Stiel, es wurde zu einem Synonym für Sommer – und eben auch für das Freibad.

Das tiefe Sonnengelb von diesem Eis auch an verhangenen Tagen, der Geruch von Rasen, Chlor und Sonnenmilch, der Durst, der einen prompt nach dem Eisschlecken befiehl, gegen den nur eine Cola half. Kurz darauf bekam man unbändige Lust auf eine Bockwurst und Pommes, deren Fettgeruch in großen Schwaden über das Freibad zog. Und danach die ersehnte Schaumwaffel – wenn wir denn all dieses paradiesische Freibadfutter auch bekommen hätten, aber schon damals legte meine Mutter Wert auf gesunde Ernährung: Es gab mitgebrachte Karotten und Pfirsiche, und wenn man Durst hatte, wurde man zum Wasserhahn in die Umkleide geschickt. Aber manchmal wurde ein Capri-Eis spendiert. Und manchmal gab es auch ein Sunkist, das wir alle so aussprachen, wie es geschrieben wird, ein pyramidenförmiges Tetrapak mit angeklebtem Strohhalm, den es zielgenau und mit Wums einzustechen galt. Wenn man es beim ersten Versuch nicht schaffte, knickte der Strohhalm ab, und man musste die zuckersüße Flüssigkeit, die als gesund galt, weil sie aus Orangensaftkonzentrat hergestellt war, mühsam aus dem kleinen Loch zuzeln. War die Packung leer, konnte man mit einem gezielten Fußtritt darauf einen tollen Knall erzeugen. Dass Sunkist ursprünglich von sun kissed abgeleitet war, wusste

kein Mensch. Die große Konkurrenz zu Sunkist war die Capri-Sonne in einem Plastikaluminiumbeutel, die aber bei uns Kindern nicht ganz so beliebt war – vielleicht weil die Verpackung nicht so schön knallte. Auf jeden Fall war alles wochenlang nur Capri-Eis und Sonne, was beides mit Schulbeginn schlagartig für lange Monate verschwand und von lauwarinem Schulkakao und Nieselregen abgelöst wurde, bis endlich die Freibäder eröffneten und man wieder Eis schlecken durfte.

Sagen Sie mir Ihre liebste Freibad-Eissorte, und ich sage Ihnen, wie alt Sie sind: ein Nogger? Cornetto? Cortina? Split? Oder Dolomiti, Domino, Saturn oder Mini Milk? Vielleicht Ed v. Schleck, Pusher oder Flutschfinger? Solero oder Calippo? Befinden Sie sich, wenn Sie diese Namen hören, im tropfnassen Badeanzug und mit Chlorgeschmack auf der Zunge vor der großen Eistafel wieder und haben Mühe, sich zu entscheiden? Vielleicht doch das Bum Bum mit Kaugummistiel? Dann könnte ich wetten, dass tief in ihren Freibad-Erinnerungen der Werbespruch noch schlummert: Nicht vergessen: Stiel mitessen. —

**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.

# Neue Ausrichtung

Tomaten zählen in der Botanik nicht zum Gemüse, sondern zum Obst. Dass sie auch im Cocktail brillieren, sollte also nicht weiter verwundern – und doch hinterlässt der „Tomato Daiquiri“ mächtig Eindruck



„Warum finden Tomaten in der Bar nur im ‚Bloody Mary‘ statt?“, dachte sich der legendäre Bartender Jeffrey Morgenthaler Anfang der Nullerjahre und kreierte den „Tomato Daiquiri“ – ein stilvoller, komplexer Drink, der die Tomate mit ihrer Süße und Säure als Frucht zelebriert. Morgenthaler benutzte pürierte Tomaten, vermutlich aus pragmatischen Gründen – im Hausgebrauch funktionieren frisch zerstoßene Kirschtomaten ebenso gut.

## Tomato Daiquiri

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

- 4 Kirschtomaten
- 100 ml dunkler Rum
- 60 ml Limettensaft
- 50 ml Zuckersirup
- 2 Spritzer Angostura-Bitter
- Eiswürfel
- evtl. getrocknete Tomatenscheiben zum Garnieren

**1.** Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, in einen Shaker geben und mit dem Stößel grob zerdrücken. Rum, Limettensaft, Zuckersirup, Angostora-Bitter und 4–5 Eiswürfel mit in den Shaker geben. 10 Sekunden kräftig shaken. Tomato Daiquiri durch ein feines Sieb in 2 vorgekühlte Cocktailschalen gießen, nach Belieben mit getrockneten Tomatenscheiben garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 26 g KH = 232 kcal (973 kJ)

# WEINGENUSS

## DES MONATS AUGUST

WEINGUT DES  
JAHRES 2017  
(PLATTER'S)



- Südafrika
- Cabernet Sauvignon
- Rotwein, trocken
- zu kräftigen Braten, Wild und Käse



Nederburg  
Cabernet  
Sauvignon  
0,75 Liter  
(6.65 / l)

100  
Zusatz-Punkte

Deutschland Card

-16%

4.99  
UVP 5.99



BESTES  
WEINGUT  
EUROPAS GEUCO  
AWARDS 2018



100  
Zusatz-Punkte

Deutschland Card

auch  
online

Vincente Gandia  
El Miracle No 03  
0,75 Liter (7.99 / l)

auch  
online

-25%

5.99  
UVP 7.99

VALCATRINA  
by SANT'ANA

VINHO REGIONAL  
ALENTEJANO



BESTER ROSÉ  
PORTUGALS  
GOLD MUNDUS VINI  
FRÜHJAHR 2022



Portugal  
Alentejo

Syrah

Roséwein,  
trocken

zu Salaten,  
Gemüse-  
aufläufen,  
asiatischen  
Gerichten,  
leichten Vor-  
speisen, sowie  
zu hellem  
Geflügel und  
hellem Fleisch

100  
Zusatz-Punkte

Deutschland Card

auch  
online

Valcatrina  
Rosé  
0,75 Liter  
(6.65 / l)

-28%

4.99  
UVP 6.99



WIR FEIERN, DU SPARST –  
ZU UNSEREM 6. ERFOLG

HÄNDLER DES JAHRES FÜR WEIN,  
BIER & SPIRUOSEN IN SERIE

Weitere Infos unter [netto-online.de/weinsortiment](http://netto-online.de/weinsortiment)

Noch mehr ausgezeichnete Weine in unserer  
Weinwelt unter [netto-online.de/weinwelt](http://netto-online.de/weinwelt)

Montag, 01.08.22 – Mittwoch, 31.08.22

\*Erhältlich bei Netto City (nicht in allen Sorten). Die abgebildeten Artikel sind nicht in allen Filialen erhältlich und können wegen des begrenzten Angebots schon am ersten Tag ausverkauft sein. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof

**Netto**  
Marken-Discount

# In bester Tradition

In Ungarn galt Kékfrankos, der hierzulande als Lemberger oder Blaufränkisch bekannt ist, lange als einfacher Tischwein. Zoltán Heimann wollte mehr – und gilt heute als eines der größten Winzer-Talente des Landes

**Was unterscheidet Ihre Kékfrankos-Weine von anderen in der Region?**

Im hochwertigen Bereich setzen viele auf sehr konzentrierte Weine aus dem neuen Barrique. Bei mir steht das Holz nicht im Vordergrund, die Weine sind etwas subtiler und sehr puristisch. Die Region Szekszárd ist für Weine mit einer gewissen Fülle bekannt, ich will das aber nicht übertreiben.

**Sie arbeiten naturnah, setzen auf Handlese und Spontanvergärung. Sind Sie eher Traditionalist oder Modernisierer?**

Das eine schließt das andere nicht aus, Tradition ist gerade sehr modern. Ich bin durchaus Fan von modernen Pumpen oder Betontanks. Aber es macht auch einfach Spaß, richtig mit den Händen zu arbeiten.

**Sie setzen auch auf die autochthone Sorte Kadarka. Ist es schwer, diese außerhalb Ungarns bekannt zu machen?**

Für mich ist es kein Nachteil, dass die Rebsorte noch unbekannt ist. Kadarka ist ein sehr zeitgemäßer, eher leichter Rotwein, der zu vielen Speisen passt, etwa zur pannonischen Fischsuppe mit Paprika wie auch zu asiatischen Gerichten mit Sojasauce. Es gibt so viele Weine – eine gewisse Eigenständigkeit ist da eher hilfreich.

Die Weine von Heimann & Fiai sind in Deutschland u.a. über [www.weinhalle.de](http://www.weinhalle.de) erhältlich.



Nach dem Studium in Geisenheim und vielen Stationen in der ganzen Welt kehrte Zoltán Heimann junior in den heimischen Betrieb zurück



BENEDIKT ERNST »e&amp;t«-Redakteur

# Bens Beste

„Hauptsache, nicht langweilig“, lautet die Devise unseres Getränke-Redakteurs, der sich diesmal an Klassikern wie weißem Port und holländischem Gin genauso erfreut wie an Sylter Rosensecco und unfiltriertem Rosé



## DURCH DIE BLUME

Der betörende Duft der lokalen Heckenrose findet im Sylter „Söl’ring Hof“ immer wieder seinen Weg auf die Karte – auch im alkoholfreien „Rosensecco“ auf Apfelpflockbasis. 10,90 Euro (0,375 l), über [www.johannesking.de](http://www.johannesking.de)

## GANZ IN WEISS

Feine Aromen von reifen Nashi-Birnen, Mandeln und Blüten machen den weißen Port von der Quinta de Val da Figueira zum Allrounder – als Aperitif im Port Tonic oder pur zum Käse. 16,21 Euro, über [www.portugal-vineyards.com](http://www.portugal-vineyards.com)

## ALLES AUF PINK

Wer denkt, Rosé könne nicht überraschen, hatte es sicher noch nicht mit der neuen Generation der unfiltrierten, naturbelassenen Vertreter zu tun. So zeigt sich der „Sexy MF“ von Katharina Wechsler typisch rotbeerig und saftig, bringt aber auch Würze, Tannin und einen Hauch Perlage ins Spiel. Der Rosé „Muschelkalk“ von Lichtenberger-Gonzales zeigt sich eher von der kühlen Seite, mit viel Druck und einer betörenden Kräuterigkeit. 16,50 bzw. 12,60 Euro, über [www.weinfurore.de](http://www.weinfurore.de)

## GINSPIRIEREND

Für den beherzten Einsatz von Sellerie ist die Gin-Destillerie Rutte bekannt – beim neuen „Dutch Dry Gin“ gesellen sich noch Orangenschale, Gartenkräuter und natürlich Wacholder dazu. 26,90 Euro, über [www.tastillery.de](http://www.tastillery.de)

# Nette Belegschaft

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier **VARIANTEN** 86. FOLGE: FLAMMKUCHEN

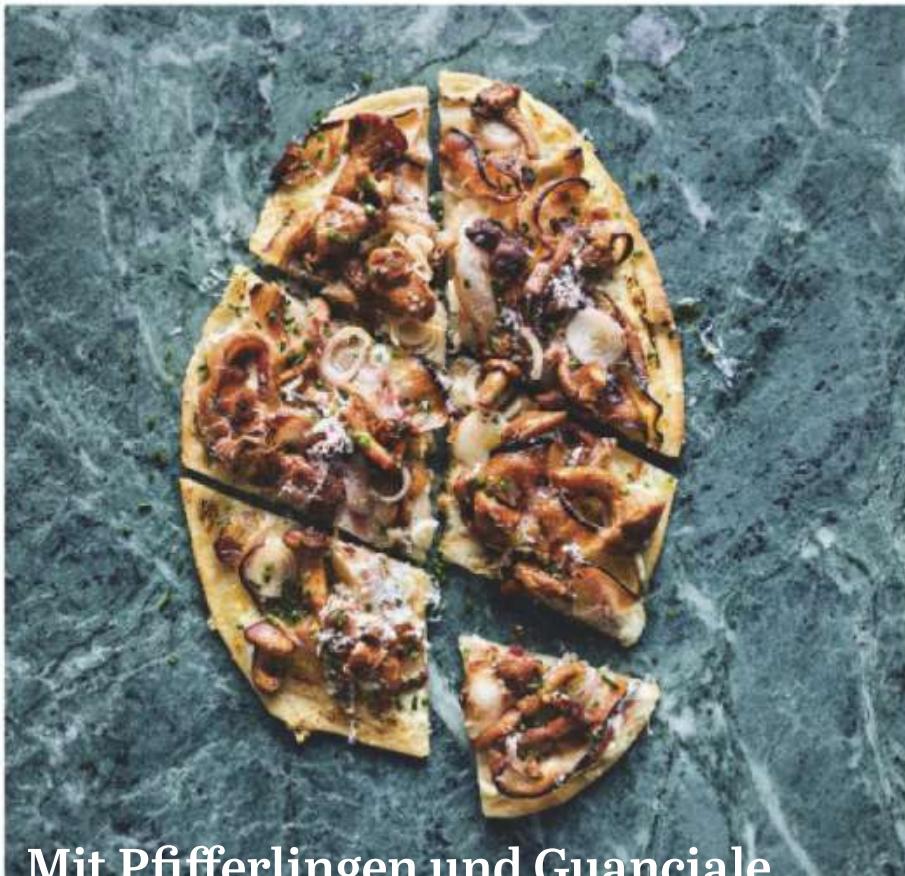


## Flammkuchen mit Feta und Pimientos

### GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

Für den Teig: 250 g Mehl, 1 TL Salz, 2 EL Olivenöl und 125 ml Wasser im Rührkessel mit den Knethaken der Küchenmaschine 5–7 Minuten kneten. Teig halbieren, zu Kugeln formen, in Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten ruhen lassen. Teigkugeln auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Für den Belag: 150 g Crème fraîche mit

Salz und Pfeffer glatt rühren. 120 g Pimientos waschen und längs halbieren. Teigfladen mit Crème fraîche bestreichen, anschließend mit Pimientos und 80 g grob zerkrümeltem Feta-Käse belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten backen. 30 g Rucola waschen und trocken schleudern. Flammkuchen mit Rucola belegen, mit je 1 EL Olivenöl beträufeln, mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.



## Mit Pfifferlingen und Guanciale

Teig nach Grundrezept (links) zubereiten. **1 Schalotte** in Ringe schneiden. **250 g Pfifferlinge** putzen, große halbieren. **2 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Pfifferlinge darin bei starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Nach 4 Minuten Schalotten zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **50 g Guanciale** in hauchdünne Scheiben schneiden. **25 g Pecorino** fein reiben, mit **150 g Crème fraîche**, Salz und Pfeffer verrühren. Teigfladen mit Pecorino-Creme bestreichen, mit Pilzen und Speck belegen, dann wie im Grundrezept backen. **10 Halme Schnittlauch** in Röllchen schneiden. Flammkuchen mit **25 g fein geriebenem Pecorino**, Schnittlauch und etwas Pfeffer bestreuen.



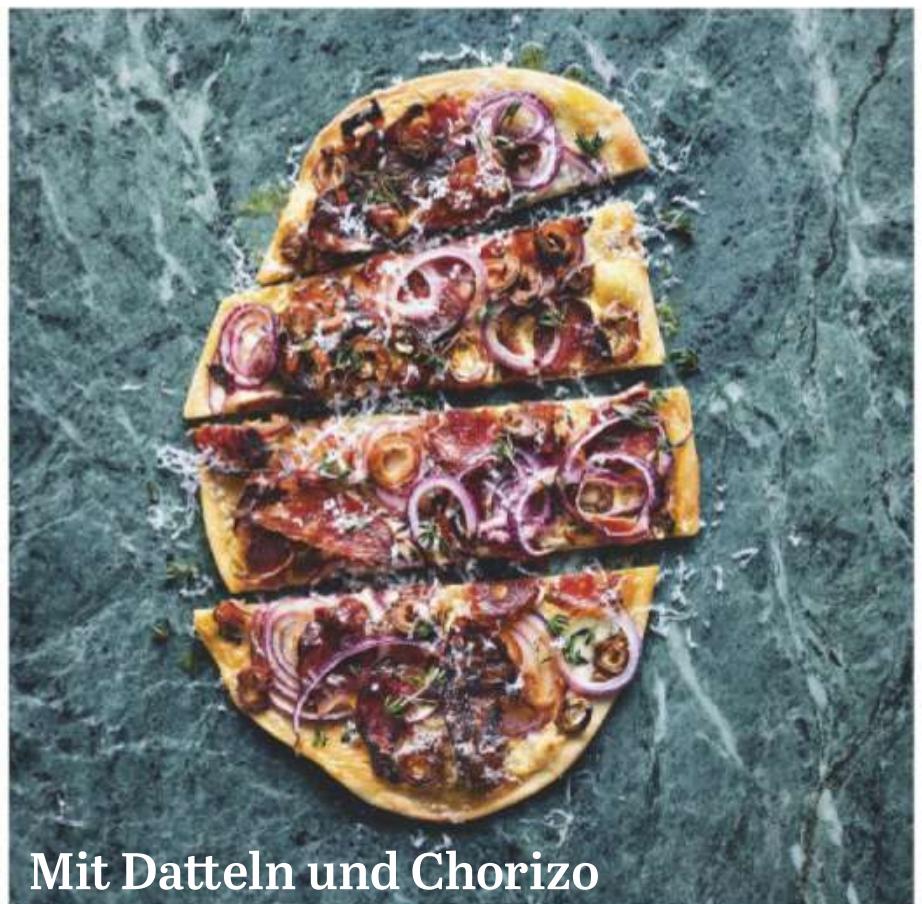
## Mit Entenbrust und Pfirsich

Teig nach Grundrezept (linke Seite) zubereiten. **150 g Crème fraîche** mit **1 Msp. 5-Gewürze-Pulver**, **1 El Limettensaft**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **1 Pfirsich** waschen, halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden, mit **1 El Limettensaft** mischen. **1 gelbe Pfefferschote** putzen, in Ringe schneiden. Teigfladen mit Crème fraîche bestreichen, mit Pfirsich und Pfefferschoten belegen und wie im Grundrezept backen. **100 g geräucherte Entenbrust** in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden, auf den Flammkuchen verteilen. **2 El Hoisin-Sauce** mit 2 El Wasser mischen, über die Flammkuchen trüpfeln und mit den abgezupften Blättern von **2 Stielen Koriandergrün** bestreuen.



## Mit Aubergine und Kichererbsen

Teig nach Grundrezept (siehe links) zubereiten. **2 El Auberginen-Aufstrich** mit **150 g Crème fraîche**, **½ Tl gemahlenem Kreuzkümmel**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **1 kleine Aubergine** (150 g) putzen, waschen und längs in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. **1 kleine Dose Kichererbsen** (150 g Füllgewicht) im Sieb abtropfen lassen. Mit **1 El geröstetem Sesamöl** und **1 Tl Raz el Hanout** mischen. Teigfladen mit Auberginencreme bestreichen und mit Auberginescheiben und Kichererbsen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten backen. Flammkuchen mit **2 El Granatapfelkerne** und grob gehackten Blättern von **2 Stielen Minze** bestreuen und servieren.



## Mit Datteln und Chorizo

Teig nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **150 g saure Sahne** mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **1 rote Zwiebel** (80 g) in feine Ringe schneiden, mit **1 El Rotweinessig**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. **20 g getrocknete, entsteinte Datteln** in ca. 5 mm breite Ringe schneiden. **100 g Chorizo** schräg in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Teigfladen mit saurer Sahne bestreichen und mit Zwiebeln, Datteln und Chorizo belegen. Mit abgezupften Blättern von **2 Stielen Thymian** bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten backen. Flammkuchen mit **40 g fein geriebenem Manchego-Käse** und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.



2006 eröffnete der gelernte Winzer und Destillateur **Florian Faude** eine Brennerei. Seine Brände werden in den besten Bars und Restaurants Deutschlands serviert

## Was machen Sie denn da, Herr Faude?

„Ich gieße mazerierte Rote-Bete-Maische in die Brennblase, das Herzstück meiner Destillerie. Für unseren Rote-Bete-Geist waschen und häckseln wir zunächst die frisch geerntete Bete, die wir von einem Landwirt hier aus Bötzingen am Kaiserstuhl bekommen. Die zähe rote Masse wird dann mit 95-prozentigem neutralem Alkohol aufgegossen und mazeriert dann für ein paar Tage vor sich hin. Anschließend wird die Maische gebrannt. Beim Brennen verhält sich Gemüsemaische etwas anders als Maische aus Obst, Korn oder Malz. Ihre Konsistenz ist weniger sämig, und sie brennt nicht so leicht an der Innenseite des Kessels an. Auf die Idee mit der Roten Bete kam ich bei einem fröhlichen Abend mit jeder Menge Schnaps. Irgendwann kam die Frage auf, was auf der Welt man theoretisch destillieren könnte. Nun, alles was Zucker enthält. Bei ‚Faude Feine Brände‘ bekommen Sie auch Gurken-Geist, einen Geist aus Fichtensprossen und natürlich Obstbrände, etwa aus sizilianischen Blutorangen und – ganz traditionell – aus Schwarzwälder Sauerkirschen.“

[www.faude-feine-braende.com](http://www.faude-feine-braende.com)

Aquasale

# Meere 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](http://www.aquasale.de/nachhaltigkeit)



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

DEIN MEERSALZ FÜR JEDEN TAG

# Die ganz große Bühne

Wenn Zucchiniblüten sprießen, Tomaten am aromatischsten und Paprika am süßesten schmecken, wird Gemüse zum Fest. Freuen Sie sich auf gefüllte Auberginen, Tomaten-Safran-Eintopf und Platthuhn mit Paprika





## Platthuhn mit Paprikaschoten und Pesto

Am Rücken aufgeklappt und im Ganzen gegart wird das Maishähnchen nicht nur herrlich saftig, es nimmt auch die Aromen der Paprika perfekt auf. **Rezept Seite 30**



## Brokkoli-Salat mit Rumpsteak

Keep it simple: Knackiger Brokkoli mit einem pikanten Mayo-Dressing – mehr braucht es nicht, um das saftig gebratene Rumpsteak zum Strahlen zu bringen.

Rezept Seite 35

Low Carb





## Tomaten-Safran-Eintopf mit Pulpo

Mit weißen Bohnen, Sellerie und Tomaten wäre der Eintopf bereits ein mediterranes Highlight – Safran und Pulpo machen ihn zur edlen Delikatesse.

**Rezept Seite 36**



Foto Seite 27

## Pikantes Platthuhn mit Paprikaschoten und Pesto

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### LAFFA-BROTE

- 1 El Zucker
- 1 Pk. Trockenhefe
- 200 g Weizenvollkornmehl plus etwas zum Bearbeiten
- 2 El Olivenöl • Salz

### PIKANTES PLATTHUHN

- 1 Maishähnchen (1,2 kg; küchenfertig)
- 2 El mildes geräuchertes Paprikapulver
- 1 El Senfpulver
- 2 El brauner Zucker
- 1 Tl Pimentkörner
- ½ Stange Zimt (3 cm Länge)
- Salz

### PESTO

- 12 Stiele Basilikum
- 6 Stiele Estragon
- 30 g Pinienkerne
- 100 ml Olivenöl
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)

### Salz

### Pfeffer

### PAPRIKASCHOTEN

- 3 rote Spitzpaprikaschoten (à 150 g)
  - 200 g grüne türkische Paprikaschoten (türkischer Laden; ersatzweise milde grüne Pfefferschoten)
  - 200 g bunte Mini-Paprika
  - 200 g Pimientos de Padrón
  - 1 rote Pfefferschote
  - 1 Bio-Zitrone
  - 1 frische Knoblauchknolle
  - 4 Stiele Thymian
  - 2 Zweige Rosmarin
  - 2 El Honig
  - 3 El Aceto balsamico
  - 40 ml Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
- Außerdem: Geflügelschere, ofenfeste Form (24x35 cm)

**1.** Für die Laffa-Brote 150 ml lauwarmes Wasser, Zucker und Hefe in einer Schüssel vermischen. Mehl, Olivenöl und 1 Tl Salz in einer weiteren Schüssel mischen, zur Hefemischung geben und alles mit den Händen zu einem weichen Teig verkneten. Hefeteig mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**2.** Hähnchen mit einer Geflügelschere am Rückgrat entlang aufschneiden. Hähnchen flach drücken. Paprikapulver, Senfpulver, brauner Zucker, Piment, Zimtstange und 1 Tl Salz im Mörser fein mahlen. Fleisch mit dem Gewürzpulver einreiben und in eine ofenfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 50 Minuten backen.

**3.** Für den Pesto Basilikum- und Estragonblätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller kurz abkühlen lassen. Käse fein reiben. Basilikum, Estragon, Pinienkerne, Olivenöl und Käse in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

**4.** Inzwischen Spitzpaprika, türkische Paprika, Mini-Paprika und Pimientos de Padrón waschen und trocken tupfen. Pfefferschote waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und quer halbieren. Knoblauchknolle quer halbieren. Zitrone, Pfefferschote, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Honig, Balsamico und Olivenöl in einer großen Schüssel vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pimientos darin kurz marinieren, herausnehmen, abtropfen lassen und in eine Schale geben und beiseitestellen. Restliche Paprika ebenfalls darin marinieren. Nach 20 Minuten Garzeit

alles, außer Pimientos, zum Huhn in den Backofen geben und weiterbacken. Nach 40 Minuten Garzeit Pimientos zugeben.

**5.** Inzwischen für die Laffa-Brote Hefeteig in 6 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu 5 mm dicken Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen die Fladen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten backen. Huhn mit Laffa-Brot und Pesto servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 59 g E, 67 g F, 66 g KH = 1154 kcal (4832 kJ)

Foto rechts und Titel

## Gefüllte Zucchiniblüte mit Zucchini-Risotto

\*\* MITTELSCHWER, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### ZUCCHINI-RISOTTO

- 550 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten (à 40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 200 g Risotto-Reis
- 15 Safranfäden
- 150 ml trockener Weißwein
- 1 gelbe Zucchini (200 g)
- 4 grüne Mini-Zucchini
- 350 g Kirschtomaten an der Rispe
- Meersalzflocken
- Pfeffer
- 1 El Butter (10 g)
- 4 Stiele Basilikum

### GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN

- 15 g Pinienkerne
  - 25 g getrocknete Tomaten (in Öl)
  - 70 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
  - 120 g Ricotta
  - ½ Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
  - 1 El Semmelbrösel
  - Salz • Pfeffer
  - 4 Zucchiniblüten mit junger Zucchini
  - 2 El Olivenöl
- Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (10 mm Ø)

**1.** Für den Risotto Gemüsebrühe aufkochen und warm stellen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Reis und Safran zugeben und kurz mitdünsten. Weißwein zugießen und fast komplett einkochen lassen. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei milder bis mittlerer Hitze 20 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach unter Rühren die restliche Brühe zugießen, gelegentlich umrühren.

**2.** Inzwischen für die gefüllten Zucchiniblüten Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten rösten, auf einem Teller kurz abkühlen lassen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. 50 g Käse fein reiben, restlichen Käse (20 g) mit dem Sparschäler hobeln, beiseitestellen. 30 g geriebenen Käse mit Pinienkernen, Tomaten, Ricotta, Zitronenschale und Semmelbröseln in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen.

**3.** Zucchiniblüten vorsichtig öffnen, Blütenstempel mit den Staubgefäß mithilfe einer Pinzette abknipsen und entfernen. Ricotta-Masse in die Blüten spritzen. Anschließend Blütenspitzen zusammendrehen und die Blüten so verschließen. Zucchiniblüten beiseitestellen.

**4.** Für den Risotto gelbe Zucchini und Mini-Zucchini putzen, waschen und trocken tupfen. Zucchini grob in 1,5 cm große

## Gefüllte Zucchini Blüte mit Zucchini-Risotto

Statt Blumen: Mit Ricotta gefüllt und auf Risotto serviert stehlen die Zucchini Blüten dem schönsten Strauß die Show. Und obendrein schmecken sie köstlich.

**Rezept links**

*Titel-  
Rezept*



## Seeteufel mit Selleriepüree und Weißweinschaum

Gruß aus der Sterne-Küche: Auf diesem Teller zeigt Sellerie seine ganze Klasse – eingelegt, im Püree und als fein vegetabilier Sud.

**Rezept Seite 38**





## Gefüllte Auberginen mit Mozzarella und Tomaten

Saftig, cremig, würzig: Dreierlei Tomaten und zweierlei Auberginen schmoren im Ofen zur vegetarischen Umami-Sensation.

Rezept Seite 38



Low  
Carb

## Sesam-Blumenkohl mit Onsen-Ei und Paprika-Joghurt

Wer Freude an besonderen Texturen hat, wird das gelartige Onsen-Ei lieben. Flankiert wird es von dunkel geröstetem Sesam-Blumenkohl.

**Rezept rechts**

Stücke schneiden. Kirschtomaten vorsichtig waschen, trocken tupfen. Restliches Olivenöl (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini darin bei starker Hitze 4 Minuten braten, nach 2 Minuten Kirschtomaten zugeben. Mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen. Restlichen geriebenen Käse (20 g), Butter und gebratene Zucchini in den Risotto geben und verrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen.

**5.** Für die gefüllten Zucchiniblüten Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchiniblüten bei mittlerer Hitze rundum goldbraun braten. Risotto mit je 1 Zucchiniblüte und Kirschtomaten auf vorgewärmte Teller geben, mit abgezupften Basilikumblättern und gehobelten Käse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 29 g F, 50 g KH = 561 kcal (2354 kJ)

Foto links

## Sesam-Blumenkohl mit Onsen-Ei und Paprika-Joghurt

\*\* MITTELSCHWER, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### ONSEN-EI

- 4 tagesfrische Bio-Eier (Kl. M)

### PAPRIKA-JOGHURT

- 1 rote Paprikaschote (180 g)
- 200 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 3 El Ajvar (Paprikapaste)
- Salz
- Pfeffer

### SESAM-BLUMENKOHL

- 1 Blumenkohl (900 g)

### Salz

- 1½ El helle Sesamsaat
  - 1 El schwarze Sesamsaat
  - 3 Stiele Thymian
  - 2 Stiele Estragon
  - 5 El Olivenöl
  - Pfeffer
  - 3 El geröstetes Sesamöl
  - 2 Stiele Minze
- Außerdem: Sous-vide-Gerät (oder Küchenthermometer)

**1.** Für die Onsen-Eier einen Topf mit Wasser füllen und mithilfe eines Sous-vide-Gerätes (oder Küchenthermometers) auf möglichst konstante 65 Grad erhitzen. Die Eier vorsichtig ins Wasser geben und 45 Minuten bei 65 Grad garen lassen.

**2.** Inzwischen für den Paprika-Joghurt Paprikaschote putzen, waschen, trocken tupfen, längs vierteln, entkernen. Viertel mit der Hautseite nach oben nebeneinander auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 6–8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten bedecken, häuten und in kleine Würfel schneiden. Joghurt mit Ajvar verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

**3.** Blumenkohl putzen, waschen, den Strunk etwas kürzen und kreuzweise einschneiden. Zartes inneres Grün am Blumenkohl belassen. Blumenkohl mit dem Strunk nach oben in reichlich kochendes Salzwasser geben, 2 Minuten blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Helle und schwarze Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Thymian- und Estragonblättchen von den Stielen abzupfen, grob hacken und mit 2 El Olivenöl mischen. Kräuteröl beiseitestellen. Blumenkohl mit restlichem Olivenöl (3 El) einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft (Ober-/

Unterhitze nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten goldgelb backen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Kräuteröl über den Blumenkohl geben.

**5.** Blumenkohlröschen vom Strunk lösen und mit Paprika-Joghurt und Paprikawürfeln auf Tellern anrichten. Mit Sesamöl beträufeln. Onsen-Eier mit einem Messerrücken vorsichtig aufschlagen und vorsichtig in eine Schüssel gleiten lassen. Mit einem großen Löffel die Eigelbe mit etwas Eiweiß auf die Teller geben. Mit Sesamsaat und abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 35 g F, 9 g KH = 425 kcal (1789 kJ)

**Tipp** Beim Onsen-Ei gilt es, die Hitze der japanischen Thermalquelle zu simulieren. Ohne Thermometer geht es also nicht. Bei konstanter Temperatur kann es nicht übergaren, dadurch lässt es sich gut vorbereiten.



Foto Seite 28

## Brokkoli-Salat mit Rumpsteak

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

### BROKKOLI-SALAT

- 1 Brokkoli (500 g)
- 400 g wilder Brokkoli
- 300 g grüne Bohnen
- Salz
- 80 g Walnusskerne

### DRESSING

- 1 Bio-Limette
- 150 g japanische Mayonnaise (z.B. Kewpie; ersatzweise Mayonnaise)
- 5 Spritzer Tabasco
- Salz • Pfeffer

### RUMPSTEAK

- 2 rote Zwiebeln (200 g)
  - ½ TL schwarze Pfefferkörner
  - ½ TL grüne Pfefferkörner
  - 4 Rumpsteaks (à 160 g)
  - Meersalz
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - 2 Zweige Rosmarin
- Außerdem: Grillpfanne

**1.** Für den Brokkoli-Salat Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Wilden Brokkoli putzen und waschen. Bohnen putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Beide Brokkoli-Sorten zugeben und weitere 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Gemüse in Eiswasser abschrecken und in einem Küchensieb abtropfen lassen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten.

**2.** Für das Dressing Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Mayonnaise, Limettenschale und -saft und Tabasco verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brokkoli und Bohnen mit Walnüssen und Dressing gut mischen.

**3.** Für die Rumpsteaks Zwiebeln in 5 mm dicke Ringe schneiden. Schwarze und grüne Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen. Fleisch mit der Pfeffermischung und mit Meersalz würzen.

**4.** Knoblauchzehen mit dem Rücken eines breiten Messers andrücken und mit Öl und Rosmarin in eine vorgeheizte Grillpfanne geben. Fleisch zugeben und bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute anbraten. Fleisch mit Knoblauch und Rosmarin auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 5 Minuten garen.

**5.** Steaks aus dem Ofen nehmen und abgedeckt 4–5 Minuten ruhen lassen. Zwiebelringe in der benutzten Grillpfanne 1–2 Minuten braten. Steaks in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, mit Brokkoli-Salat und Zwiebelringen auf Tellern anrichten, servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 47 g E, 45 g F, 13 g KH = 673 kcal (2823 kJ)



Foto Seite 29

## Tomaten-Safran-Eintopf mit grünen Bohnen und Pulpo

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### TOMATEN-SAFRAN-EINTOPF

- 150 g getrocknete weiße Bohnen
- 500 g Strauchtomaten
- 3 Stangen Staudensellerie (300 g)
- 4 Möhren mit Grün (à 60 g)
- 2 Zwiebeln (à 50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g grüne Bohnen
- 2 EL Olivenöl
- 10 Safranfäden
- 1 EL Tomatenmark
- 8 Pimentkörner

### 1 Zimtstange (6 cm Länge)

- 200 ml trockener Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Stiele Thymian
- 2 Stiele Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

### PULPO

- 1 kleiner Pulpo (400 g; küchenfertig)
- 1 schwarze Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer

**1.** Am Vortag für den Tomaten-Safran-Eintopf Bohnen in reichlich kaltem Wasser mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) einweichen.

**2.** Am Tag danach Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten vierteln, entkernen, in schmale Streifen schneiden und beiseitestellen. Staudensellerie und Möhren putzen, waschen und trocken tupfen, dabei etwas Möhrengrün zum Garnieren beiseitelegen. Staudensellerie schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Möhren längs halbieren und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln in schmale Spalten schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Weiße Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Grüne Bohnen putzen und waschen.

**3.** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Weiße Bohnen, Zwiebelspalten, Knoblauch, Safran, Tomatenmark, Pimentkörner und Zimtstange zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze 20 Minuten offen kochen lassen. Nach 15 Minuten Möhren, Staudensellerie und grüne Bohnen zugeben. Thymianblätter und Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kräuter und Tomatenstreifen in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**4.** Vom Pulpo eventuell noch die Tuben vom Kopfteil lösen und ausnehmen. Tentakel vorsichtig vom Augenteil abschneiden, Augenteil entfernen. Alles unter kaltem Wasser gut abspülen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Schwarzen Knoblauch in

Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Herausnehmen und bereithalten. Pulpo bei starker Hitze im Knoblauchöl 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz würzen, Knoblauch wieder zugeben und nochmals kurz durchschwenken.

**5.** Pulpo mit Bratenfett und Knoblauch in den Eintopf geben und durchrühren. Auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Möhrengrün bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Einweichzeit mindestens 12 Stunden

**PRO PORTION** 28 g E, 15 g F, 28 g KH = 410 kcal (1712 kJ)

Foto rechts

## Salat mit gebratenen Pfifferlingen und Lammfilet

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

### JOHANNISBEER-DRESSING

- 100 g Rote Johannisbeeren
- 2 EL naturtrüber Weißweinessig (Bio-Laden)
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Agavendicksaft

### SALAT

- 100 g Rote Johannisbeeren
- 250 g Wildkräutersalat (z.B. von Keltenhof)

### LAMM

- 8 Lammfilets (à 60 g; küchenfertig)
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) • Salz
- 1 TL Dukkah (arabische Gewürzmischung)
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Butter (10 g)

Außerdem: Grillpfanne

**1.** Für das Dressing Johannisbeeren waschen, verlesen, abtropfen lassen, mit Weißweinessig und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Dressing mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

**2.** Pfifferlinge putzen, große Pilze halbieren. Schalotten in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pfifferlinge, Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm stellen.

**3.** Für den Salat Johannisbeeren waschen, verlesen und abtropfen lassen. Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Lammfilets trocken tupfen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Lammfilets mit Salz und Dukkah würzen und bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute anbraten. Hitze etwas reduzieren, Rosmarin und Butter zugeben. Butter aufschäumen lassen und Lammfilet mit Butter beträufeln. Lammfilets aus der Pfanne nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

**4.** Lammfilets halbieren, mit Wildkräutersalat, Pfifferlingen und Johannisbeeren auf Tellern anrichten. Johannisbeer-Dressing über den Salat geben, mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 28 g E, 30 g F, 6 g KH = 427 kcal (1788 kJ)



Low  
Carb



## Salat mit gebratenen Pfifferlingen und Lammfilet

Schön fruchtig: Hier gibt die Rote Johannisbeere den Ton an und wird mit ihrer Säure zum kongenialen Partner für kurz gebratenes Lammfleisch.

**Rezept links**



Foto Seite 32

## Seeteufel mit Selleriepuree und Weissweinschaum

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### SELLERIESUD

- 3 Stangen Staudensellerie mit Grün (300 g)
  - 1 säuerlicher Apfel (200 g; z.B. Boskoop)
  - 100 g Babyleaf-Spinat
  - Salz
  - $\frac{1}{2}$  TL Xanthan (Geliermittel; z.B. von Natura; Reformhaus)
- EINGELEGTES GEMÜSE**
- 5 Stangen Staudensellerie mit Grün (500 g)
  - 2 säuerliche Äpfel (400 g; z.B. Boskoop)
  - 3 EL Limettensaft
  - 1 Lorbeerblatt
  - 1 TL Pimentkörner
  - 3 TL Aceto balsamico
  - 1 TL Zucker

### SELLERIEPUREE

- 600 g Knollensellerie
- 2 EL Butter (20 g)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Reisessig
- Salz

### WEISSWEINSCHAUM

- 250 ml trockener Weißwein
- 100 g Butter
- 50 ml Schlagsahne
- $\frac{1}{2}$  TL Kümmelsaat
- 2 EL Agavendicksaft
- Salz

### SEETEUFEL

- 8 Seeteufelfilets (à 80 g)
- 2 EL Butterschmalz (20 g)
- Salz
- Pfeffer

**1.** Für den Selleriesud Staudensellerie putzen, waschen, dabei das Selleriegrün abzupfen und beiseitestellen. Apfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Sellerie, Apfel und Spinat in einem Entsafter entsaften. Selleriesud, Salz und Xanthan in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Stabmixer kurz mixen und kalt stellen.

**2.** Für das eingelegte Gemüse Staudensellerie putzen, waschen, trocken tupfen und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in 1–2 cm große Spalten schneiden. Limettensaft, Lorbeer, Piment, Balsamico, Zucker und 200 ml Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Staudensellerie und Äpfel in den Sud geben, beiseitestellen.

**3.** Für das Selleriepuree Sellerie putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Selleriewürfel zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Gemüsebrühe und Reisessig zugeben, aufkochen und offen 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Sellerie abgießen, dabei den Fond auffangen. Sellerie mit dem Stabmixer fein pürieren, nach Bedarf etwas Fond zugießen und mit Salz abschmecken. Abschließend abgedeckt warm stellen.

**4.** Für den Weissweinschaum Weißwein, Butter, Sahne und Kümmel in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze 10–15 Minuten offen kochen. Mit Agavendicksaft und Salz abschmecken. Warm stellen.

**5.** Seeteufel-Filets trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Filets darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten und mit Salz würzen. Pfanne vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.

**6.** Weissweinsud durch ein feines Sieb gießen und mit dem Stabmixer aufschäumen. Seeteufel aus dem Backofen nehmen und mit dem entstandenen Bratfett bestreichen. Seeteufel mit Selleriepuree, abgetropftem Staudensellerie und Apfelspalten,

Selleriesud und Weissweinschaum auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Selleriegrün und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 28 g E, 34 g F, 27 g KH = 576 kcal (2418 kJ)



Foto Seite 33

## Gefüllte Auberginen mit Mozzarella und Tomaten

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### GEFÜLLTE AUBERGINEN

- 4 längliche Auberginen (à 150 g)
- 8 Mini-Auberginen (à 100 g)
- Salz • Zucker
- 3 Mozzarella (à 125 g Abtropfgewicht)
- 3 EL Olivenöl • Pfeffer

### TOMATEN

- 350 g Kirschtomaten an der Rispe

- 150 g gelbe Kirschtomaten
- 3 grüne Tomaten (à 90 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Rosmarin
- 6 Stiele Thymian
- 40 ml Aceto balsamico bianco
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Baguette

**1.** Auberginen und Mini-Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen, dann waagerecht  $\frac{3}{4}$  tief einschneiden (wie ein Brötchen), aber nicht durchschneiden. Fruchtfleisch mit Salz und Zucker einreiben und 10 Minuten ziehen lassen. Mozzarella abtropfen lassen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen.

**2.** Inzwischen für die Tomaten rote und gelbe Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Grüne Tomaten waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden, dabei evtl. den Stielansatz entfernen. Knoblauchzehe fein hacken. Rosmarinnadeln und Thymianblätter von den Zweigen bzw. Stielen abzupfen und grob hacken. Etwas von den Kräutern zum Garnieren beiseitelegen. Kirschtomaten, Knoblauch, Balsamico, Olivenöl und gehackte Kräuter in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Für die gefüllten Auberginen Auberginen an den Schnittstellen leicht öffnen und abwechselnd mit Tomaten- und Mozzarellascheiben füllen. Auberginen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinierte Tomaten mit auf das Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten backen.

**4.** Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten hellbraun rösten. Auberginen mit Tomaten auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit restlichen Kräutern bestreuen und mit Baguette servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Garzeit 35 Minuten

**PRO PORTION** 29 g E, 36 g F, 60 g KH = 712 kcal (2983 kJ)

# HEUTE:

# UNSER FRISCHES OBST UND GEMÜSE ENTDECKEN.



# MORGEN:

# BEWUSSTER ERNÄHREN.

Bewusste Ernährung leicht gemacht – übrigens:  
Wir werden nicht nur täglich frisch beliefert,  
sondern bieten auch viele regionale Artikel an.

Jetzt frisch durchstarten!  
Einfach QR-Code scannen  
und Rezept für eine leckere  
Regenbogen-Bowl entdecken.



Alle Infos unter: [aldi-sued.de/heute-fuer-morgen](http://aldi-sued.de/heute-fuer-morgen)

\* Obst und Gemüse Händler Nr.1: Nielsen Homescan, Obst & Gemüse, MAT April 2022, Absatz Pack, LEH+DM im ALDI SÜD-Vertriebsgebiet Deutschland.  
\*\* Bio Obst und Gemüse Händler Nr.1: Nielsen Homescan, Bio Obst & Gemüse, MAT November 2020, Absatz Pack, LEH+DM im ALDI SÜD-Vertriebsgebiet Deutschland.



# Ausflug nach Fernost

Salzig, süß, sauer, scharf, umami – nirgendwo in Asien wird würziger, aromaintensiver und zugleich so leicht gekocht wie in der Thai-Küche. Ein guter Grund, Sie auf einen Kurztrip mitzunehmen. Schnallen Sie sich an, wir starten in ein köstliches Kochabenteuer



## Grüner Papayasalat mit Schweine- bauch

Boarding completed!  
Wir heben ab mit  
einem limettenfrischen,  
chilischarenfen  
Thai-Klassiker.  
Dazu gibt's Schweine-  
bauch – geshmort  
und gebraten.  
Rezept Seite 45



## Spicy Fisch-Curry mit Schlangenbohnen

Sobald wir unsere Reiseflughöhe erreicht haben, servieren wir Ihnen Garnelen, Zander und Kabeljau in cremiger gelber Currysauce und schlanke, knackige grüne Bohnen.  
**Rezept Seite 46**



## Chili-Dorade

Hier spricht Ihr Kapitän:  
Mein Co-Pilot und ich  
haben auf Autopilot  
umgestellt und genießen  
jetzt in aller Ruhe  
die sensationelle  
Chili-Ingwer-Zitronen-  
gras-würzige Dorade.

Rezept Seite 46

## Grünes Thai-Curry mit Lotuswurzel- Chips

Bitte schnallen Sie sich an!

Die Aussicht auf  
samrig-scharfes Curry mit  
knackigen Bohnen und  
knusprigen Lotusscheiben hat  
Freude-Turbulenzen  
ausgelöst.

Rezept Seite 47

Vegan



## Pad Thai mit Huhn

Danke, dass Sie mit uns geflogen sind.

Wir hoffen, das beliebte Reisnudelgericht mit Hähnchenbrust, frischen Sojasprossen und vietnamesischem Koriander hat Ihnen genauso gut geschmeckt wie uns.

**Rezept rechts**



Foto links

## Pad Thai mit Huhn

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- |   |  |
|---|--|
| • 300 g Reisbandnuedeln                           | • 2 Eier (Kl. M)   |
| • 2 Hähnchenbrustfilets<br>(ohne Haut; ca. 400 g) | • 60 g geröstete gesalzene<br>Erdnusskerne                 |
| • 2 Knoblauchzehen                                | • 1 rote Pfefferschote                                     |
| • 1 Bund Frühlingszwiebeln                        | • 2 El Sesamöl   |
| • 100 g Sojasprossen                              | • 1 Bio-Limette  |
| • 50 ml Fischsauce                                | • 2 Stiele vietnamesischer<br>Koriander (siehe Tipp unten) |
| • 1 El brauner Zucker                             |  |
| • 2 El Austernsauce                               |  |

**1.** Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Hähnchenbrust quer in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne getrennt in 3 cm lange Stücke schneiden. Sprossen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Fischsauce, Zucker, Austernsauce und 50 ml Wasser verrühren. Eier in einer Schüssel verquirlen. Erdnüsse grob hacken und beiseitestellen. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

**2.** Sesamöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbruststreifen darin bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Knoblauch, Pfefferschoten, weiße Frühlingszwiebelstücke zugeben und 1–2 Minuten mitbraten. Nudeln und  $\frac{2}{3}$  der Fischsaucen-Mischung zugeben und mischen. Nudeln in eine Hälfte der Pfanne schieben. Ei-Masse in die andere Hälfte gießen und bei mittlerer Hitze leicht stocken lassen. Nudeln mit Ei mischen, restliche Fischsaucen-Mischung, Sprossen und hellgrüne Frühlingszwiebelstücke zugeben und 2 Minuten weiterbraten.

**3.** Limette heiß waschen, trocken reiben und in 8 Spalten schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Pad Thai auf vorgewärmte Teller geben, mit Erdnüssen und bestreuen und mit je 2 Limettenspalten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 16 g F, 79 g KH = 622 kcal (2608 kJ)

„Wenn Sie keinen vietnamesischen Koriander bekommen, können Sie ihn durch Koriandergrün oder Thai-Basilikum ersetzen.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 40

## Grüner Papayasalat mit Schweinebauch

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- |   |  |
|---|--|
| <b>SCHWEINEBAUCH</b>                        | • Salz   |
| • 800 g Schweinebauch<br>(ohne Schwarte)    | • 2 TL Palmzucker                                |
| • 2 Sternanis                               | • 100 g grüne Bohnen                             |
| • 1 Zimtstange (6–8 cm Länge)               | • 1 rote Pfefferschote                           |
| • 1 El Wacholderbeeren                      | • 2 Knoblauchzehen                               |
| • 1 El Salz                                 | • 1 Bio-Limette                                  |
| • 300 ml Sake                               | • 3 El Fischsauce                                |
| • 100 ml Reisessig                          | • 50 g geröstete gesalzene<br>Erdnusskerne       |
| • 100 ml Mirin (süßer japanischer Reiswein) | • 125 g Kirschtomaten                            |
| <b>GRÜNER PAPAYASALAT</b>                   | • Pfeffer  |
| • 1 grüne Papaya (600 g)                    | • 4 Stiele Koriandergrün                         |
| • 4 Möhren (à 60 g)                         | Außerdem: kleine Auflaufform<br>(ca. 20 x 20 cm) |

**1.** Schweinebauch trocken tupfen. Sternanis, Zimtstange, Wacholderbeeren und Salz im Mörser fein mahlen, Schweinebauch damit einreiben. Fleisch in eine kleine Auflaufform geben. Sake, Reisessig und Mirin zugeben, mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 2:30 Stunden garen. Nach 1:30 Stunden die Folie entfernen.

**2.** Schweinebauch aus dem Sud nehmen und abkühlen lassen. Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen.

**3.** Inzwischen für den Papayasalat Papaya und Möhren schälen und mit einem Gemüsehobel längs in dünne Scheiben hobeln. Scheiben längs in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Salz und 1 TL Palmzucker kurz mit den Händen durchkneten, ca. 10 Minuten beiseitestellen. Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

**4.** Knoblauch grob schneiden und im Mörser zu einer Paste zerreiben. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale und -saft, Fischsauce, restlichen Palmzucker (1 TL) im Mörser mit der Knoblauchpaste mischen.

**5.** Erdnüsse grob hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Bohnen, Kirschtomaten, Erdnüsse und Knoblauch-Marinade mit dem Papayasalat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Schweinebauch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Schweinebauchscheiben darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten 2–3 Minuten braten, dann in ca. 4 cm breite Stücke schneiden. Mit dem Papayasalat auf einer Platte anrichten. Mit Pfefferschote und grob gezupftem Koriandergrün bestreuen. Mit dem Schweinebauchsud servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit ca. 2:30 Stunden

**PRO PORTION** 42 g E, 49 g F, 25 g KH = 760 kcal (3181 kJ)



Foto Seite 41

## Spicy Fisch-Curry mit Schlangenbohnen

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### STICKY RICE

- 250 g Klebreis (Thai Sticky Rice; Asia-Laden)
- 250 ml Kokosmilch
- 20 g Zucker
- 12 g Salz
- 100 ml Reisessig
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 Bananenblatt (Asia-Laden)

### FISCH-CURRY

- 8 Garnelen (ohne Kopf und Schale; ca. 160 g)
- 200 g Zanderfilets (küchenfertig, mit Haut)
- 200 g Kabeljaufilets (mit Haut; küchenfertig)
- 150 g gelbe Kirschtomaten
- 30 g frischer Ingwer
- 20 g Galgant
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 3 EL Sesamöl
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL gelbe Thai-Currypaste
- ¼ TL gemahlene Kurkuma
- 200 ml Fischfond
- 600 ml Kokosmilch
- 250 g Schlangenbohnen
- Salz • ½ Bund Minze
- Außerdem: Bambus-Dämpfkorb (ca. 24 cm Ø)

**1.** Für den Sticky Rice Klebreis in kaltem Wasser ca. 2 Stunden einweichen. Kokosmilch, Zucker, Salz, Reisessig und Kurkuma in einem Topf unter Rühren aufkochen. Klebreis in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und in die heiße Kokosmilch geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 15–20 Minuten garen. Topf vom Herd nehmen und beiseitestellen.

**2.** Bananenblatt waschen, trocken reiben. Blatt entlang der Mittelrippe durchschneiden. Aus den beiden Blättern 4 Quadrate (à ca. 23x23 cm) schneiden. Klebreis in 4 Portionen (à 150 g) teilen und mittig auf die zugeschnittenen Bananenblätter geben. Blätter jeweils zu einem Päckchen falten

**3.** Päckchen mit der gefalteten Seite nach unten in den Bambus-Dämpfkorb legen. Korb in einen Topf mit wenig kochendem Wasser (ca. 2 cm hoch) stellen. Sticky-Rice-Päckchen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten dämpfen, dabei darauf achten, dass immer genügend Wasser im Topf vorhanden ist (gegebenenfalls kochendes Wasser zugießen).

**4.** Inzwischen für das Curry Garnelen trocken tupfen. Zander und Kabeljau ebenfalls trocken tupfen und in je 4 Stücke (à ca. 50 g) schneiden. Garnelen und Fisch kalt stellen. Paprikaschote putzen, waschen, vierteln, entkernen und quer in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren.

**5.** Ingwer und Galgant schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein würfeln. Zwiebeln in schmale Spalten schneiden. 2 EL Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Paprika zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Kreuzkümmel, Currysauce und Kurkuma zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Fischfond und Kokosmilch auffüllen und 15 Minuten bei milder Hitze kochen.

**6.** Inzwischen Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. In einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Restliches Sesamöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Bohnen darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten und mit Salz würzen.

**7.** Fisch, Garnelen und Tomaten zum Curry-Sud geben und 6–7 Minuten gar ziehen lassen, Garnelen und Fisch nach 3 Minuten 1-mal wenden. Curry und Schlangenbohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften Minzblättern bestreuen und mit Sticky Rice servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 36 g E, 46 g F, 67 g KH = 857 kcal (3566 kJ)



Foto Seite 42

## Chili-Dorade

\* EINFACH

Für 2 Portionen

- 2 Doraden (à ca. 500 g; küchenfertig)
- 4 Bio-Limetten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 4 Stangen Zitronengras
- 2 rote Chilischoten
- 1 Bund Koriandergrün
- 3 EL Sesamöl
- 4 EL Fischsauce
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Rohrzucker
- 150 ml Fischfond (Glas)
- 1 EL Tomatenmark

**1.** Doraden trocken tupfen und die Haut auf beiden Seiten mit einem spitzen Messer 4-mal schräg leicht einschneiden.

**2.** Limetten heiß waschen, trocken tupfen. 1 Limette in 6 Scheiben schneiden. Von 2 Limetten Saft auspressen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, von 3 Stangen Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Knoblauch grob hacken.

**3.** Ingwer schälen und grob würfeln. Zitronengras waschen, putzen, das äußere Blatt entfernen. 2 Stangen Zitronengras in feine Ringe schneiden. 1 Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Korianderblätter grob abzupfen. Korianderblätter, Ingwer, Knoblauch, geschnittenes Zitronengras, Limettensaft, Chili, Sesamöl, Fischsauce, Sojasauce, Rohrzucker, Fischfond und Tomatenmark im Küchenmixer zu einer sämigen Sauce mixen.

**4.** Fische mittig auf je 1 Bogen Backpapier legen und mit je der Hälfte der Sauce übergießen. Restliches Zitronengras (2 Stangen) längs halbieren. Je 3 Limettscheiben und 2 Zitronengrashälften auf den Doraden verteilen. Backpapiere zu Päckchen zusammenfalten und dicht verschließen.

**5.** Fischpäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen, nach 15 Minuten das Backpapier öffnen.

**6.** Inzwischen von der restlichen Frühlingszwiebel das Weiße und Hellgrüne in ca. 4 cm lange, feine Streifen schneiden. Restliche Chilischote in feine Ringe schneiden. Restliche Limette halbieren. Fisch mit dem Backpapier auf eine Platte setzen. Frühlingszwiebelstreifen und Chili auf dem Fisch verteilen. Mit Limettensplittern servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 56 g E, 22 g F, 28 g KH = 541 kcal (2274 kJ)



Foto Seite 43

## Grünes Thai-Curry mit Lotuswurzel-Chips

\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

### GRÜNE CURRYSAUCE

- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Schalotten
- ½ grüne Chilischote
- 2 Stangen Zitronengras
- 4 Knoblauchzehen
- 50 g frischer Ingwer
- 1 El Kokosöl
- ½ Bund Koriandergrün
- 20 g Babyleaf-Spinat
- 3 El Sojasauce
- 1 El Ahornsirup
- 1 El grüne Currysauce
- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 El Limettensaft
- Salz

### CHIPS UND WILDREIS

- 1 Stück Lotuswurzel (100 g)
  - 4 El Erdnussöl
  - Salz
  - 300 g Wildreis
- ### GEMÜSE
- 1 Zucchini (125 g)
  - 1 grüne Paprikaschote (150 g)
  - 80 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
  - 200 g frische Erbsenschoten (ca. 50 g gepalte Erbsen; ersatzweise TK-Erbsen)
  - 2 El Kokosöl
  - 100 g TK-Edamame
  - 100 g Babyleaf-Spinat
  - Salz • Pfeffer
  - 4 Stiele Thai-Basilikum

**1.** Für die Sauce Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten in feine Ringe schneiden. Chilischote putzen, waschen und mit den Kernen grob schneiden. Zitronengras putzen, waschen, äußere Blätter entfernen und die Stangen in grobe Stücke schneiden. Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und grob schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, geschnittenes Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten unter Wenden braten. Korianderblätter mit den zarten Stielen grob schneiden. Spinat waschen, trocken schleudern. Gemüse, Korianderblätter, Spinat, Sojasauce, Ahornsirup, Currysauce, Kokosmilch, Limettensaft und Salz im Küchenmixer zu einer cremigen Sauce mixen.

**2.** Für die Chips Lotuswurzel schälen und in 1–2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Lotuswurzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten knusprig und goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen und beiseitestellen.

**3.** Für den Reis Wildreis in ein Sieb geben und sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen. Mit 450 ml Wasser und 1 Prise Salz in einen Topf geben. Aufkochen und mit Deckel bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten kochen lassen. Abgießen und abgedeckt warm stellen.

**4.** Inzwischen für das Gemüse Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in 3 cm große Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und quer in 5 mm breite Streifen schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in 4–5 cm große Stücke schneiden. Erbsen aus den Schoten palen. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zucchini, Paprika und Brokkoli darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten. Mit der Sauce auffüllen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten kochen lassen. Erbsen, Edamame und Spinat zugeben, mischen und weitere 2–3 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Grünes Thai-Curry in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit Lotuswurzel-Chips und Thai-Basilikumblättern bestreuen und mit Wildreis servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 20 g E, 35 g F, 76 g KH = 739 kcal (3091 kJ)

## Die würzigen sieben

Ein kleines Who's who der Thai-Zutaten:

**Thai-Basilikum** Der geschmackliche Unterschied zu unserem Basilikum ist enorm. Thai-Basilikum, von dem es mehrere Sorten gibt, schmeckt pfeffrig, mit Anis-, Piment- und Minznoten. Es wird kurz mitgekocht oder einfach über das fertige Gericht gestreut.

**Vietnamesischer Koriander** ist mit dem echten Koriander botanisch nicht verwandt und sieht mit seinen spitz zulaufenden Blättern auch ganz anders aus. Geschmacklich ähnelt er dem Koriander, schmeckt aber milder und leicht zitronig. Bei uns noch ein Geheimtipp. Nicht mitkochen, sondern hacken und zum Schluss über das Gericht streuen.

**Austernsauce** Die dickflüssig-glänzende Sauce schmeckt aromatisch und leicht süßlich. Sie wird aus Austernfleischextrakt, Sojasauce, Karamell und Gewürzen hergestellt. Toll zu gebratenen Gemüsen. Interessant für Vegetarier ist eine aus Shiitake-Pilzen hergestellte Variante (z.B. von Lee Kum Kee).

**Fischsauce** Für die klare, sherrybraune Sauce werden kleine Fische und Krabben in Fässern fermentiert, die sich bildende Flüssigkeit ist die Fischsauce, auch Nam Pla genannt. Sie duftet nach Meer und schmeckt extrem salzig-würzig.

**Schlängenbohnen**, auch Meterbohnen, Spargelbohnen oder Yardlong Beans genannt, sind subtropische/tropische Pflanzen. Die schlanken, bis zu einem Meter langen Bohnen wachsen sehr schnell. Sie sind in der Thai-Küche eine beliebte Zutat und kommen dort kurz blanchiert und sehr knackig auf den Teller.

**Lotuswurzel** Die Wurzel der gleichnamigen asiatischen Wasserlilienart ist cremeweiß und von Luftlöchern durchzogen, was ihr aufgeschnitten das dekorative Äußere gibt. Sie ist leicht süßlich und schmeckt entfernt nach Champignon und Kartoffel. Gibt's auch tiefgekühlt (z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de)).

**Grüne Papaya** ist die unreife Frucht des Papaya-Baumes. Ihr Fruchtfleisch, fest und noch nicht süß, erinnert ein wenig an Kohlrabi. In feine Streifen gehobelt ist es die Grundlage für erfrischenden Papayasalat.

# 7 Tage, 7 Teller

Herrliche Zutaten hält der Spätsommer bereit: Pfifferlinge für den Risotto, roten Rettich als Hingucker im Tofu-Taco, Rote Johannisbeeren für Curly-Cale-Salat. Ferner auf der Agenda: Bohnenbällchen mit Sugo, Asia-Chicken-Wings, Safran-Pasta und – as time goes by – eine Selleriesuppe mit herbstlichen Anklängen



**INKLEN BABERG**  
»e&t«-Redakteurin

## Raritäten & Evergreens

**Creste di gallo** Man könnte auch Penne nehmen, Rigatoni oder Fusilli. Aber die Pasta-Welt ist so reich an Formen, dass es schade wäre, sich aufs Populäre zu beschränken. Dass die Nudel-Halbkreise mit dem gewelltem Rand „Hahnenkämme“ heißen, ist übrigens nicht bloß Formsache: Die Sorte besteht aus Hartweizengrieß, enthält aber zuweilen auch Ei. Wir servieren sie mit Safransauce und lila Möhren (siehe Mittwoch).

**Granny Smith** Sauer macht lustig, unkten wir als Kinder, wenn wir in die sehr festen Importäpfel aus Down Under mit der grasgrünen Schale bissen. Diese Säure ist es wohl auch, die den Tafelapfel für die Gastronomie interessant machte. Grannys werden unreif geerntet, daher der hohe Säuregehalt. Man könnte auch andere unreife Äpfel nutzen. Aber wer wollte es aufnehmen mit einem so robusten Evergreen (siehe rechts)?

**Rote Johannisbeeren** Die samenreichen Früchte machen sich gut als Gelee, gehören in die rote Grütze und bereichern mit ihrer säuerlichen Lieblichkeit auch Salate (siehe Samstag). Wer Zeit sparen möchte, streift sie nach dem Waschen mit einer Gabel von der Rispe.



45 Min.

Montag

## Sellerie-Apfel-Suppe mit Pumpernickel

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 300 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel (ca. 100 g)
- 250 g Staudensellerie
- 2 Granny-Smith-Äpfel
- 1 EL Butter (10 g)
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Scheibe Pumpernickel (30 g)
- 1 EL Mehl
- 2 EL Butterschmalz (20 g)
- 1 EL Traubenkernöl
- ½ Bund Schnittlauch

**1.** Knollensellerie putzen, waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel grob würfeln. Staudensellerie waschen, putzen und schräg in 3 cm große Stücke schneiden,  $\frac{1}{3}$  der Selleriestücke beiseitelegen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen.  $\frac{1}{2}$  Apfel beiseitelegen, restliche Äpfel grob würfeln.

**2.** Butter in einem Topf zerlassen, Knollensellerie,  $\frac{2}{3}$  vom Staudensellerie, Zwiebeln und Apfelwürfel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Weißwein, Brühe und Sahne zugießen, aufkochen und bei kleiner Hitze 20 Minuten mit halb aufgelegtem Deckel kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Inzwischen Pumpernickel in 5 mm große Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

**4.** Beiseitegelegten Staudensellerie mit Mehl mischen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und den Staudensellerie darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Sellerie-Apfel-Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitegelegten Apfel in feine Würfel schneiden und mit Traubenkernöl mischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**6.** Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Pumpernickel, Staudensellerie, Apfelwürfeln und Schnittlauch bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 8 g E, 50 g F, 49 g KH = 737 kcal (3088 kJ)

**30 Min.**

Dienstag



## Bohnenbällchen mit kaltem Oliven-Tomaten-Sugo

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 1 Dose weiße Bohne (250 g Abtropfgewicht)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 El geschroteter Goldleinsamen (z.B. von Bauckhof oder Alnatura)
- 1 El kernige Haferflocken
- 1 El Hefeflocken
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Semmelbrösel
- ½–1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 Tomaten (à ca. 100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein, in Öl)
- 6 El Olivenöl
- 2 El Estragonessig
- Zucker
- 2 Stiele Estragon

**1.** Für die Bohnenbällchen Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Bohnen, Petersilie, Leinsamen, Haferflocken und Hefeflocken im Küchenmixer fein pürieren (ggf. 1–2 El Wasser zugeben). Mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel mit Paprikapulver zugeben und kurz untermixen. Bohnenmasse 10 Minuten quellen lassen.

**2.** Inzwischen Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, Tomaten in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch fein würfeln. Abgetropfte Oliven, Tomaten, Knoblauch, 2 El Olivenöl und Estragonessig mischen. Sugo mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und kalt stellen.

**3.** Aus der Bohnenmasse mit leicht befeuchteten Händen ca. 10 gleich große Bällchen formen. Restliches Öl (4 El) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bohnenbällchen darin bei mittlerer Hitze rundum 4–6 Minuten goldbraun braten. Bällchen mit Sugo anrichten. Mit abgezupften Estragonblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 44 g F, 32 g KH =  
631 kcal (2635 kJ)

Vegan

## Creste di gallo mit Safransauce und lila Möhren

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Butter (30 g)
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Creste di gallo (ersatzweise Rigatoni)
- 250 g kleine lila Möhren
- 1 El Honig
- ½ Beet Gartenkresse

**1.** Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Weißwein zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Sahne und Safran zugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce abgedeckt warm stellen.

**2.** Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Restliche Butter (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Möhren darin

bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Honig zugeben und 2–3 Minuten karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Gartenkresse vom Beet schneiden. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 3–4 El Nudelkochwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser zur Safransauce geben und durchschwenken.

**4.** Creste di gallo mit Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Gartenkresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 19 g E, 44 g F, 106 g KH = 952 kcal (3990 kJ)



**35 Min.**  
**Donnerstag**



## Tofu-Gemüse-Tacos mit Chipotle-Mayonnaise

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 200 g Räuchertofu
- 1 Bio-Limette
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 3 El Sojasauce
- 2 El Reissirup
- 200 g Bio-Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g roter Rettich
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 6 El Sushi-Mayonnaise  
(z.B. Kewpie)
- 2 El Chipotle-Sauce
- 4 Taco Shells (Taco-Schalen)
- 1 El hell und dunkel gemischte Sesamsaat

1. Tofu in 1 cm breite Würfel schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und 4 El Saft auspressen. 2 El Limettensaft mit 1 El Sesamöl, Sojasauce und Reissirup verrühren, vorsichtig mit dem Tofu mischen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Gurke putzen, waschen. Gurke erst längs in 3–4 dünne Scheiben und dann quer in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Rettich putzen, waschen, nach Belieben schälen. Rettich in feine Scheiben schneiden oder hobeln, mit 1–2 Prisen Salz bestreuen und ziehen lassen.
3. Inzwischen Knoblauch sehr fein hacken und mit Mayonnaise, Chipotle-Sauce und restlichem

Limettensaft (2 El) glatt rühren. Tofuwürfel aus der Marinade nehmen. Marinade beiseitestellen. Tofu in einer heißen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Marinade zugeben und kurz einkochen lassen.

4. Rettich leicht ausdrücken und mit den Gurkenstiften, Frühlingszwiebeln und restlichem Sesamöl (1 El) mischen. Taco Shells mit Gemüsemischung und Tofu füllen, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Chipotle-Mayonnaise beträufeln. Mit Sesam bestreuen und mit der restlichen Chipotle-Mayonnaise und restlicher Gemüsemischung servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 23 g E, 74 g F, 35 g KH =  
934 kcal (3907 kJ)



40 Min.

Freitag

## Buchweizen-Risotto mit Pfifferlingen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Pfifferlinge
- 40 g Butter
- 2 El Olivenöl
- 250 g Buchweizen
- 250 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 El Zitronensaft
- 30 g Gorgonzola
- 4 Stiele Kerbel

**1.** Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Pfifferlinge putzen, große Pfifferlinge halbieren. 20 g Butter und 1 El Olivenöl im Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Buchweizen zugeben und kurz andünsten. Mit Wein ablösen und bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen lassen. Mit Brühe auffüllen, bis der Buchweizen knapp bedeckt ist. Bei milder Hitze 20–25 Minuten garen, dabei nach und nach Brühe zugießen, dabei immer wieder umrühren.

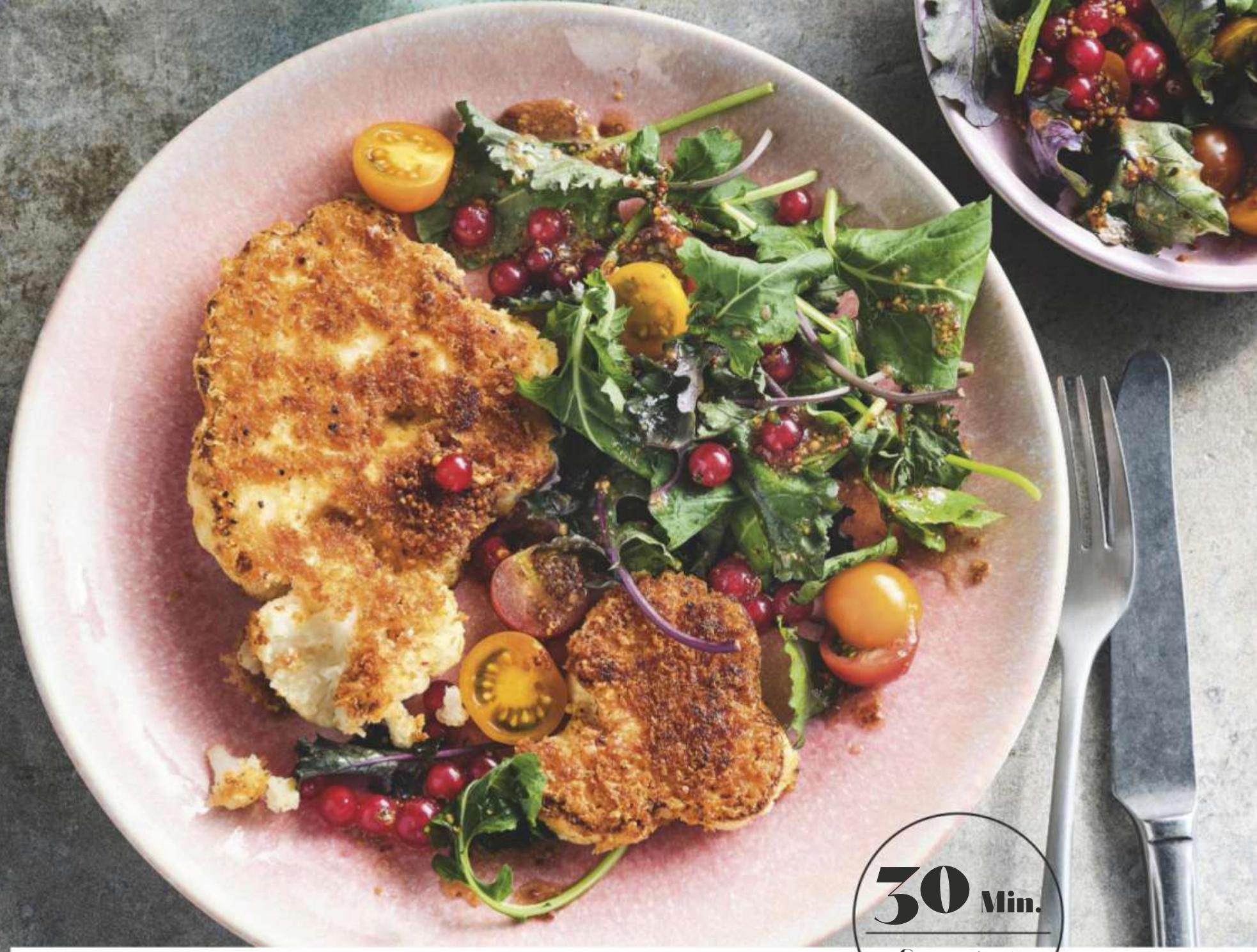
**2.** Für die Pfifferlinge restliche Butter (20 g) und restliches Öl (1 El) in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Geriebenen Käse unter den Buchweizen-Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Gorgonzola grob zerzupfen. Buchweizen-Risotto mit Pfifferlingen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Gorgonzola und abzupfeten Kerbelblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 25 g E, 39 g F, 93 g KH =  
888 kcal (3720 kJ)





## Blumenkohl-Schnitzel mit Johannisbeersalat

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 80 g Curly Kale (junger Grünkohl)
- 100 g Rote Johannisbeeren
- 150 g bunte Kirschtomaten
- 3 Ei Olivenöl
- 2 Ei Rotweinessig
- 1 TL körniger Senf
- Salz • Pfeffer
- 400 g Blumenkohl
- 50 g Panko-Brösel
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 1 TL Piment d'Espelette
- 2 Eier (Kl. M)
- 60 g Mehl
- 6 Ei Rapsöl

1. Curly Kale verlesen, waschen, trocken schleudern, mit einem feuchten Tuch abdecken und beiseitestellen. Johannisbeeren waschen, und abtropfen lassen. Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen. Kirschtomaten putzen, waschen und halbieren. Für das Dressing Olivenöl, Essig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Blumenkohl putzen, waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Dann im großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, herausnehmen, abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen.
3. Panko-Brösel, Käse und Piment d'Espelette in einem tiefen Teller mischen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, Mehl in einen weiteren tiefen Teller geben.

4. Blumenkohlscheiben zunächst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen. Blumenkohl durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und in der Panko-Käse-Mischung wenden, dabei die Panierung leicht andrücken.

5. Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Blumenkohl-Schnitzel darin portionsweise bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–6 Minuten goldbraun braten.

6. Kohl, Johannisbeeren und Tomaten mit dem Dressing vorsichtig mischen. Mit Blumenkohl-Schnitzeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 21 g E, 54 g F, 40 g KH =  
 773 kcal (3242 kJ)

30 Min.  
Samstag

# Asia-Chicken-Wings mit Glasnudelsalat

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 300 ml Hühnerfond
- 2 El Mirin (jap. Reiswein)
- 4 El Limettensaft
- 150 ml Teriyaki-Sauce
- 1 Tl Gochugaru (koreanische Chiliflocken)
- 500 g Hähnchenflügel
- 200 g feine Glasnudeln
- Salz
- 2 Mini-Pak-choi
- 1 rote Paprikaschote
- 2 El geröstete gesalzene Erdnüsse
- 4 El Sesamöl
- Pfeffer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Stiele Koriandergrün

**1.** Hühnerfond, Mirin, 2 El Limettensaft, 130 ml Teriyaki-Sauce und Gochugaru in einem Topf aufkochen. Chicken Wings zugeben, abgedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 15–20 Minuten kochen, bis die Sauce leicht angedickt ist.

**2.** Inzwischen Glasnudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Pak choi waschen, putzen und längs in 1 cm breite Spalten schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in 5 mm breite Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken. Restlichen Limettensaft (2 El) mit 2 El Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

**3.** Gegarte Glasnudeln in ein Sieb abgießen, unter fließendem kalten Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Mit Pak choi, Paprika, Erdnüssen und Dressing mischen.

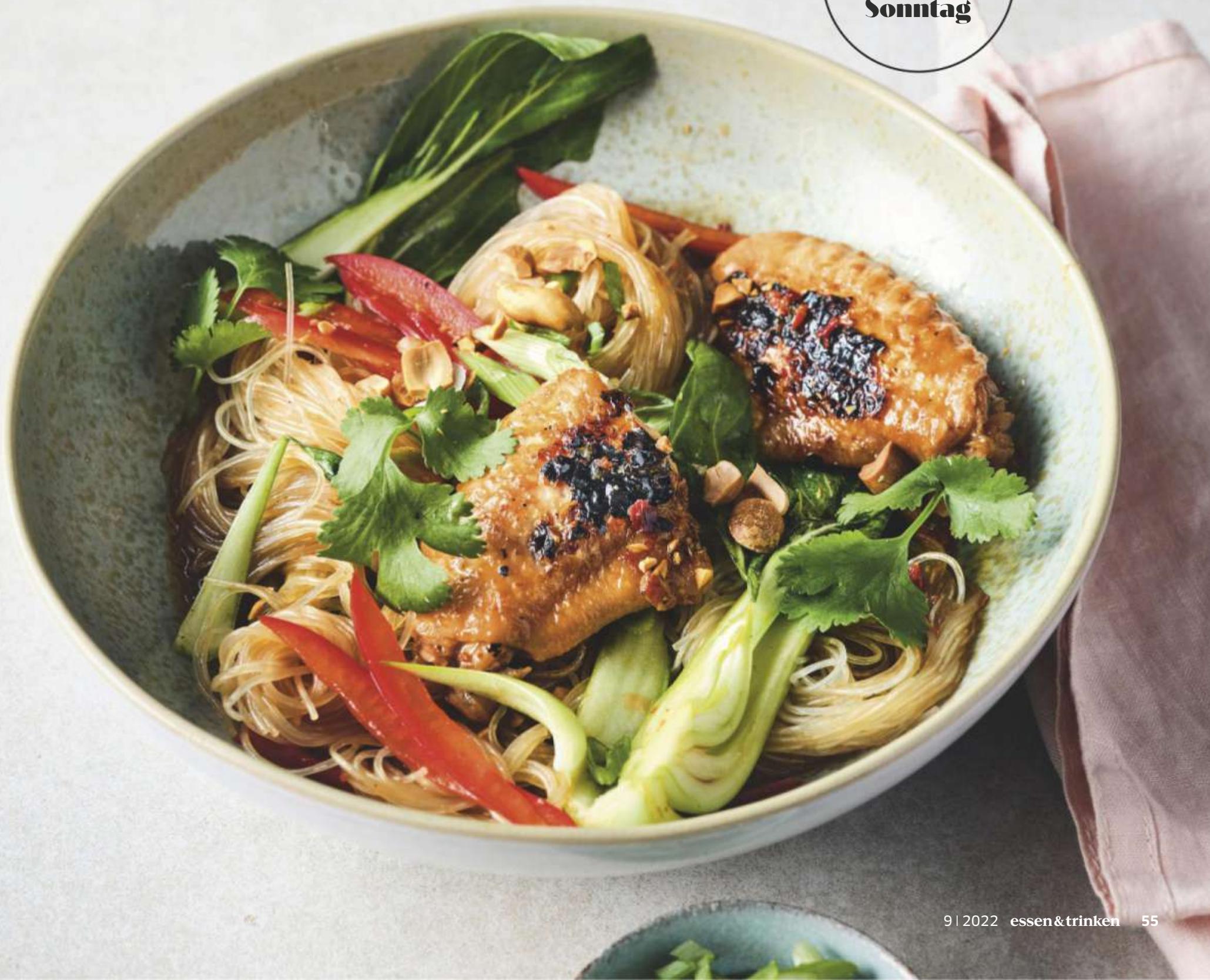
**4.** Chicken Wings aus dem Sud nehmen und gut abtropfen lassen. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und die Chicken Wings darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten von jeder Seite anbraten. Restliche Teriyaki-Sauce (20 ml) zugeben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne leicht schräg in feine Ringe schneiden.

**5.** Chicken Wings mit etwas Sud und Glasnudelsalat in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit abgezupften Korianderblättern bestreuen und mit Frühlingszwiebeln servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 33 g E, 37 g F, 119 g KH = 995 kcal (4162 kJ)

40 Min.  
Sonntag



**PRODUZENTEN**

# RAUCHZEICHEN

Im Schwarzwald hat der Fischereiwissenschaftler Michael Wickert sich den Traum von der eigenen Räucherei erfüllt. Und neue Qualitätsmaßstäbe gesetzt. Was er an Forellen, Felchen und Lachs aus dem Rauch holt, ist pure Perfektion

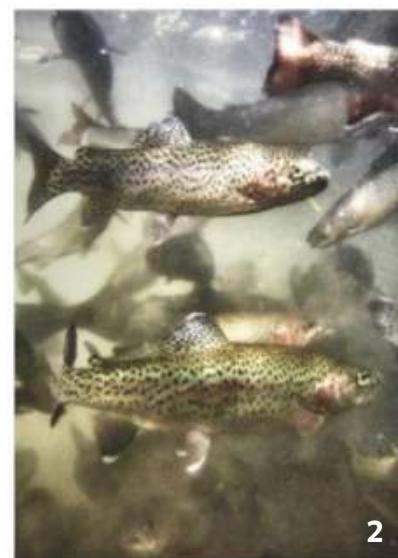
TEXT KLAUS SIMON FOTOS HARDY MUELLER

Gold-Fische:  
Appetitlich duftend  
und glänzend  
hängen die frisch  
geräucherten  
Saiblinge am Haken

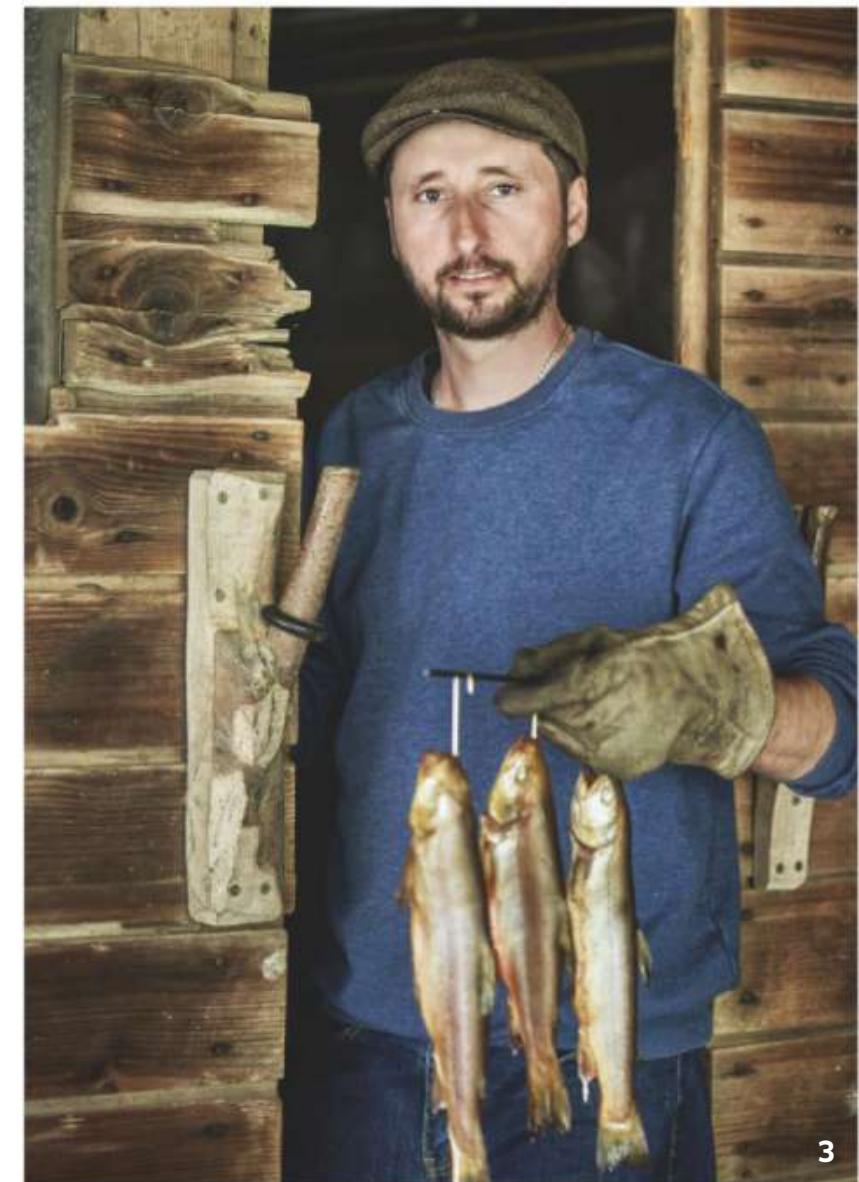


1

1 In Mußbach, auf einem Hochplateau im Südschwarzwald, hat Wickert seinen Sehnsuchtsort gefunden. Bei gutem Wetter reicht der Blick bis zum Kaiserstuhl 2 Im kühlen, klaren Bachwasser fühlen sich die Forellen wohl und wachsen langsam – das garantiert festes, fettarmes Fleisch 3 Wickert mit drei duftenden Exemplaren, frisch aus dem Rauch



2



3

Von einem, der „zu den Fischen gehen“ wollte, und davon träumte, an seinen Sehnsuchtsort, den Schwarzwald, zurückzukehren, soll die Rede sein. Bis Michael Wickert den Ort gefunden hatte, der beides verbindet, hat der 41-Jährige einige Umwege gemacht. Zu nennen wären: ein Master-Abschluss an der Humboldt-Universität zu Berlin im internationalen Studiengang „Fishery Sciences and Aquaculture“ oder ein Praktikum beim renommiertesten Fischzuchtbetrieb in der Schweiz. Dann wäre da noch ein Wanderjahr von Fischereibetrieb zu Fischereibetrieb in Südafrika, Brasilien, Australien. Und die Leitung einer Forellenzucht in der nordostfranzösischen Picardie. Nicht zu vergessen der Stand in der Kreuzberger Markthalle IX, wo Wickert mit seinen Räucherfischspezialitäten einen Foodtrend gesetzt hat. Und schließlich die Fischräucherei im Hipster-Aussteigerparadies Uckermark.

Spätestens mit den beiden letzten Aktivitäten hatte sich Wickert als ein Erneuerer des Fischräucherns etabliert, der das uralte Handwerk mit Slow-Food-Philosophie und dem Prinzip der Nachhaltigkeit updatet.

Angekommen aber ist der Fischexperte erst jetzt: in Mußbach, im Nordwesten des Naturparks Südschwarzwald, eine gute halbe Autostunde von Freiburg entfernt. Dorthin ist Wickert – Schiebermütze und Bart, so viel Berlin muss

## GLASKLARES, KALTES WASSER SORGT FÜR SPITZENQUALITÄT

auch im Schwarzwald sein – im vergangenen Jahr mit der Fischräucherei „Glut & Späne“ gezogen. Der Weiler mit buntsandsteinroter Kirche, anständigem Dorfgasthaus, Tankstelle und ein paar verstreut liegenden Höfen verliert sich auf einem Hochplateau. Ringsherum Streuobstwiesen. Wanderschilder zeigen in alle Himmelsrichtungen. Bei klarer Sicht reicht der Blick bis zum Kaiserstuhl. Wichtiger noch für den Berufsfischer und studierten Fischereiwissenschaftler: „Die Schwarzwaldbäche haben Trinkwasserqualität, und das Wasser ist kühl, die Fische wachsen daher langsam und sind schlank.“ Das sind Kriterien, die für alle der rund zehn Fischzuchtbetriebe gelten, von denen Wickert die Forellen bezieht.

„Manchmal muss ich mich kneifen, so schön ist es hier“, staunt er. Wir stehen unter der dicken Linde, die die Einfahrt zum imposanten Hof bewacht, auf dem er seit 2021 seine Fischräucherei mit Hofladen und ein paar Tischen zur Außenbewirtung betreibt. Die Fischräucherei in einem Nebengebäude des Hofs war bis vor Kurzem noch eine Metzgerei. Genau danach hatte Wickert gesucht, und das aus gleich zwei guten Gründen: „Ich brauche ein Kühlhaus, und zu einer Metzgerei gehört ein Räucherei-Recht“, erklärt er.

Der Rest war Feeling. Als „coming home“ bezeichnet der Neo-Schwarzwälder das Gefühl, das Mußbach bei ihm auslöst. Dabei stammt der Fischexperte genau genommen nicht aus dem Schwarzwald, sondern vom Bodensee. Was



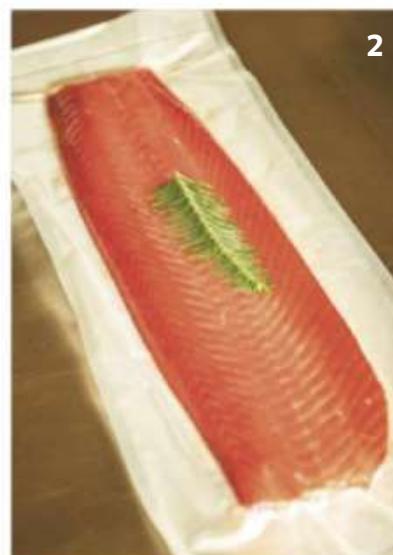
## RÄUCHERFISCH-STULLEN MIT BETESALAT

Dick aufgetragen: Zerzupftes Forellenfilet, vermischt mit Butter und frischen Kräutern ergibt den köstlichen Brotaufstrich. Im Salat treffen sich dreierlei Beten.

**Rezept Seite 63**



**1** Ein Freund von Wickert, der Hobbyzüchter Eugen (links), hält im 8–10 Grad kalten Quellwasserteich Forellen, die er nur an Familie und enge Freunde abgibt **2** Fisch trifft Fichte: Ein Zweiglein, vor dem Vakuumieren auf den Lachs gelegt, gibt ihm ein feines Waldaroma **3** Nur zarte, junge Fichtenspitzen werden geschnitten



so weit nicht auseinanderliegt. Der Vater wuchs zudem in der Nähe von Mußbach auf, im Weinort Malterdingen. Soll heißen, Wickert ist mit Felchen aus dem Schwäbischen Meer und Forellen aus dem Schwarzwald groß geworden.

Es war eine geschmackliche Erfahrung, die ihn fürs Leben geprägt hat. Den Anfang machte eine vom Onkel geschenkte Angel, mit der der Zehnjährige seine erste Bachforelle gefangen hat. Die Oma bereitete aus dem Fang eine „Forelle Müllerin“ zu, und Klein-Micha wusste: Fisch ist sein Leben. Ein Ferienjob in einer Fischzucht mit eigener Räucherei wurde zum zweiten Schlüsselerlebnis. Der würzige Duft der frisch geräucherten Forellen ging dem Schüler eines agrarwissenschaftlichen Gymnasiums nicht mehr aus der Nase.

Felchen und Forelle dürfen im Räucherofen von „Glut & Späne“ selbstverständlich nicht fehlen. Apropos Räucherofen. Räuchern hat tief im Südwesten Deutschlands eine lange Tradition. Beim Schwarzwald verbinden die meisten damit Schinken und Speck. Und vergessen, dass der Oberrhein und seine Zuflüsse aus dem Schwarzwald einmal die bedeutendste Lachsregion Europas waren. So wie die Forelle noch heute kam früher auch der Lachs aus dem Oberrhein in den Räucherofen. Genau dahin möchte Wickert zurück.

Was noch etwas Zeit brauchen wird. Denn es gibt keinen Lachs mehr in Oberrhein, Dreisam oder Kinzig. Weshalb Wickert bei der Lachszuchtstation Wolftal mitarbeitet, deren

## FRÜHER KAM LACHS AUS DEM RHEIN IN DEN RÄUCHEROFEN

Ziel es ist, den Lachs im Schwarzwald wieder anzusiedeln. Bis zum Erfolg des Projekts – in hoffentlich naher Zukunft – bezieht er seinen Lachs von den Färöerinseln oder aus Schottland, wo der Fisch artgerecht und nachhaltig heranwächst.

Der Rest ist in langen Jahren erprobtes Können. Wickert lässt den filetierten, mit Kräutersalz eingeriebenen und in einer Waldhonig-Essenz marinierten Lachs zunächst ein bis zwei Tage ruhen. Dem Fisch wird dabei bis zu 20 Prozent Flüssig-

keit entzogen – dry aged nennt man das heute, gemeint ist luftgetrocknet. Dann wird der Fisch zwei bis drei Tage bei zehn bis dreißig Grad kalt geräuchert. Er bekommt dadurch eine Textur, die an Schinken erinnert, sein Fleisch ist weich, aber schnittfest. Zum Schluss reifen die geräucherten Filets in der Kühlkammer nach. Das Ergebnis nennt Wickert „Black Forest Salmon“. Dank der sanften Räucheraromen und der butterzarten Konsistenz hat es Wickerts Spitzenlachs auf die Tische badischer Gourmet-Restaurants wie dem „Merkles“ in Endingen am Kaiserstuhl geschafft.

Kalträuchern bleibt für den „Glut & Späne“-Chef die Königsklasse. Es erfordert viel Fingerspitzengefühl und noch mehr Zeit. Auf die richtige Mischung der Späne etwa kommt es jedoch auch beim weniger aufwendigen Heißräuchern an. Kirschspäne bringen Aroma, Erle verleiht den im Ganzen geräucherten Forellen, Saiblingen und Felchen eine goldene Farbe. Fichte, Weißtanne, Buche sorgen für eine gleichmäßige



Klein und fein ist das Angebot an der Räucherfischtheke. Tipps von Wickert gibt's gratis dazu

**Glut.** Bevor die Fische zum Heißräuchern in den Ofen kommen, werden sie eine Nacht in Salzlake eingelegt, die Wickert zum Beispiel mit Thymian, Majoran, Wacholder aromatisiert. Heiß geräuchert wird dann bei 60–80 Grad, „slow“, und das bedeutet eineinhalb Stunden lang. Vakuumiert hält eine Räucherforelle im Kühlschrank zwei Wochen.

Egal, ob kalt oder heiß geräuchert, am besten schmecken Forelle, Felchen und „Black Forest Salmon“ noch immer an einem der Tische vor dem Hofladen. Bei schönem Wetter serviert Wickert hier samstags Fischbrötchen der besonderen Art, mit Salat aus dem eigenen Garten und hausgemachten Saucen. Nicht zu vergessen die Milchbrötchen: Das sind nicht einfach irgendwelche, sondern sie werden von der Bäckerei aus dem Nachbardorf Ottoschwanden geliefert. Auch in diesem Punkt bleibt Wickert dem Schwarzwald treu.

## INFO

Adresse: Mußbach 11, 79348 Freiamt, Mußbach  
Tel. 0163/256 42 16, [www.glutundspaene.de](http://www.glutundspaene.de)

**HOFLADEN** Fr 15–18, Sa 10–13 Uhr; Fischbrötchen am Stehtisch (auf Wunsch mit einem passenden Glas aus „Danners Weinkeller“ direkt nebenan): April–September bei schönem Wetter 11–14 Uhr

**BUCHTIPP** Das üppig illustrierte „Fischräucherbuch“ von Michael Wickert versammelt auf 336 Seiten Wissen, Methoden und Rezepte rund ums Fischräuchern. Ein Standardwerk. Eugen Ulmer Verlag, 39,95 Euro

Foto rechts

## Räucherfisch-Tacos

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 10 Stück

### TORTILLAS

- 260 g blaues Maismehl (z. B. von Naturelo)

### ZWIEBELN

- 5 EL Weißweinessig
- Salz
- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1 Lorbeerblatt
- 2 rote Zwiebeln

### TOMATEN-CHUTNEY

- 450 g Tomaten („Green Zebra“)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 1 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 2 TL brauner Zucker
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer

### GUACAMOLE

- 2 reife Avocados
- 2 EL Limettensaft
- Salz
- 3 Stiele Koriandergrün
- ½ grüne Chilischote

### WASABI-MAYO UND PIMIENTOS

- 100 g Mayonnaise
- 3 TL Wasabi-Paste
- 250 g Pimientos de Padrón (Bratpaprika)
- 3 EL neutrales Öl
- Meersalzflocken

### SALAT UND SAIBLING

- 200 g Eisbergsalat
- 400 g geräucherte Saiblingfilets
- 5 Stiele Koriandergrün
- Außerdem: Tortilla-Presse (16 cm Ø), gusseiserne Pfanne

**1.** Für die Tortillas Maismehl und 250 ml heißes Wasser in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers verkneten. Mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Dann 2 EL warmes Wasser zugeben und den Teig mit den Händen gut durchkneten. Teig in 10 gleich große Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen und etwas flach drücken. Teigstücke jeweils zwischen 2 Lagen rund zugeschnittenem Backpapier in einer Tortilla-Presse zu dünnen Fladen drücken. Gusseiserne Pfanne ohne Fett erhitzen und die Fladen darin von jeder Seite 4–5 Minuten backen. Aus der Pfanne nehmen, zwischen Geschirrtücher legen und bis zum Füllen beiseitestellen.

**2.** Für die Zwiebeln Essig mit 120 ml Wasser, Salz, Senfsaat und Lorbeer aufkochen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, in den Sud geben, 1-mal aufkochen und im Sud abkühlen lassen.

**3.** Inzwischen für das Chutney Tomaten putzen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und darin Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Mit Zucker bestreuen, mit Essig ablöschen. Tomaten zugeben und bei milder Hitze 20–25 Minuten einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Chutney abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Für die Guacamole Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herausheben. Avocados mit Limettensaft, Salz und Koriandergrün (mit den Stielen) fein pürieren. Chilischote putzen, waschen, fein würfeln und unterheben.

**5.** Für die Wasabi-Mayo und Pimientos Mayonnaise und Wasabi-Paste glatt rühren. Pimientos waschen, trocken tupfen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pimientos darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, anschließend mit Meersalz würzen.



## RÄUCHERFISCH-TACOS

Die haben es in sich: Den Platz in den selbst gemachten Tortillas teilt sich das Saiblingsfilet mit Tomaten-Chutney, eingelegten Zwiebeln und Guacamole.

[Rezept links](#)



## JAPANISCHES OMELETT MIT RÄUCHERLACHS

Die Kunst des Einfachen: Für die Omelett-Scheiben wird das Ei schon in der Pfanne auf eine besondere Weise gerollt. Ponzu-Sauce steuert reichlich Umami bei.

**Rezept rechts**

6. Für den Salat und Saibling Eisbergsalat putzen, waschen, abtropfen lassen und mundgerecht schneiden. Sablingsfilets in mundgerechte Stücke zerzupfen. Korianderblätter grob abzupfen.
7. Zwiebeln im Sud abtropfen lassen. Tortillas mit Salat, Guacamole, Tomaten-Chutney, Zwiebeln, Saibling und Koriander füllen. Mit Wasabi-Mayo beträufeln und mit den Pimientos servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO STÜCK** 12 g E, 18 g F, 24 g KH = 324 kcal (1359 kJ)

Foto links

## Japanisches Omelett mit Räucherlachs

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- |  |   |
|--|---|
| • 13 El Sojasauce                                    | • 4 TI neutrales Öl<br>(z.B. Maiskeimöl)  |
| • 2 El Zitronensaft                                  | • 2 Beete Shiso-Kresse  |
| • 2 TI Puderzucker                                   | Außerdem: Tamagoyaki-Pfanne<br>(rechteckige japanische<br>Omelett-Pfanne, 12 x 16 cm) |
| • 350 g Räucherlachs<br>(z.B. „Black Forest Salmon“) |   |
| • 8 Eier (Kl. M)                                     |   |
| • 2 El Mirin (japanischer<br>Reiswein)               |   |

1. Für die Ponzu-Sauce 10 El Sojasauce mit Zitronensaft und Puderzucker verrühren und beiseitestellen. Lachs in dünnen Scheiben von der Haut schneiden und abgedeckt kalt stellen.

2. Für das Omelett Eier mit restlicher Sojasauce (3 El) und Mirin verquirlen. Tamagoyaki-Pfanne mit  $\frac{1}{2}$  TI Öl bestreichen und erhitzen.  $\frac{1}{8}$  der Eimasse darin verteilen und bei geringer Hitze stocken lassen. Omelett von der schmalen Seite her aufrollen und am Pfannenrand liegen lassen.  $\frac{1}{2}$  TI Öl in die Pfanne geben. Erneut  $\frac{1}{8}$  Eimasse darin verteilen und stocken lassen. Zusammen mit der Eirolle zur gegenüberliegenden Seite aufrollen. Vorgang noch 2-mal wiederholen. Omelett-Rolle aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Aus restlicher Eimasse und restlichem Öl (2 TI) auf die gleiche Weise 1 weitere Omelett-Rolle zubereiten.

3. Jede Omelett-Rolle in 6 Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Je 3 Omelette-Scheiben mit Lachs, Kresse und etwas Ponzu-Sauce auf Tellern anrichten. Mit restlicher Ponzu-Sauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 34 g E, 24 g F, 5 g KH = 392 kcal (1643 kJ)



**ACHIM ELLMER**  
»e&t«-Küchenchef

„Für das Omelett können Sie auch eine kleine runde Pfanne verwenden.“



Foto Seite 58

## Räucherfisch-Stullen mit Betesalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### RÄUCHERFISCHSTULLEN

- 80 g Butter (weich)
- 2 Stiele Liebstöckel
- 4 Stiele krause Petersilie
- 2 geräucherte Forellen (250 g)
- Salz
- Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 TI Zitronensaft
- 2 TI Meerrettich (Glas)
- 4 Scheiben Graubrot (à 60 g)

### BETESALAT

- 1 Rote Bete mit Grün (à 200 g)
- 1 Ringelbete (à 200 g)
- 1 Gelbe Bete (à 200 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Weißweinessig
- 2 El Öl (z.B. Traubenkernöl)
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Stiele Dill

1. Für die Räucherfisch-Stullen Butter mit den Quirlen des Handrührers Schaumig aufschlagen. Liebstöckel- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Die Haut der Forellen abziehen und die Filets von der Mittelgräte lösen. Eventuell noch vorhandene Gräten entfernen, Filets zerzupfen. Forellenfilet und Kräuter vorsichtig mit der Butter mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Zitronensaft und Meerrettich würzen. Räucherfischbutter abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen für den Betesalat Beten putzen, einige junge Rote-Bete-Blätter waschen, gut abtropfen lassen und grob zerzupfen. Beten schälen und mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben hobeln. Beten in einer Arbeitsschale mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl mischen und 15 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

3. Für die Räucherfisch-Stullen Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten hellbraun rösten und abkühlen lassen. Brote mit der Räucherfischbutter dick bestreichen. Schnittlauch, Dill und Beteblätter locker mit dem Betesalat mischen und mit den Stullen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 19 g E, 23 g F, 38 g KH = 464 kcal (1945 kJ)

# EINE BUNTE RUNDE

Als Klassiker führt der Obstsalat oft ein bescheidenes Dasein im Schatten wechselnder Dessert-Moden. Unser Koch hat dem Oldie jetzt ein Upgrade verpasst und ihn zum Leuchten gebracht. Mit spektakulären Fruchtkombinationen, aufregenden Marinaden und köstlichen Extras



## ORIENTALISCHER OBSTSALAT MIT KATAIFI-NESTERN

Das Potpourri aus Datteln, Trauben, Feigen und Granatapfel umrahmt ein Küchlein aus knusprigen Teigfäden, das mit Rosensirup getränkt wird. Eine samtene Zimtcreme schafft Verbindung.

**Rezept Seite 68**

## ASIA-OBSTSALAT MIT SÜSSEM SEIDENTOFU

Den Tofu peppt eine Sesam-Kokos-Marinade auf, Pflaumen und Melonen werden in einem Sud aus Pflaumenwein, Ingwer und Zitronengras eingelegt. Absoluter Hingucker ist die Drachenfrucht.

Rezept Seite 68

Vegan



## *OBSTSALAT MIT WEISSEM SCHOKO-EIS*

Zuunterst funkelt ein Fruchtgelee, darauf thront ein sonniges Ensemble aus Pfirsichen, Aprikosen und Kiwis.

Der Clou beim Eis ist Tonkabohne.

**Rezept Seite 70**

DIESE SEITE Schale: Holmegaard. RECHTE SEITE Teller: littala. Adressen Seite 138



## BEERENSALAT MIT MILLEFEUILLE

Ein fragiles Türmchen aus Blätterteig und Vanillecreme ziert die Tellermitte.

Dem köstlichen Beerenmix verleiht eine Lavendel-Orangen-Marinade sommerliche Aromen.

Rezept Seite 70





Foto Seite 64

## ORIENTALISCHER-OBSTSALAT MIT KATAIFI-NESTERN

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### KATAIFI-NESTER UND CREME

- 30 g Zucker
- 30 g Honig
- 1 TL Rosenwasser (Apotheke)
- 120 g frischer Kataifi-Teig (Engelhaar-Teigfäden; türkischer Laden)
- 70 g Butter
- 30 g grüne Pistazienkerne
- 100 g Mascarpone
- 100 ml Schlagsahne
- $\frac{1}{4}$  TL gemahlener Zimt
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 EL Dattelsirup (z.B. von Rapunzel; Naturkostladen)

### OBSTSALAT

- 150 g dunkle kernlose Weintrauben
  - 100 g helle kernlose Weintrauben
  - 1 Granatapfel (ca. 350 g)
  - 6 Datteln (mit Kern)
  - 3 Feigen (à ca. 60 g)
  - 2 EL Granatapfelsaft
  - 1 EL Zitronensaft
  - 2 EL Honig
  - 1 Msp. gemahlener Kardamom
  - 2 Stiele Minze
  - einige essbare lila Blüten (z.B. Hornveilchen)
- Außerdem: 4 kleine runde Backformen (à 9 cm Ø)

1. Für die Kataifi-Nester 75 ml Wasser mit Zucker und Honig aufkochen und sirupartig einkochen lassen. Rosenwasser untermischen. Sirup beiseitestellen. Kataifi-Teig aus der Packung nehmen und locker ausbreiten. Butter in einem Topf zerlassen. 4 kleine runde Backformen dünn mit Butter einpinseln. Kataifi-Teig in 4 Portionen (à ca. 30 g) teilen. Jede Portion locker zu einem kleinen Nest formen und in eine Form legen.
2. Pistazien grob hacken, auf den Teignestern verteilen und die restliche flüssige Butter darüberträufeln. Formen auf ein Backblech stellen und die Teignester im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten goldgelb und knusprig backen.
3. Teignester aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann aus den Förmchen lösen. Teignester nebeneinander in eine Auflaufform setzen und mit Rosensirup beträufeln.
4. Für die Creme Mascarpone und Sahne mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Zimt, Zitronenschale und Dattelsirup untermischen. Zimtcreme kalt stellen.
5. Für den Obstsalat Weintrauben waschen, abtropfen lassen und je nach Größe halbieren. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Datteln halbieren und entkernen. Feigen waschen, putzen und jeweils in 6 Spalten schneiden.
6. Granatapfelsaft mit Zitronensaft, Honig und Kardamom verrühren. Mit Trauben, Granatapfelkernen, Datteln und Feigen mischen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Zimtcreme und Kataifi-Nester mittig auf 4 Desserttellern anrichten. Obstsalat drum herum verteilen. Mit Minz- und Blütenblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 7 g E, 37 g F, 72 g KH = 669 kcal (2803 kJ)



Foto Seite 65

## ASIA-OBSTSALAT MIT SÜSSEM SEIDENTOFU

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

### SEIDENTOFU

- 2 EL helle Sesamsaat
- 4 EL Kokosblütensirup
- 3 EL Yuzu-Saft
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 1 Packung Seidentofu (ca. 400 g)

### OBSTSALAT

- 1 Stange Zitronengras
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Bio-Limette

- 2 EL brauner Zucker
- 2 Sternanis
- 1 EL Grenadinesirup
- 150 ml Pflaumenwein
- 1 Drachenfrucht (ca. 350 g)
- 200 g Honigmelone
- 200 g Cantaloupe-Melone
- 150 g kernlose Wassermelone
- 2 violette Pflaumen
- 2 gelbe Pflaumen
- 1 Beet Honigkresse

1. Für den Seidentofu Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kokosblütensirup, Yuzu-Saft, Kokosmilch und Kaffirlimettenblätter zugeben, kurz aufkochen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Seidentofu in eine kleine Auflaufform geben und mit einem kleinen scharfen Messer vorsichtig vierteln. Mit der Kokos-Sesam-Marinade beträufeln und ca. 3 Stunden abgedeckt kalt stellen.

2. Für den Obstsalat Zitronengras putzen, waschen, und mit dem Rücken eines schweren Messers andrücken, dann der Länge nach halbieren. Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronengras, Ingwer, Limettensaft und -schale, Zucker, Sternanis, Grenadinesirup und Pflaumenwein in einem Topf aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Ingwermarinade in eine große Schale gießen, abkühlen lassen und kalt stellen.

3. Drachenfrucht waschen, trocken tupfen und in 8 gleich große Spalten schneiden. Honigmelone und Cantaloupe-Melone entkernen und in Spalten schneiden, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Wassermelonenfruchtfleisch von der Schale schneiden und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und die Hälften jeweils in 4 Spalten schneiden. Das Obst mit der Ingwermarinade mischen, 1 Stunde abgedeckt kalt stellen.

4. Honigkresse vom Beet schneiden. Je 1 Stück Seidentofu mit etwas Kokos-Sesam-Marinade mittig auf Desserttellern anrichten. Obstsalat mit etwas Ingwermarinade auf den Tellern verteilen. Mit Honigkresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Marinier- und Kühlzeiten 4 Stunden

**PRO PORTION** 9 g E, 7 g F, 52 g KH = 344 kcal (1440 kJ)

# Das Multitalent in der Sommerküche

## Joghurt von Weihenstephan



Endlich wieder Sommer, endlich wieder Zeit für Rezepte, die an heißen Tagen für eine leckere Erfrischung sorgen. Und dafür eignet sich eine Zutat ganz besonders gut: Naturjoghurt. Pur, unverfälscht und cremig – genau so, wie Joghurt sein soll. Ob süß oder herhaft – Joghurt ist in der leichten Sommerküche das Multitalent, das fast jedem Gericht eine frische Note gibt.

Dank einer besonders schonenden Herstellung, einer neuen Rezeptur und viel Sorgfalt schmeckt Weihenstephan Joghurt natur jetzt noch cremiger und vollmundiger. Sorgfalt beginnt in der Molkerei im Herzen von Bayern bereits bei der Auswahl der Zutaten – der Milch, aus der feinste Milchprodukte entstehen. Perfekt für frische Sommer-Rezepte wie Frozen Joghurt:

### HIMBEER-FROZEN-JOGHURT MIT WEISSEN SCHOKOLADENRASPELN (4 Portionen)

#### Zutaten:

**500 g Weihenstephan Joghurt**  
1,5 % Fett natur  
**2 Eiweiß**  
**Mark 1 Vanilleschote**  
300 g Himbeeren

**ca. 60 g Puderzucker**  
**40 g weiße Schokolade**

**Außerdem: Küchentuch oder Mull**  
**zum Abtropfen des Joghurts**



**Sorgfalt,  
die man  
schmeckt**



Joghurt im Kühlschrank über Nacht abtropfen lassen. Dafür ein Sieb mit einem sauberen, angefeuchteten Küchentuch auslegen, Sieb auf eine Schüssel geben und Joghurt in das Sieb füllen. Eiweiß steif aufschlagen. 250 g Himbeeren mit Zucker pürieren, mit Joghurt sowie Vanillemark verrühren und Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in einer Eismaschine ca. 40 Minuten cremig gefrieren lassen. Schokolade raspeln. Himbeer-Frozen-Joghurt in Schälchen füllen und mit restlichen Himbeeren und Schokoraspeln garniert servieren.

Tipp für die Herstellung ohne Eismaschine: Joghurtmasse in eine große Schüssel füllen, in den Tiefkühler geben und im Abstand von ca. 30 Minuten mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe verrühren. Den Vorgang mehrmals wiederholen, bis eine luftig-cremige Masse entstanden ist. Viel Spaß bei der Zubereitung.

Mehr Information unter:  
[molkerei-weihenstephan.de](http://molkerei-weihenstephan.de)



Foto Seite 66

## OBSTSALAT MIT FRUCHTGELEE UND WEISSEM SCHOKO-EIS

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### FRUCHTGELEE

- 2 Passionsfrüchte
- 1 reifer Pfirsich (à ca. 200 g)
- 3 reife Aprikosen (à ca. 60 g)
- 100 ml Weißwein
- 3 Ei Zucker
- 200 ml Pfirsichsaft
- 2 Ei Holunderblütensirup
- 7 Blatt weiße Gelatine

### WEISSES SCHOKOLADENEIS

- 250 ml Schlagsahne
- 250 ml Milch
- 70 g Zucker
- 1 Msp. gemahlene Tonkabohne

- 125 g weiße Kuvertüre plus etwas zum Garnieren
- 4 Eigelb (Kl. M)

### OBSTSALAT

- 2 reife Pfirsiche (à ca. 150 g)
  - 4 reife Aprikosen (à ca. 60 g)
  - 2 gelbe Kiwis (à ca. 80 g)
  - 1 Ei Limettensaft
  - 1 Ei Puderzucker
  - 2 Stiele Zitronenbasilikum
  - einige essbare gelbe Blüten zum Garnieren (z.B. Hornveilchen)
- Außerdem: Eismaschine, Eisportionierer

**1.** Für das Fruchtgelee Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Pfirsich und Aprikosen kreuzweise leicht einritzen und in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren. In Eiswasser abschrecken, abgießen, häuten. Pfirsiche und Aprikosen halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden.

**2.** Weißwein mit Zucker, Pfirsichen, Aprikosen, Pfirsichsaft und Holunderblütensirup aufkochen und bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 10 Minuten kochen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Obstsud vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Passionfruchtmark unterrühren, Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der heißen Masse auflösen.

**3.** Geleemasse in Dessertschalen verteilen (sie sollten nur zu ca.  $\frac{1}{3}$  gefüllt sein) und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**4.** Inzwischen für das Schokoladeneis Sahne, Milch, 20 g Zucker und Tonkabohne in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Kuvertüre (125 g) grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen.

**5.** Restlichen Zucker (50 g) und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren. Milch-Sahne-Mischung unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam zugießen. Über dem heißen Wasserbad dicklich-cremig aufschlagen, geschmolzene Kuvertüre unterrühren. Schlagkessel in ein eiskaltes Wasserbad stellen und die Masse kalt rühren. In der Eismaschine 35–40 Minuten gefrieren lassen.

**6.** Inzwischen für den Obstsalat Pfirsiche und Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Kiwis schälen und in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Obst mit Limettensaft und Puderzucker mischen.

**7.** Obstsalat auf dem Fruchtgelee anrichten. Mit dem Eisportionierer vom Eis Kugeln abstechen und jeweils 1 Kugel daraufgeben. Etwas Kuvertüre darüberraspeln. Mit abgezupften Zitronenbasilikumblättern und Blüten bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:45 Stunden plus Kühl- und Gefrierzeiten 4:40 Stunden  
**PRO PORTION** 10 g E, 21 g F, 72 g KH = 548 kcal (2281 kJ)



Foto Seite 67

## BEERENSALAT MIT MILLEFEUILLE

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### CRÈME PÂTISSIÈRE

- 250 ml Milch
- 20 g Speisestärke
- 40 g Zucker
- 2 Eigelb (Kl. M)
- $\frac{1}{2}$  Vanilleschote
- 250 g Mascarpone
- 1 Ei fein abgeriebene Bio-Orangenschale

### OBSTSALAT

- 1 Bio-Orange
- 4 Ei Lavendelhonig
- 50 ml „Lillet Rosé“
- 1 TI Rosa Beeren

- $\frac{1}{2}$  TI getrocknete Lavendelblüten
- je 250 g Erdbeeren, Brombeeren und Himbeeren

### BLÄTTTERTEIG

- 1 Pk. TK-Blätterteig (450 g)
- Mehl zum Bearbeiten
- 2 Ei Butter (20 g; zerlassen)
- 1 Ei Puderzucker

### GARNITUR

- 2 Stiele Zitronenverbene
  - 1 TI frische Lavendelblüten
- Außerdem: runder Ausstecher (6 cm Ø), Spritzbeutel mit Lochtülle (11 mm Ø)

**1.** Für die Crème pâtissière 50 ml Milch mit Speisestärke, Zucker und den Eigelben glatt rühren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanilleschote und -mark mit restlicher Milch (200 ml) aufkochen, vom Herd ziehen und 15 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote entfernen, angerührte Stärkemischung einrühren. Unter Rühren mit dem Schneebesen aufkochen und 30 Sekunden kochen lassen. Masse in eine Schüssel füllen, abkühlen lassen und kalt stellen.

**2.** Inzwischen für den Obstsalat Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Orangenschale und -saft mit Lavendelhonig, „Lillet Rosé“, Rosa Beeren und Lavendelblüten verrühren. Marinade beiseitestellen.

**3.** Erdbeeren, Brombeeren und Himbeeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren putzen, große halbieren oder vierteln. Brombeeren je nach Größe halbieren. Himbeeren verlesen. Beeren mit der Lavendelmarinade vorsichtig mischen und 1 Stunde abgedeckt kalt stellen.

**4.** Inzwischen Blätterteigplatten auf leicht bemehlter Arbeitsfläche antauen lassen. Mit dem Ausstecher 12 Kreise (à 6 cm Ø) ausschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dünn mit flüssiger Butter bestreichen und mit Puderzucker bestäuben. Mit einer weiteren Lage Backpapier und einem weiteren Backblech belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, oberes Backblech und Backpapier entfernen, auf einem Ofengitter auskühlen lassen.

**5.** Kalte Crème pâtissière mit Mascarpone und Orangenschale mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Creme in den Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.

**6.** Creme in kleinen Tupfen auf die Blätterteigkreise spritzen und je 3 Blätterteigkreise vorsichtig zu Tümpchen übereinandersetzen. Mit dem Obstsalat auf Tellern anrichten. Mit abgezupften Zitronenverbeneblättern und frischen Lavendelblüten bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 13 g E, 51 g F, 75 g KH = 867 kcal (3634 kJ)

# WAS MACHT DICH GLÜCKLICH?

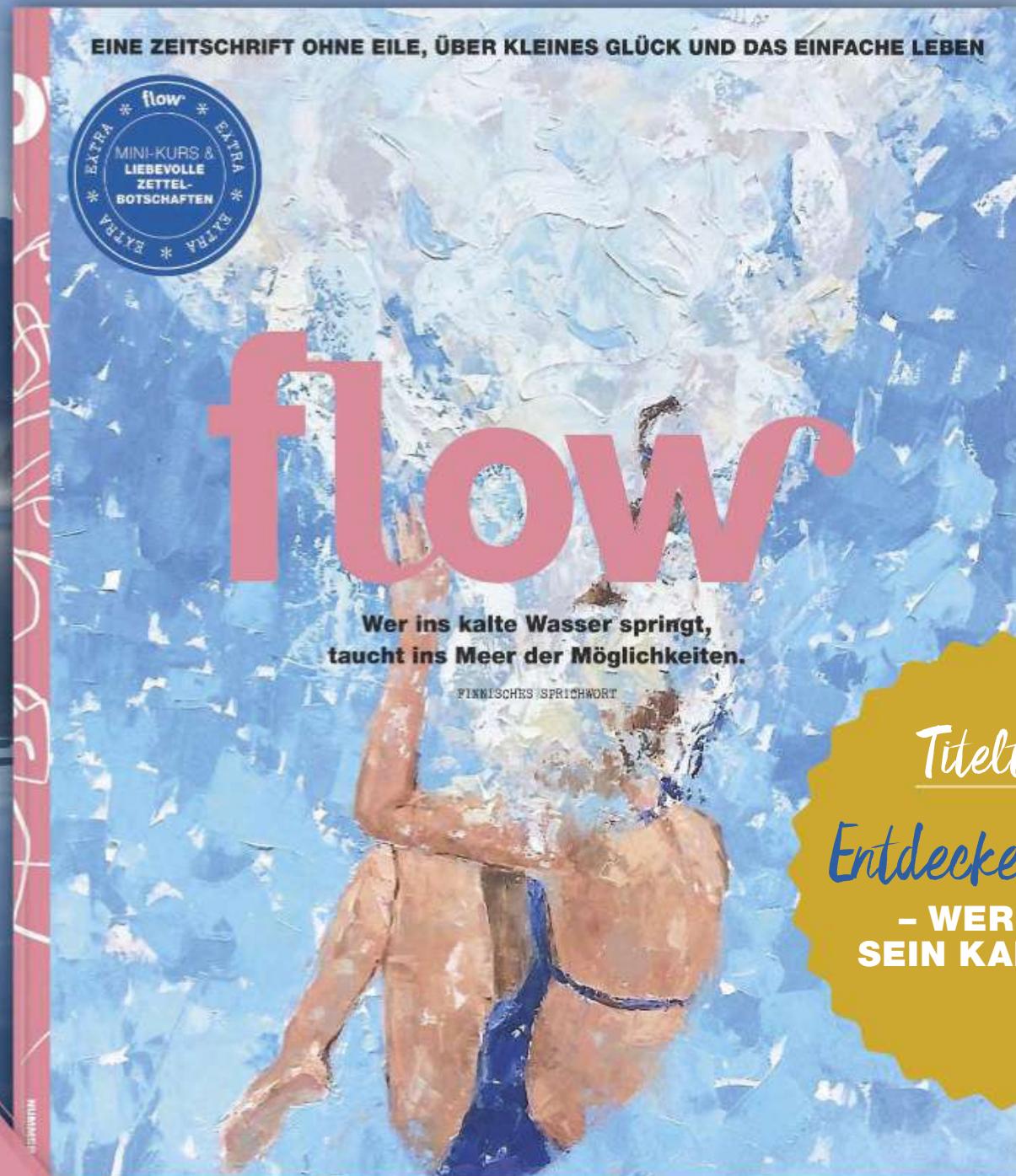
Einfach mal durchatmen mit FLOW.

Minikurs &  
Liebevolle  
Zettel-  
Botschaften

2022

LERNEN &  
PERSÖNLICH  
WACHSEN

flow



DAS MAGAZIN, DAS SICH ZEIT NIMMT.

VORHER  
*Die Zutaten*



# Pracht und Herrlichkeit

Bohnen buhlen um unsere Gunst, Auberginen, Mais und frische Erbsen... Und wir nutzen, was sie können – für Sommereintopf mit reichlich Gemüse, Pasta ganz in Gelb, Kartoffelsalat modern classic und ein Sandwich, so üppig, dass kein Deckel draufpasst



NACHHER  
*Spicy Auberginen-Süßkartoffel-Sandwich*

Voll belegt: Mit gebratener Süßkartoffel, gegrillter Aubergine, Raz-el-Hanout-Spinat und Chili-Senf-Aioli ausstaffiert ist so ein Sauerteigbrot einfach nicht mehr zu toppen.  
Rezept Seite 80

VORHER

## Die Zutaten





NACHHER  
*Mais-Pasta mit Limonenseitlingen*

Leuchtendes Beispiel: Goldgelber Mais, glutenfreie Nudeln und (hell-)gelbe Pilze bringen Farbe ins Spiel. Ein Tipptopp-Pasta-Teller mit Kräuterbutter und frischer Lupinenkresse. Rezept Seite 80



VORHER

## Die Zutaten





NACHHER  
*Kartoffel-Bohnen-Salat mit Apfel und pochiertem Ei*

Sommerlich süddeutsch: Bohnen und Apfel geben dem Klassiker auf Brühebasis Frische und Biss. Mit softem Ei, scharfem Kren und knackigen Kürbiskernen. Rezept Seite 81

VEGETARISCH

VORHER

## Die Zutaten





NACHHER

### *Bunter Gemüseeintopf mit Parmesan-Croûtons*

Glorreiche sieben: Weiße Bohnen, frische Erbsen, wilder Brokkoli und vier weitere Sorten frischen Gemüses stecken hier unter einem Deckel. Und wer Parmesan meidet, backt die Croûtons dazu einfach ohne.

Rezept Seite 81





Foto Seite 73

## Spicy Auberginen-Süßkartoffel-Sandwich

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Stück

**SANDWICHES**

- 1 rote Pfefferschote
- 20 g frischer Ingwer
- 2 El Sojasauce
- 1 El Mirin (jap. Reiswein)
- 2 El Reisessig
- 3 El geröstetes Sesamöl
- 1 Süßkartoffel (250 g)
- 1 Aubergine (350 g) • Salz
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 6 El Olivenöl
- Zitronenpfeffer

**• ¼ TI Raz el Hanout**

- 4 Scheiben Sauerteigbrot
- 1 Beet Shiso-Kresse
- 2 Stiele Koriandergrün

**SPICY AIOLI**

- 1 Knoblauchzehe
  - 1 Bio-Limette
  - 160 ml Sonnenblumenöl
  - 80 ml Milch
  - 2 El Chilisauce (z.B. Sriracha; z.B. von Tabasco)
  - ½ TI Dijon-Senf • Salz
- Außerdem:** Grillpfanne

**1.** Für die Sandwiches Pfefferschote waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln. Pfefferschoten, Ingwer, Sojasauce, Mirin, Essig und Öl in einer Schale mischen. Süßkartoffel schälen, in 12 ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen und 2 Stunden kalt stellen.

**2.** Inzwischen für die Aioli Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Limette heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Knoblauch, Limettenschale, -saft, Öl, Milch, Chilisauce und Senf in einen hohen Rührbecher geben. Stabmixer in den Becher stellen, einschalten und langsam nach oben ziehen. Mixen, bis sich alle Zutaten gut verbunden haben. Mit Salz würzen und kalt stellen.

**3.** Für die Sandwiches Aubergine waschen, putzen, in 12 ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen, ca. 10 Minuten beiseitestellen. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Knoblauch fein würfeln. 1 El Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Spinat zugeben, 1–2 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Zitronenpfeffer und Raz el Hanout würzen und in eine Schale geben.

**4.** Pfanne mit Küchenpapier säubern. Süßkartoffelscheiben aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen. 2 El Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten braten. Marinade zugeben und 2 Minuten dickflüssig einkochen.

**5.** Inzwischen Grillpfanne erhitzen, Brotscheiben darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten rösten und herausnehmen. Auberginen trocken tupfen, mit restlichem Olivenöl (3 El) mischen, in der heißen Grillpfanne von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. 4 Brotscheiben mit je 1 El Aioli bestreichen, Spinat darauf verteilen, je 3 Süßkartoffel- und Auberginescheiben darauf verteilen. Mit je 1–2 El Aioli beträufeln. Mit Shiso-Kresse und Koriander bestreuen und mit der restlichen Aioli servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten plus Marinierzeit 2 Stunden**PRO PORTION** 9 g E, 62 g F, 52 g KH = 843 kcal (3534 kJ)

Foto Seite 75

## Mais-Pasta mit Limonenseitlingen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

**KRÄUTERBUTTER**

- ¼ Bund Schnittlauch
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 3 Stiele Dill
- 100 g Butter (weich)
- Salz • Pfeffer

**PASTA**

- 2 Maiskolben (à ca. 150 g)
- 300 g Limonenseitlinge (siehe Zutaten-Info)

- 1 rote Zwiebel (ca. 100 g)

- 1 Knoblauchzehe
- 300 g kurze Maisnudeln (z.B. Casarecce)

- 1 El Olivenöl
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Beet Lupinenkresse (ersatzweise Gartenkresse)

**1.** Für die Kräuterbutter Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter und Dillästchen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Butter in einer Schüssel mit den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Für die Pasta Mais putzen, waschen und die Körner mit einem scharfen Messer von den Kolben abschneiden. Mais auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit der Hälfte der Kräuterbutter (50 g) bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

**3.** Inzwischen Limonenseitlinge putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Zwiebel und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten braten. Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelkochwasser (50 ml) auffangen. Nudeln, Nudelwasser, Zitronensaft und restliche Kräuterbutter (50 g) zu den Pilzen geben und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Mais aus dem Ofen nehmen. Lupinenkresse vom Beet schneiden. Nudeln und Mais auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten**PRO PORTION** 10 g E, 24 g F, 66 g KH = 537 kcal (2249 kJ)

**Zutaten-Info** Limonenseitlinge sind hellgelbe Zuchtpilze mit kurzem Stiel, 2–5 cm großem Hut und feinem, leicht säuerlichen Geschmack. Sie sind ganzjährig im gut sortierten Supermarkt, Gemüse- oder Feinkosthandel erhältlich (z.B. bei Edeka oder im Frischeparadies) und eignen sich auch für den Rohverzehr.



Foto Seite 77

## Kartoffel-Bohnen-Salat mit Apfel und pochiertem Ei

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

Für 4 Portionen

### KARTOFFELSALAT

- 750 g kleine festkochende Kartoffeln (Drillinge) • Salz
- 2 Schalotten
- 4 El Olivenöl
- 1 Tl helle Senfsaat
- 200 ml Apfelsaft
- 3 El Weißweinessig
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Tl Dijon-Senf
- 1 Tl Agavendicksaft
- Pfeffer
- 30 g Kürbiskerne

- 200 g grüne Bohnen
- 2 säuerliche Äpfel  
(à ca. 125 g; z.B. Elstar)
- 6 Stiele Majoran
- 1 El Kürbiskernöl
- 25 g frische Meerrettichwurzel

### POCHIERTE EIER

- 5 El heller Essig (z.B. Weißwein- oder Obstessig)
- 4 frische Bio-Eier (KI. M)
- Salz • Pfeffer

**1.** Für den Kartoffelsalat Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen.

**2.** Inzwischen Schalotten in feine Würfel schneiden. Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotten und Senfsaat zugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Apfelsaft auffüllen und auf die Hälfte einkochen lassen. Weißweinessig und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Dijon-Senf und Agavendicksaft einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Marinade in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

**3.** Kartoffeln pellen und in 5 mm dicken Scheiben in die Marinade schneiden. Vorsichtig mischen und abgedeckt 2 Stunden ziehen lassen.

**4.** Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Bohnen putzen, waschen. In kochendem Salzwasser 6 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Äpfel waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und quer in Scheiben schneiden. Majoranblätter von den Stielen abzupfen, dabei einige Blätter beiseitelegen. Restlichen Majoran fein schneiden. Bohnen, Kürbiskerne, Apfelscheiben und geschnittenen Majoran vorsichtig mit den Kartoffeln mischen. Mit Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Meerrettich schälen und fein reiben.

**5.** Für die pochierten Eier 1 l Wasser mit Essig aufkochen. Eier zuerst einzeln in Tassen schlagen, dann jeweils vorsichtig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen. Mit einer kleinen Kelle auffangen. Das Eiweiß sollte dabei das Eigelb umhüllen. Die Eier 3–4 Minuten pochieren, anschließend vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Wasser herausheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Kartoffelsalat und je 1 pochiertes Ei auf Tellern anrichten. Mit Majoran und Meerrettich bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten plus Marinierzeit 2 Stunden

**PRO PORTION** 13 g E, 21 g F, 43 g KH = 437 kcal (1836 kJ)



Foto Seite 79

## Bunter Gemüseeintopf mit Parmesan-Croûtons

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

### GEMÜSEEINTOPF

- 150 g getrocknete weiße Bohnen
- 1 Zwiebel (80 g)
- 4 Stiele Thymian
- 4 El Olivenöl
- Salz
- ½ Knolle Fenchel (125 g)
- 3 Möhren (à 60 g)
- 1 Zucchini (250 g)
- 150 g Schneidebohnen
- 180 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)

### • 300 g Erbsenschoten (60 g gepalt)

- 1 El Tomatenmark
- Pfeffer

### PETERSILIENÖL

- ½ Bund glatte Petersilie
- 100 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer

### PARMESAN-CROÛTONS

- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 150 g Ciabatta
- 3 El Olivenöl • Pfeffer

**1.** Am Vortag für den Gemüseeintopf die Bohnenkerne in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen.

**2.** Am Tag danach für den Eintopf Zwiebel halbieren, mit der Schnittseite in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten braun rösten. Bohnen im Sieb abtropfen lassen. Mit 1,5 l ungesalzenem Wasser, Zwiebel, Thymian und 2 El Olivenöl kurz aufkochen, Hitze reduzieren, bei milder Hitze 45 Minuten kochen lassen. In den letzten 5 Minuten salzen.

**3.** Inzwischen für das Petersilienöl die Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, mit Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Petersilienöl mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**4.** Für die Croûtons Käse fein reiben. Ciabatta ca. 1 cm groß würfeln. Käse, Ciabatta, Öl und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten goldbraun rösten.

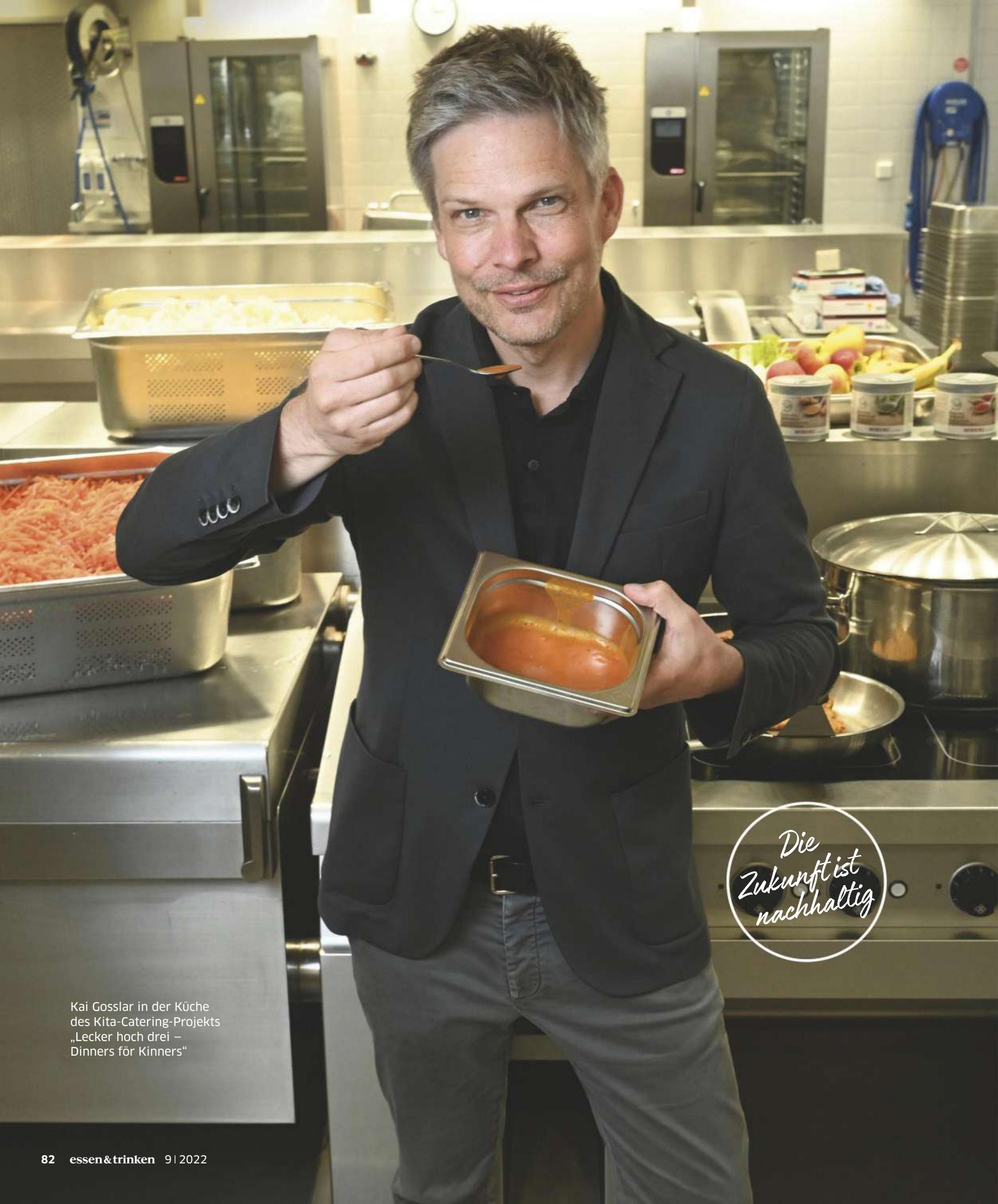
**5.** Für den Eintopf Fenchelgrün abzupfen und beiseitestellen. Fenchel waschen, trocken tupfen, Strunk keilförmig entfernen. Fenchel in schmale Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, schräg in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Schneidebohnen waschen, putzen, schräg in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Brokkoli waschen, trocken tupfen, die Enden abschneiden. Erbsen aus den Schoten palen.

**6.** Restliches Öl (2 El) in einem großen Topf erhitzen, Fenchel, Möhren, Schneidebohnen und Brokkoli darin kurz andünsten. Tomatenmark einrühren und die weißen Bohnen mit dem Kochwasser zugeben. Herhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze 20 Minuten gar kochen lassen. Nach 10 Minuten Zucchini und Erbsen zugeben.

**7.** Eintopf in vorgewärmten Tellern anrichten. Petersilienöl, Fenchelgrün und Croûtons daraufgeben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

**PRO PORTION** 18 g E, 44 g F, 43 g KH = 694 kcal (2908 kJ)



Kai Gossler in der Küche  
des Kita-Catering-Projekts  
„Lecker hoch drei –  
Dinners für Kinner“

# Inklusion in der Küche

Durch ein spezielles Kochverfahren kommt das Essen des Hamburger Kita-Caterers „Lecker hoch drei – Dinners für Kinners“ wie frisch gekocht auf die Teller der Kinder.

In der Küche arbeiten überwiegend Menschen mit schwerer Behinderung

## »e&t«: Wie kam es zu der Gründung von „Lecker hoch drei – Dinners für Kinners“?

Kai Gossler: Als ich 2011 bei der Pestalozzi-Stiftung Hamburg in der Geschäftsführung anfing, entstand die Idee, Arbeitsplätze für Menschen mit schwerer Behinderung aufzubauen. Wir haben dann verschiedene Konzepte überlegt und Arbeitsbereiche geschaffen, z.B. in der Gebäudereinigung. Irgendwann ist uns aufgefallen, dass viele von der Stiftung betriebene Kindertagesstätten unzufrieden mit dem Mittagessen für die Kinder waren. Ich selbst habe in den Kindergärten mitgegessen und war nicht zufrieden mit dem, was da angeboten wurde. Das Essen war häufig zu süß, das Gemüse ohne Biss, die Nudeln verkocht.

**Oft wird das Essen nicht in der Kindertagesstätte gekocht, sondern von Catering-Unternehmen angeliefert. Die kochen die Gerichte frühmorgens, das Essen wird dann über Stunden warm gehalten, bis es auf die Teller der Kinder kommt.**

Da gibt es Warmhaltezeiten von bis zu fünf Stunden. Danach ist das Essen von niedriger Qualität. Nährstoffe sind kaum noch vorhanden, und auch Konsistenz und Farbe leiden. Das Essen ist dann einfach nicht mehr appetitlich. Mit der Gründung von „Lecker hoch drei – Dinners für Kinners“ wollten wir das ändern.

### Was genau machen sie anders?

Wir wenden das Cook-&-Chill-Verfahren an. Das heißt, wir kochen die warmen

Speisen bis kurz vor dem Garpunkt und kühlen sie dann sehr schnell herunter – in ca. 90 Minuten auf drei Grad. Dann füllen wir sie ab und liefern sie am nächsten Tag gekühlt an die Kitas aus. Dort werden die Gerichte zu Ende gegart. Dadurch ist das Essen wie frisch gekocht, sieht auch so aus, schmeckt und steckt noch voller Vitamine und Mineralstoffe.

### Wie viele Mitarbeiter haben Sie?

50 sind bei uns beschäftigt, davon sind 27 Menschen mit schwerer Behinderung. Es sind Kollegen dabei, die es auf dem Arbeitsmarkt schwer hatten und lange keinen Job gefunden haben. Oder welche, die immer wieder aufgrund ihrer Behinderung arbeitslos wurden.

### Die Arbeit in einer Großküche ist Schwerarbeit, es geht hektisch zu. Werden Ihre Kollegen darauf vorbereitet oder speziell ausgebildet?

Ich muss dazu sagen, dass wir anders arbeiten können als die meisten Großküchen. Durch das Cook-&-Chill-Verfahren arbeiten wir zeitversetzt. Unsere Warmspeisen halten bis zu

**„Menschen mit schwerer Behinderung wollen einen Beitrag zur Gesellschaft leisten. Auch spielt der Aufbau von sozialen Kontakten eine wichtige Rolle.“**

drei Tage, ohne dass es zu hygienischen Problemen kommt – so können wir über den Tag verteilt stressfrei produzieren. Wir sensibilisieren unsere Mitarbeiter dafür, dass Leistung nicht im Vordergrund stehen muss.

### Welche Pläne haben Sie für die Zukunft?

Wir haben einen Social-Franchising-Partner gewinnen können, der ab August in Walsrode, Niedersachsen, startet. Wir möchten das, was wir entwickelt haben, an andere weitergeben und planen weitere Betriebe in Deutschland. Und wir sind dankbar, dass der Koch Steffen Hessler uns von Anfang an mit Spenden unterstützt hat.

## PERSON & PROJEKT

Der Diplom-Kaufmann **KAI GOSSLAR** (50) war lange in der Unternehmensberatung tätig, bis er 2011 zur Pestalozzi-Stiftung Hamburg kam. Er ist Geschäftsführer und Entwickler des Inklusionsprojektes „hamburg work“, das zum Ziel hat, Menschen mit schwerer Behinderung reguläre Arbeit zu geben. Dabei konzentrierte sich das Unternehmen zunächst auf Bereiche wie Gebäudereinigung, Haustechnik und Malerei. Im Juli 2018 folgte „Lecker hoch drei – Dinners für Kinners“, welches zusammen mit den beiden Evangelisch-Lutherischen Kirchenkreisen Hamburgs initiiert wurde. Das Inklusionsprojekt wird auch durch Spenden finanziert, Schirmherr ist der Hamburger Koch Steffen Hessler. Zwei Menülinien sind von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert.

# 90 Prozent der Kakaofrucht landen im Müll. Wie könnte der Abfall sinnvoll verwertet werden?



Für die Schokolade brauchen Hersteller nur die braunen Bohnen – der Rest wird entsorgt

**DAS PROBLEM**

## Wertvolle Rohstoffe gehen verloren

Der Kakaobaum ist eine wunderbare Pflanze, deren Samen uns Glücksmomente bescheren. Seine rund 500 Gramm schweren Früchte bestehen aus einer Schale und weißem, saftigem Fruchtfleisch, der Pulpe, in der die Samen (Bohnen) eingebettet sind. Letztere verarbeiten wir zu Schokolade. Allerdings machen diese nur etwa 10 Prozent der Frucht aus, gut 90 Prozent landen als sogenannte biogene Abfälle auf dem Müllberg. Bei weltweit rund 14 Millionen Tonnen jährlich geernteten Kakaofrüchten macht das mehr als 12 Millionen Tonnen ungenutzte Rohstoffe, für die beim Anbau auch Regenwälder

abgeholt, Wasser, Energie und Arbeitskraft verbraucht wurden. Pflanzliche Stoffe, die in Anbetracht einer wachsenden Weltbevölkerung und begrenzter Ressourcen immer mehr an Wert gewinnen. Und wertvoll sind die Kakaoreste allemal: Die Kakaofruchtschale enthält verschiedene Inhaltsstoffe, etwa Pektin, lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Das Fruchtfleisch punktet mit fruchtigen, schokoladigen Aromen. Erst seit ein paar Jahren forschen Wissenschaftler nach Möglichkeiten, die Kakaopflanze im großen Stil ganzheitlich zu nutzen; im Kleinen sind Lösungen schon marktreif.

**DIE LÖSUNGEN**

## Verwendung der Schale

Ab und zu begegnen die Schalen uns dann doch: Geschreddert werden sie als organischer Dünger angeboten, oder sie geben Teemischungen einen schokoladigen Geschmack. Doch der Anteil der verwendeten Kakaoschale ist immer noch verschwindend gering. Das Problem für die Lebensmittelindustrie: Sie enthält wenig Proteine, dafür viele Lignine. Die sorgen für eine holzige Beschaffenheit und machen die Schutzhülle der Kakaosamen für den Menschen schlecht verdaulich. Nun fanden Wissenschaftler verschiedener Fakultäten heraus, dass Pilzmyzele auf der fein gemahlenen Schale bestens wachsen. Gleichzeitig wandeln sie durch Fermentation die holzigen Fasern in Proteine um und reduzieren den Lignin-Anteil. Am Ende entsteht ein Komplex aus zersetzen Kakaoschalen und Pilzmyzelien, aus dem neuartige ballaststoff- und proteinreiche Lebensmittel – wie etwa vegane Wurst – entwickelt werden können. Ziel ist es, in den Anbauländern das Verfahren zu etablieren, damit die Wertschöpfung bei den Bauern und Bäuerinnen bleibt. Schon marktreif ist das Kakaopapier, aus dem z.B. Einweg-Muffin-Formen hergestellt werden. Hierfür nutzt die Verpackungsindustrie die holzigen Eigenschaften der Kakaoschale, extrahiert daraus Zellulose und mischt sie mit Papierfasern.

[www.rausch-packaging.com](http://www.rausch-packaging.com)

## Verwendung der Pulpe

2021 kamen gleich zwei große Schokoladenhersteller mit Tafeln auf den Markt, die mit der Pulpe der Kakaofrucht gesüßt werden: von Lindt die „Excellence Cacao Pur“ (82% Kakao, 18% Fruchtfleisch) und die limitierte „Cacao Y Nada“-Tafel (übersetzt: Kakao und nichts) von Ritter Sport. Unter dem Motto „Upcycling Cacao“ ging Ritter auch neue Wege und entwickelte den Secco „CacaoVida“ (Foto rechts), der aus dem Fruchtfleisch gekeltert wurde.

[www.lindt.de](http://www.lindt.de)

[www.ritter-sport.com](http://www.ritter-sport.com)

[www.cacaovida.com](http://www.cacaovida.com)



# Unser Rezept für mehr Genuss zum besten Preis.

Greifen Sie zur EDEKA Eigenmarke, statt tief in die Tasche. Denn wo das EDEKA-Logo draufsteht, steckt eine große Portion Liebe zum kleinen Preis drin. Probieren Sie die Vielfalt unserer EDEKA-Produkte und genießen Sie ausgewählte Zutaten, erstklassig und mit viel Liebe zubereitet.

Für alle, die besondere Qualität zum besten Preis wollen.



## Was macht mich besonders?

Im Steinofen gebackene Feinkostpizza, zum Fertigbacken, mit knusprig dünnem Boden und extra Topping.



## Was macht mich besonders?

Aus 100% Schafsmilch, besonders mild im Geschmack, in Salzlake gereift.



## Was macht mich besonders?

Feinherbe und aromatische Craft Burger Buns aus Malzteig, vorgeschnitten, natürlich vegan.



Wir ❤️ Lebensmittel.



# Das versteckte Tier

Um Käse herzustellen, verwenden Molkereien **tierisches Lab** oder mikrobiell hergestellte, manchmal pflanzliche **Lab-Austauschstoffe**. Doch die können Gene von Kälbern enthalten. Wer diese vermeiden möchte, sollte auf das Bio-Siegel achten

## I

Ist Käse vegetarisch? Kommt darauf an, welche Sorte man wählt, ist die kurze Antwort. Für eine ausführliche Antwort ist ein kleiner Ausflug in die Käseherstellung sinnvoll. Käse entsteht, indem Käsehersteller Milch erwärmen und zum Gerinnen bringen – dicklegen, wie sie sagen. Dazu benötigt der Käser Lab aus den Mägen von Kälbern.

Damit ein neugeborener Wiederkäuer die Milch seiner Mutter verdauen kann, entsteht in der Schleimhaut seines Labmagens unter anderem das Enzym Chymosin. Es ist dafür zuständig, dass sich Mizellen aus Casein miteinander verbinden können und aus der Milch eine glibberige Masse wird. Wurde in den Anfängen der Käserei noch eine Lab-Flüssigkeit in Salzlake angesetzt, beziehen Lab-Anbieter heute tiefgefrorene Mägen, die im Labor zu Extrakten, Pulver und Tabletten verarbeitet werden. Klingt unangenehm, trotzdem können nur diese Enzyme die perfekte Textur, den sogenannten Bruch, erzeugen: Sie beackern genau eine Stelle an einem Milchprotein, das dann nicht anders kann, als sich mit seinen Kollegen zu verbinden. Auch Pflanzen wie Disteln ermöglichen eine Gerinnung, können Milch aber bitter machen.

Für guten Käse ist die Gerinnung also die wichtigste Vorstufe. Möglichst viel Casein und Calcium sollen in der verklumpten Milch erhalten bleiben, wenn



Tierisches Lab steckt in vielen Käsesorten – in Parmesan und Grana Padano ist es sogar vorgeschrieben

der Bruch aus dem Kessel geschöpft, sich vom Wasseranteil, der Molke, trennt und zu einer festen Masse gepresst wird.

## Alternative zu tierischem Lab

Für manche Vegetarier kommen deshalb Käse aus Milch, die mit tierischem Lab hergestellt werden, nicht infrage. Dazu gehören auch Parmigiano Reggiano (Parmesan) und Grana Padano: Diese Käsesorten müssen laut den DOP-Vorschriften mit Lab angesetzt werden.

Die meisten Käsehersteller verwenden jedoch sogenannte mikrobielle Lab-Austauschstoffe. Dafür werden Schimmelpilze eingesetzt. Diese mikrobiellen Gerinnungsstoffe sind für Bio-Käse zugelassen. Es ist aber gelungen, in den Schimmelpilzkulturen Gene von Kälbern einzupflanzen, die Casein

produzieren. Diese entsprechen nicht der EU-Öko-Verordnung und sind im Bio-Käse verboten, in konventionellen Produkten jedoch zulässig und nicht deklarationspflichtig. Wer Bio-Käse kauft, kann also gentechnisch veränderten Zusätzen ausweichen. Wer Käse schätzt und keine Tierprodukte darin wissen will, muss sich allerdings erkundigen, ob der Hersteller tierisches Lab einsetzt. Gleichzeitig sollte Verbrauchern bewusst sein,

dass Milchproduktion keine vegetarische Angelegenheit ist: Milch gibt es nur durch Kühe mit Kälbern, welche als Nebenprodukt aufgezogen und geschlachtet werden.

## Vegan: bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz

Vegane Alternativen zu Käse sind zwar auf dem Markt, dürften Käseliebhaber aber kaum überzeugen. Geschmacklich interessant sind allein Hefeflocken, die mit Sesamsaat und Salz zu Parmesan-Ersatz püriert werden. Hartkäse-Ersatz basiert auf Kichererbsenmehl oder Kartoffelstärke. Aus ökologischer Sicht sind sie allerdings klar im Vorteil: Konventionell hergestellter Käse verursacht im Schnitt mehr Treibhausgase (8,5 kg CO<sub>2</sub> pro 1 kg Käse) als z.B. Schweinefleisch (3,4 kg CO<sub>2</sub> pro 1 kg Fleisch). Käse sollten wir deshalb als Luxusprodukt begreifen und ihn am besten aus handwerklich arbeitenden Betrieben beziehen.

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



Tel. 02501/801 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



# Italienische Momente

In unserem Menü richten wir den Blick gen Süden. Antipasti-Platte, marinierte Tomaten, raffiniert gefüllte Hähnchenrouladen und ein nach Rosmarin duftendes Dessert – sonniger könnten die Aussichten kaum sein

DAS MENÜ

**VORSPEISE**

*Antipasti misti*

**ZWISCHENGANG**

*Eingelegte Ochsenherztomaten mit Ricotta*

**HAUPTSPEISE**

*Involtini mit Bohnenpüree*

**DESSERT**

*Rosmarin-Panna-cotta mit flambierten Aprikosen*





**RAIK FRENZEL**  
»e&t«-Koch

## VORSPEISE

### *Antipasti misti*

Allerlei italienische Wurst- und Käsespezialitäten, süßsaurere Zwiebeln, kandierte Pistazien, Oliven.  
Was für ein köstlicher Auftakt!  
Rezept Seite 91



Porträt: Bruno Schröder/Blueberry Food Studios

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Panna cotta zubereiten, kalt stellen
- Mandelkrokant zubereiten, in ein verschließbares Gefäß geben
- Beurre-blanc-Ansatz zubereiten, kalt stellen

### VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Ochsenherztomaten einlegen
- Ricotta räuchern, kalt stellen
- Karamellisierte Zwiebeln und kandierte Pistazien für die Antipasti zubereiten

### EINE STUNDE VORHER

- Involtini vorbereiten (füllen und rollen)
- Bohnenpüree zubereiten, abgedeckt beiseitestellen
- Kräuteröl für den Zwischengang pürieren

### KURZ VOR BEGINN

- Antipasti anrichten

### NACH DER VORSPEISE

- Ochsenherztomaten grillen
- Zwischengang anrichten

### NACH DEM ZWISCHENGANG

- Ofentomaten und Involtini braten
- Beurre blanc fertigstellen
- Bohnenpüree erwärmen
- Hauptgang anrichten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Flambierte Aprikosen zubereiten
- Dessert anrichten



ZWISCHENGANG

## Eingelegte Ochsenherztomaten mit Ricotta

Nach dem Marinieren werden die Tomaten gegrillt und mit Kräuteröl beträufelt. Der Ricotta trumpft mit rauchigen Noten auf.

Rezept rechts



## VORSPEISE

FOTO SEITE 88 UND 89

### Antipasti misti

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

#### KARAMELLISIERTE ZWIEBELN

- 250 g rote Zwiebeln (z.B. Cipolle rossa di Tropea)
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Butter (10 g)
- 50 ml Rotwein
- 50 ml roter Portwein
- Salz
- Pfeffer

#### KANDIERTE PISTAZIEN

- 60 g Zucker
- 120 g grüne Pistazienkerne

#### ANTIPASTI

- 6 kleine Burrata (à ca. 100 g)
- 40 g Rucola
- 6 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**1.** Für die karamellisierten Zwiebeln, rote Zwiebeln halbieren und in schmale Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren lassen. Butter und Zwiebeln zugeben und unter Rühren ca. 1 Minute weiter karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und einkochen lassen. Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schale füllen und abkühlen lassen.

**2.** Für die kandierten Pistazien Zucker und 80 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Pistazien zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen. Topf vom Herd nehmen, Pistazien sofort auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, abkühlen lassen und in eine kleine Schale füllen.

**3.** Für die Antipasti Burrata abtropfen lassen. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Burrata mit Rucola auf Vorspeisentellern anrichten, mit je 1 TL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Parmesan in mundgerechte Würfel schneiden. Feigen waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Oliven in eine kleine Schale füllen.

**5.** Parmesan, Feigen und Wurstauswahl auf einem großen Servierbrett anrichten. Mit Burrata, Oliven, karamellisierten Zwiebeln, Pistazien und der in Streifen geschnittenen Focaccia servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 37 g E, 58 g F, 52 g KH = 920 kcal (3848 kJ)

## ZWISCHENGANG

FOTO LINKS

### Eingelegte Ochsenherztomaten mit geräuchertem Ricotta

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

#### EINGELEGTE OCHSENHERZTOMATEN

- 2 EL Pimentkörner
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 100 g Zucker
- 150 ml Weißweinessig • Salz
- 6 Stiele Thymian
- 3 Ochsenherztomaten (à 350 g) • Pfeffer

#### KRÄUTERÖL

- 5 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Kerbel
- 4 Stiele Estragon

- 70 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer

#### GERÄUCHERTER RICOTTA

- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
  - 300 g Ricotta
  - Salz • Pfeffer
  - 150 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein, in Öl; abgetropft)
- Außerdem: Räucherpistole (z.B. The Smoking Gun; z.B. Über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de)), 1 TL Hickory-Räucherholzchips, Grillpfanne

**1.** Für die eingelegten Ochsenherztomaten Pimentkörner in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten rösten. Knoblauchzehen halbieren, mit Piment- und Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Zucker, Weißweinessig, 500 ml Wasser, 1–2 TL Salz und Thymian in einem Topf aufkochen. Sud vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

**2.** Ochsenherztomaten putzen, waschen, trocken tupfen. Ober- und Unterseiten eventuell etwas begradigen und die Tomaten waagerecht halbieren. Tomaten in eine passende Auflaufform geben, mit Sud übergießen (sie sollen vollständig bedeckt sein) und 2 Stunden kalt stellen.

**3.** Für das Kräuteröl Petersilien-, Kerbel- und Estragonblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Kräuter mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer kurz pürieren und beiseitestellen.

**4.** Für den geräucherten Ricotta Parmesan fein reiben. In einer Schüssel Ricotta mit Parmesan, Salz und Pfeffer cremig rühren. Schüssel mit Frischhaltefolie luftdicht verschließen.

**5.** Schlauch an die Räucherpistole stecken, Pistole mit Räucherholzchips füllen. Räucherpistole anstellen, Chips entzünden. Folie an einer Stelle etwas anheben, Schlauch zwischen Folie und Schüsselrand einführen, Folie wieder möglichst dicht verschließen. Räucherpistole 1 Minute laufen lassen, ausschalten und Ricotta 5 Minuten im Rauch ziehen lassen. Räuchervorgang 1-mal wiederholen, dabei darauf achten, dass möglichst wenig Rauch entweicht. Ricotta bis zum Servieren kalt stellen.

**6.** Grillpfanne erhitzen. Ochsenherztomaten aus dem Sud nehmen, auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen, in die Grillpfanne geben und bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Ochsenherztomaten auf Tellern anrichten und mit etwas Sud beträufeln. Geräucherten Ricotta und Oliven dazu anrichten, mit Kräuteröl beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden

**PRO PORTION** 7 g E, 26 g F, 8 g KH = 309 kcal (1290 kJ)



---

**HAUPTGANG****Poulet-Involtini  
mit Bohnenpüree**

Die mit Parmaschinken umwickelten Rouladen kommen auf dem sahnigen Püree ganz groß raus. Eine Beurre blanc umschmeichelt beides.

Rezept Seite 94



#### GETRÄNKETIPP

Zum Dessert schmeckt ein Averna auf Eis mit einem Streifen Orangenschale.

#### DESSERT

## Rosmarin-Panna-cotta mit Aprikosen

Die Früchte werden mit Ingwer und Vanille aromatisiert, anschließend flambeiert. Mandelkrokant lässt es höchst appetitlich krachen.

Rezept Seite 95



## HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 92

# Poularden-Involtini mit Bohnenpüree und Ofentomaten

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### BEURRE BLANC

- 2 Schalotten (60 g)
- 170 g Butter (kalt)
- 150 ml trockener Weißwein
- 100 ml Geflügelfond
- 2 Ei Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 1 Ei Weißweinessig
- 1 Streifen Bio-Zitronenschale
- Salz • weißer Pfeffer
- Zucker

### BOHNENPÜREE

- 2 Dosen Cannellini-Bohnen (à 400 g Füllmenge)
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei Olivenöl
- 150 ml Schlagsahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 6 Stiele Basilikum
- 1 Beet Basilikumkresse

### INVOLTINI

- 3 Maispoulardenbrüste (ohne Haut, küchenfertig; à ca. 200 g)
- 2 Stangen Staudensellerie (200 g)
- 60 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- Salz
- Pfeffer
- 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 6 Scheiben Parmaschinken
- 2 Ei Olivenöl

### OFENTOMATEN

- 600 g Kirschtomaten an der Rispe
  - 2 Ei Olivenöl
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Plattiereisen (ersatzweise schwerer Stieltopf)

**1.** Für die Beurre blanc die Schalotten fein würfeln. Butter in kleine Würfel schneiden. 160 g davon kalt stellen, restliche Butter (10 g) in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Wein, Fond, Wermut und Essig ablöschen. Zitronenschale zugeben und bei mittlerer Hitze auf ca. 120 ml einkochen lassen. Saucenansatz durch ein feines Sieb in einen kleinen Stieltopf gießen und beiseitestellen.

**2.** Für das Bohnenpüree die Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Bohnen, Sahne und Gemüsebrühe zugeben, kurz aufkochen lassen und bei milder Hitze offen 10 Minuten kochen. Bohnen mit dem Stabmixer cremig pürieren. Bohnenpüree mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt beiseitestellen.

**3.** Für die Involtini Poulardenbrüste jeweils waagerecht in 2 dünne Schnitzel schneiden. Jedes Schnitzel zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mit dem Plattiereisen (ersatzweise mit schwerem Stieltopf) leicht flach klopfen. Staudensellerie waschen, putzen und in ca. 7 cm lange feine Streifen scheiden. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Poularden-schnitzel nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit geriebenem Käse bestreuen. Sellerie und getrocknete Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Schnitzel von der schmalen Seite her aufrollen und mit je 1 Scheibe Parmaschinken umwickeln.

**4.** Für die Ofentomaten Kirschtomaten an der Rispe vorsichtig waschen, trocken tupfen und auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren



## CHARAKTERKOPF

Zwischen den zahllosen Top-Rotweinen der Toskana findet sich heute auch so manche weiße Perle: Der Chardonnay „Torricella“ von Ricasoli ist – typisch Chianti – ein vielseitiger Essensbegleiter. Mit seiner griffigen Struktur durch den Ausbau im Holz hält er dem würzigen Involtini Stand, kontert dank seiner zitrisch-mineralischen Frische aber auch die fruchtige Säure der Tomaten.

Ricasoli „Torricella“ 2018, 15 Euro, über [www.weine.de](http://www.weine.de)

Schiene 15 Minuten braten. Nach 10 Minuten die Backofen-temperatur auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) reduzieren.

**5.** Inzwischen für die Involtini Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Involtini darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum anbraten. Sobald die Ofentemperatur bei den Tomaten reduziert ist, Involtini zu den Tomaten aufs Backblech geben und im 160 Grad (Umluft 140 Grad) heißen Backofen 5 Minuten mitgaren.

**6.** Beurre blanc kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die gekühlten Butterwürfel (160 g) nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Sauce nicht mehr kochen lassen.

**7.** Bohnenpüree unter Rühren erwärmen. Petersilien- und Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und unter das Bohnenpüree rühren. Basilikumkresse vom Beet schneiden.

**8.** Involtini schräg halbieren, mit Ofentomaten und Bohnenpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils 3–4 El Beurre blanc angießen, mit Kresse und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 40 g E, 46 g F, 21 g KH = 697 kcal (2918 kJ)

**DESSERT**  
Foto Seite 93

## Rosmarin-Panna-cotta mit flammierten Aprikosen

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

**PANNA COTTA**

- 1 Bio-Limette
- 500 ml Schlagsahne
- 300 ml Milch
- 3 Zweige Rosmarin
- 90 g Zucker
- 7 Blatt weiße Gelatine

**MANDELKROKANT**

- 50 g Zucker
- 1 Ei Butter (10 g)
- 60 g Mandelblättchen

**FLAMBIERTE APIKOSEN**

- 6 reife Aprikosen (à ca. 60 g)
  - 1 Vanilleschote
  - 10 g frischer Ingwer
  - 40 g Zucker
  - 100 ml Orangenlikör
  - 1 kleiner Zweig Rosmarin
- Außerdem: 6 Panna-cotta-Förmchen (à 200 ml Inhalt), Rollholz, Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für die Panna cotta Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale mit einem scharfen Messer in dünnen Streifen (ohne das Weiße) abschneiden. Limettenschale mit Sahne, Milch, Rosmarin und Zucker in einem kleinen Topf kurz aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte mit Deckel ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gelatine ausdrücken und in der warmen Sahne-Milch-Mischung auflösen (evtl. die Mischung nochmals leicht erwärmen, jedoch nicht

kochen), anschließend durch ein feines Sieb gießen und auf Panna-cotta-Förmchen verteilen. Panna cotta mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen und fest werden lassen.

**3.** Für den Mandelkrokant in einer Pfanne Zucker mit 2 Ei Wasser bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen (Karamell nicht zu dunkel werden lassen, sonst schmeckt er bitter!). Butter zugeben und rasch mit einem Holzlöffel unterrühren. Mandeln zugeben, schnell und sorgfältig unter den Karamell rühren, sodass sie von allen Seiten damit überzogen sind. Sofort auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit einem weiteren Bogen Backpapier bedecken und mit dem Rollholz darüberrollen, sodass eine flache Platte entsteht. Mandelkrokant vollständig auskühlen lassen. Oberes Backpapier abziehen, Krokant vom unteren Papier lösen und in grobe Stücke brechen.

**4.** Für die flammierten Aprikosen Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Ingwer schälen, fein reiben. Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren lassen. Aprikosen, Ingwer und Vanillemark zugeben. Mit Orangenlikör ablöschen, mit dem Crème-brûlée-Brenner flammbieren und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten einkochen lassen. Nach 2 Minuten grob zerzupften Rosmarin zugeben.

**5.** Panna-cotta-Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und Panna cotta vorsichtig auf Dessertteller stürzen. Aprikosen mit Sauce daneben anrichten. Mandelkrokant darüber verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 6 Stunden

**PRO PORTION** 8 g E, 34 g F, 43 g KH = 534 kcal (2238 kJ)

ANZEIGE

## GEWINNSPIEL

### Tickets & Reise nach Köln für 2 gewinnen



FINE FOOD DAYS COLOGNE: Erleben Sie die kulinarische & kulturelle Vielfalt Kölns.

Am 21. August startet das Genussfestival der Domstadt mit der großen Küchenparty Deluxe. Gastgeber:innen der Kölner Spitzen- und Sternegastronomie präsentieren sich zum Thema „Köln kocht anders“. Anders heißt kreativ, herausragend und nachhaltig. Genießen Sie die typisch lockere Atmosphäre mit Live-Cooking-Stationen, Weinen und Winzern in der Strassenkicker Base, Poldi's Wohnzimmer.

[www.finefooddays.cologne](http://www.finefooddays.cologne)



Einfach QR-Code scannen und mitmachen

**FINE FOOD DAYS  
COLOGNE**

**21. AUGUST 2022 – 04. SEPTEMBER 2022**

Jetzt buchen: [finefooddays.cologne](http://finefooddays.cologne)

**Alle weiteren Infos auf [essen-und-trinken.de/gewinnspiele](http://essen-und-trinken.de/gewinnspiele)**

Unterstützt von

**SO GEHT ES:** Ab dem 03.08.2022 können Sie 2x 1 „Fine Food Days Cologne“-Paket für je 2 Personen bestehend aus Tickets für das Grand Opening des Genussfestivals, Anreise nach Köln mit der Deutschen Bahn (aus Deutschland) sowie einer Übernachtung in Köln (Hotel wird noch bekannt gegeben) im Gesamtwert von je ca. 500 € gewinnen. Der Gewinn wird von der KölnTourismus GmbH unter allen verlost, die bis zum 15.08.2022 unter [www.esSEN-UND-trINKEN.de/gewinnspiele](http://essen-und-trinken.de/gewinnspiele) teilnehmen. Weitere Details und Hinweise dort.

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

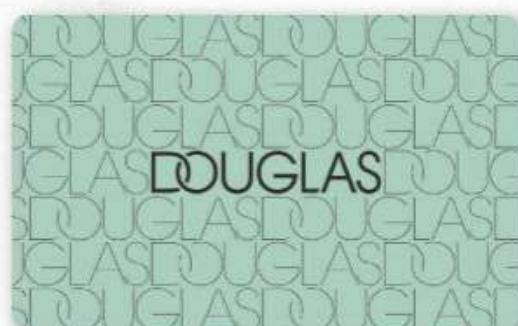
**Günstig:**  
Nur 58,80 € für **12 Hefte + Gratis-Prämie**



**Tolle  
Prämien zur  
Wahl!**



**1.**



**2.**



**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](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot)



**Tel. 02501/801 43 79**



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

Am Herd mit

# STEFAN HERMANN

Sein Rezept fürs Leben, „Jägerschnitzel mit Spätzle und Kopfsalat“, ist eine Hommage an seine Heimat – und an seine Oma Paula



Was Köche  
kochen  
18. Folge

## Der Umtriebige

Er bewirtschaftet das „Atelier Sanssouci“ in Radebeul mit dem „Hotel Villa Sorgenfrei“, verantwortet die Gastronomie in der Semperoper, betreibt einen Feinkostladen, eine Kochschule und den Waldbiergarten im Stadtteil Weißer Hirsch – Dresden ist längst zu Stefan Hermanns Wahlheimat geworden. Doch bevor der 51-jährige gebürtige Schwabe sich vor mehr als 15 Jahren an der Elbestadt niederließ, sammelte er Erfahrungen unter anderem bei Harald Wohlfahrt in der „Schwarzwaldstube“ sowie bei Joachim Wissler im „Restaurant Vendôme“ und bei Hans Haas im „Tantris“ in München.

[www.stefanhermann.info](http://www.stefanhermann.info)

# „TOMATENSAUCE SOLLTE JEDER KÖNNEN“

Davon ist Stefan Hermann überzeugt und liefert in unserem »e&t«-Fragebogen gleich sein persönliches Rezept dafür. Außerdem verrät er uns, welche Weinregion er am liebsten mag und in welche Stadt er immer wieder gern reist

## WELCHES KÜCHENUTENSIL NEHMEN SIE MIT AUF REISEN?

Auch wenn ich mir im Urlaub verschiedene Märkte anschau und Produzenten besuche, bin ich noch nie auf die Idee gekommen, etwa mein Lieblingsmesser mitzunehmen. Wenn ich reise, um Urlaub zu machen, nehme ich „meine Arbeit“ nicht mit. Ich gehe viel lieber in Restaurants essen.

## IHRE LIEBSTE WEINREGION?

Das Piemont. Meine erste, sagen wir mal professionelle Weinreise unternahm ich dorthin mit der Sommelière Natalie Lumpp. Wenn man mit einer Expertin in eine Weinregion fährt, werden einem Türen geöffnet, die einem sonst wahrscheinlich verschlossen geblieben wären. Das Piemont ist einfach insgesamt eine tolle Region – die Qualität der Weine und die Menschen haben mir supergut gefallen.

## HÜHNERSUPPE ODER PHO?

Hühnersuppe.

## BRATWURST ODER PULLED PORK?

Bratwurst.

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

Koriander. Die einen lieben ihn, die anderen sagen, er schmecke nach Seife. Wir verwenden es trotzdem gern. Am besten erwähnt man erst gar nicht, dass in dem Gericht Koriander enthalten ist.

## WELCHES GERICHT HABEN SIE IN IHREM LEBEN AM HÄUFIGSTEN GEKOCHT?

Ich schätze mal, das ist die geschmorte Bauernrente mit karamellisiertem Rotkohl und Klößen. Ein Klassiker, den man sowohl im gehobenen Restaurant als auch zum Beispiel im Biergarten servieren kann. Die geschmorte Bauernrente kenne ich aus meinem Lehrbetrieb, der karamellisierte Rotkohl stammt von Harald Wohlfahrt, mit dem ich lange zusammen-gearbeitet habe. Das ursprüngliche Rezept habe ich allerdings leicht abgewandelt.

## EIN GERICHT, DASS JEDER MEISTERN KÖNNEN SOLLTE?

Spaghetti mit Tomatensauce. Wichtig ist, dass man sich viel Zeit dafür nimmt und die Sauce nicht nur einmal aufkocht. Sie sollte mindestens zwei Stunden vor sich hin köcheln. Meist scheiden sich die Geister, ob noch Kapern, Sardellen und frische Kräuter hinzukommen oder ob sie „natürlich“ bleibt. Ich nehme für die Sauce immer Tomatenmark, Dosentomaten und frische Tomaten. Dieser Tomaten-Mix ist für mich wichtig, weil er eine wunderbare Süße-Säure-Balance ergibt.

## IHR LIEBSTES KULINARISCHES REISEZIEL?

New York City. Ich war vor 20 Jahren das erste Mal dort. Damals dachte ich, wie wohl viele andere auch, dass es dort nur Hotdog, Pommes und Burger zu essen gibt. Weil ich die Stadt aber faszinierend fand, flog ich trotzdem hin und merkte schnell, wie kulinarisch vielfältig sie ist. Durch einen Zufall habe ich dann den fantastischen Sterne-Koch Daniel Boulud kennengelernt. Wir verstanden uns super, und so führte er mich ein bisschen in New York ein. Seitdem reise ich immer wieder dorthin, auch zum Arbeiten. Ich finde es sehr interessant zu sehen, wie kulinarisch hipp New York geworden ist. Ich kenne keine andere Stadt, die so impulsiv, schnell und vielfältig ist.

## BEI WELCHEM GERICHT DENKEN SIE AN IHRE GROSSELTTERN?

Kopfsalat. Wir haben immer sehr viel Obst und Gemüse angebaut, und meine Oma väterlicherseits, die Paula, hat sehr gut gekocht. Eines meiner Lieblingsessen war ihr Kopfsalat. Den hat sie ganz unspektakulär zubereitet: gut geputzt, der Strunk noch drin und dazu ein ganz normales Essig-Öl-Dressing mit Kräutern. Ihre Kunst war es, die Säure genau richtig zu dosieren – nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel. Der Salat war immer schön pikant abgeschmeckt.

## WAS SOLLTE JEMAND FÜR SIE KOCHEN?

Ich esse sehr gern gegrillte oder gebratene Seezunge mit aufgeschäumter Butter, confierten Zitronen, gehackten Kapern und ein bisschen Kalbsjus – also relativ simpel. Dazu Kopfsalat à la Oma.

## IHR LIEBLINGSRESTAURANT 2022?

Das „La Premiata“ – ein Italiener im Weinbergsweg, zwischen Prenzlauer Berg und Berlin-Mitte. Das Restaurant ist klein, drinnen stehen vielleicht sechs Tische, und wenn jemand aufstehen möchte, muss das halbe Restaurant mit aufstehen. Die haben immer eine schöne Pasta, ein paar Vorspeisen, gegrillten Fisch, Tiramisu. Relativ unspektakulär, aber für mich machen sie die besten gefüllten Gnocchi mit Parmesan und aufgeschäumter Butter – oder Salsiccia mit Pasta. Einfach, aber sehr gut.

## SAUERKRAUT ODER KIMCHI?

Kimchi.

## RIESLING ODER CHARDONNAY?

Riesling.

## DAS LETZTE WORT...

Tu was Du tust mit ganzem Herzen.

# Jägerschnitzel à la Stefan Hermann

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

## SCHNITZEL

- 2 Eier (Kl. M)
- 50 g Mehl
- 150 g Mie de pain (sehr fein gemahlenes Weißbrot ohne Rinde)
- 4 Kalbschnitzel (von der Oberschale; à ca. 180 g)
- Salz • Pfeffer
- 300 g Butterschmalz

## BEURRE BLANC

- 170 g Schalotten
- 50 g Champignons (geputzt)
- 2 Tl Butter (10 g) plus 100 g Butter (kalt)
- 150 ml Weißwein
- 150 ml Noilly Prat (trockener Wermut)
- 300 ml Gemüsefond
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Pilze (z. B. Steinpilze, Morcheln, Pfifferlinge, Champignons; geputzt)
- 2 El Kalbsjus (oder Kalbsfond)
- 1 El gehackte krause Petersilie
- Salz • Pfeffer
- Cayennepfeffer

## KOPFSALAT

- 2 Kopfsalate
- 3 Schalotten
- 1 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 60 ml Gemüsefond
- 35 g Kalamansi-Fruchtpüree (z. B. über [www.frischeeparadies-shop.de](http://www.frischeeparadies-shop.de))
- 50 ml Champagner-Essig
- 80 g brauner Zucker
- 5 Wacholderbeeren • 1 Lorbeerblatt
- 3 Stiele Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stangen Zitronengras
- 50 g Sauerrahm
- kleines Bund Schnittlauch

## SPÄTZLE

- 500 g Spätzlemehl (ersatzweise Weizenmehl, Type 405) • Salz • Pfeffer
  - 10 Eier (Kl. M)
  - 20 g Butter
- Außerdem: Plattiereisen (oder schwerer Stieltopf), evtl. Spätzlepresse oder -hobel)

**1.** Für die Schnitzel Eier in einer Schale leicht verquirlen. Mehl und Mie de pain getrennt in jeweils 1 Schale geben. Schnitzel mit dem Plattiereisen 5 mm dünn klopfen, dann salzen, pfeffern, in Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und in Bröseln wenden. Panierung leicht andrücken, dann Schnitzel in reichlich Butterschmalz goldgelb braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

**2.** Für die Beurre blanc 150 g Schalotten und Champignons in feine Scheiben schneiden. In einem Topf bei mittlerer Hitze in 1 Tl Butter kurz dünsten. Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen, bei geringer Hitze auf ca. 50 ml einkochen. Mit Gemüsefond auffüllen und erneut auf ca. 100 ml reduzieren. Fond durch ein Sieb passieren. Kalte Butter (100 g) in Flöckchen nach und nach unterrühren (der Fond darf dabei nicht mehr kochen). Restliche Schalotten (20 g) und Knoblauch fein würfeln und in restlicher Butter (1 Tl) dünsten. Pilze zugeben, mitdünsten. Beurre blanc, Kalbsjus und Petersilie zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Warm stellen.

**3.** Für den Kopfsalat Salatblätter waschen und trocken schleudern. Schalotten fein würfeln und bei geringer Hitze in Öl dünsten. Fond zugeben und kurz aufkochen. Topf vom Herd ziehen. Kalamansi-Fruchtpüree, Essig, Zucker, die angedrückten Gewürze und Kräuter zugeben und 30 Minuten ziehen lassen. Abgekühltes Dressing durch ein feines Sieb passieren, Sauerrahm und fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren. Salatblätter vor dem Anrichten darin wenden.

**4.** Für die Spätzle Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Eier mit einem großen Holzlöffel nacheinander mit dem Mehl zu einem zähflüssigen Teig verrühren, bis er Blasen wirft. Spätzleteig in kochendes Salzwasser schaben, hobeln oder pressen. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Vor dem Servieren mit Butter in einer Pfanne schwenken. Spätzle mit Schnitzel, Beurre blanc und Pilzen anrichten und mit Kopfsalat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 78 g E, 38 g F, 146 g KH = 1546 kcal (6477 kJ)

*„Die Spätzle sind eine Erinnerung an meine Heimatstadt Höfingen in Schwaben, der Kopfsalat eine Hommage an meine Oma Paula, die ihn pflückfrisch aus unserem Garten zubereitet hat.“*

Stefan Hermann



Hermann serviert sein Jägerschnitzel mit einer Weißwein-Butter-Sauce, frischen Pilzen, Spätzle und Kopfsalat

# DIE SCHNELLEN FÜNF

An dieser Stelle präsentieren wir Ihnen Alltagsküche für zwei. Sie kommt mit wenig Zutaten aus und schont deshalb ganz nebenbei Ihren Geldbeutel



## MONTAG Paprika-Hähnchen auf Reis

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

**1.** 300 g Wildreis nach Packungsanweisung garen. Die Hälften vom Reis für Freitag kühl stellen.

**2.** Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. **2 Hähnchenschenkel** (à ca. 400 g) mit **2 EL Rapsöl** bestreichen. Mit **Salz, Pfeffer** und **1 TL edelsüßem Paprikapulver** würzen. **200 g rote** und **100 g gelbe Kirschtomaten** halbieren. **200 g gegrillte Paprika** (Glas) abtropfen lassen, in 2 cm breite Streifen schneiden. Tomaten und Paprika mit **100 g passierten Tomaten** mischen, in eine Auflaufform geben. Hähnchenschenkel zugeben und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 25 Min. backen. Hähnchenschenkel mit Gemüse und Wildreis anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 73 g E, 39 g F, 63 g KH = 934 kcal (3910 kJ)

Noch mehr schnelle Rezepte finden Sie in der aktuellen Ausgabe



**DIENSTAG**

Brokkoli-Tofu-Pfanne



**MITTWOCH**

Brokkoli-Suppe



**DONNERSTAG**

Merguez-Hotdog



**FREITAG**

Teriyaki-Reispfanne mit Räucherlachs





Foto Seite 103

## Brokkoli-Suppe

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

1. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.  
**2 Scheiben TK-Blätterteig** in 1 cm breite Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit **50 g geriebenem Parmesan** bestreut im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20 Min. knusprig backen.
- 2. 1 Brokkoli** (350 g) putzen, in Röschen teilen, Strunk schälen, grob würfeln. **1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** grob würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Brokkoli in einem Topf mit **2 El zerlassener Butter** 2 Min. andünsten. Mit **200 ml Schlagsahne** und **600 ml Brühe** auffüllen, abgedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen. **½ Beet Kresse** abschneiden. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken, mit Teigstangen und mit Kresse bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 64 g F, 35 g KH = 823 kcal (3449 kJ)



Foto Seite 103

## Brokkoli-Tofu-Pfanne

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1. 300 g Kartoffeln** gründlich schrubben, dann 1 cm groß würfeln. **1 Brokkoli** putzen, in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln. **200 g Natur-Tofu** ebenfalls würfeln.
- 2. 3 El Rapsöl** in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze 8 Min. braten. Tofu, Brokkoli, **1 TL gemahlene Kurkuma**, **½ TL geräuchertes Paprikapulver** und **1 Prise gemahlenen Kreuzkümmel** zugeben, durchschwenken und weitere 5 Min. braten.
- 3.** Schale von **1 Bio-Zitrone** fein abreiben, Saft von **½ Zitrone** auspressen. Gemüse mit **Salz**, **Pfeffer**, Zitronenschale und -saft abschmecken. Blätter von **6 Stielen glatter Petersilie** abzupfen, zugeben, durchschwenken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 21 g F, 26 g KH = 407 kcal (1708 kJ)



Foto Seite 103

## Teriyaki-Reispfanne mit Räucherlachs

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1. 1 rote Paprikaschote** putzen, in feine Streifen schneiden. **1 rote Zwiebel** halbieren, in feine Streifen schneiden. **4 Frühlingszwiebeln** putzen, in grobe Ringe schneiden. **150 g Zuckerschoten** putzen.
- 2. 4 El Sesamöl** in einer Pfanne erhitzen, Gemüse zugeben und 2 Min. bei starker Hitze anbraten. **150 g Wildreis (von Montag)** zugeben und 2 weitere Min. braten. **200 ml Teriyaki-Sauce** zugeben, 1-mal aufkochen lassen. Pfanne beiseitestellen.
- 3.** Reispfanne mit **200 g Räucherlachs** anrichten. Mit abgezupften Blättern von **4 Stielen Koriandergrün** und mit **2 TI Sesamsaat** bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 43 g E, 34 g F, 104 g KH = 946 kcal (3950 kJ)



Foto Seite 103

## Merguez-Hotdog

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1. 4 Hotdog-Brötchen** nach Packungsanweisung zubereiten. **½ Bio-Salatgurke** der Länge nach, bis auf das weiche Innere, mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Gurken mit **Salz** und **1 Prise gemahlenem Koriander** abschmecken und marinieren. **50 g gegrillte Paprika** (Glas) abtropfen lassen, in schmale Streifen schneiden und mit den Gurken mischen.
- 2. 2 El Rapsöl** erhitzen und **4 Merguez-Würstchen** rundum bei starker Hitze ca. 4 Min. anbraten. Hotdog-Brötchen aufschneiden, mit je **1 El Ajvar** bestreichen, mit Merguez und Gurken-Paprika-Salat belegen. Mit **1 El Röstzwiebeln** und abgezupften Blättchen von **4 Stielen Minze** bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 58 g F, 71 g KH = 976 kcal (4097 kJ)

Lebensmittel, die Sie noch für andere Rezepte brauchen, haben wir rot markiert

# DEIN DRAMAQUEEN RUNTERKOMM MAZAZIN



Hol  
sie dir!

Im Handel oder unter  
BARBARA.DE/ABO

KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN!



# DIE OPTIK IM WANDEL

Die Rezeptfotos in »e&t« sollen den Betrachter im besten Fall zum Nachkochen animieren. Doch auch die Fotografie ist Moden unterworfen – was vor 30 Jahren lecker aussah, wirkt heute recht künstlich

TEXT FERDINAND DYCK

Kommen wir zur alles entscheidenden Frage, zumindest für ein Genussheft wie »essen & trinken«: Wann ist Essen eigentlich „lecker“ – und warum? Wie muss man es fotografisch und gestalterisch in Szene setzen, damit die Leserinnen und Leser sich das Ergebnis später, wenn das Magazin gedruckt am Kiosk oder im Briefkasten liegt, nicht nur gern anschauen, sondern im Idealfall direkt auf den Wochenmarkt radeln, frische Zutaten in ihre Körbe packen, um sich am Abend am Rezept zu versuchen?

Die kurze Antwort: Es kommt darauf an. Und dass Geschmack auf der Zunge des Betrachters liegt, ist in diesem Fall nicht einmal der entscheidende Punkt. Eher, dass Ästhetik, auch jene von Ess- und Trinkbarem, von einer langen Reihe äußerer Umstände abhängt. Dass ein Salat im Jahr 1981 anders aussehen musste als 1976 oder 2015. Weil die Menschen zu unterschiedlichen Zeitpunkten der Geschichte unterschiedliche Leben lebten, andere Ängste, auch Sehnsüchte empfanden, mal mehr oder weniger Geld in der Tasche hatten, in den Regalen der Supermärkte andere Produkte fanden. Weil es andere Kühl- schränke gab, andere Küchengeräte, im Esszimmerschrank andere Teller und Gläser standen. Wer durch 50 Jahre »essen & trinken« blättert, entdeckt mehr als eine Aneinanderreihung von Rezepten. Er begegnet Dokumenten der Zeitgeschichte.

Nehmen wir den Salat, der im Mai 1981 auf dem Titel zu sehen ist (siehe Foto Seite 108, oben links): Vor knallrotem Hintergrund sieht man eine gläserne Servierschale. Rechts darüber liegt ein Strauß Maiglöckchen auf einer Art rustikaler Spitzentischdecke. Links im Anschnitt wuchtige Salz- und Pfefferstreuer, rechts die Zacken einer überdimensionierten Gabel, die aus einem anderen Universum ins Bild zu ragen scheint. Ein kunterbunter Mix – aus wohldurchdachten Signalen. Nichts an einem Titelfoto ist Zufall, auch vor 40 Jahren nicht. Was die Redaktion damals im Sinn hat, ruft sie ihren Lesern in der Titelzeile sogar entgegen: „NEUE SALAT-REZEPTE“, so steht es dort in Großbuchstaben, „Vorspeisen- salate, Sattmachersalate, Partysalate! Zum Sammeln! Auf Rezeptkarten!“

In der Ansprache hat das was von der Marktschreierei eines Staubsauger- vertreters in der Fußgängerzone. Über- setzt: „Hier bekommen Sie was für Ihr Geld, Salate für jeden Anlass, die Rezepte auf Jahre verwendbar, praktisch aufzubewahren – und satt wird man davon auch noch!“ Es regiert Anfang der 80er in der Bundesrepublik offen- sichtlich nicht die Lust am Genuss, es geht um effiziente Sättigung. Dass die sich gemütlich im Partykeller organisieren lässt, versprechen die dicken Erdbeerscheiben in der Servierschale, die Spargelstangen aus dem Einmachglas, die in alle Himmelsrichtungen ragen,



Klar, natürlich, ästhetisch: Die heutige Food-Fotografie in »e&t« animiert zum Zugreifen, Nachkochen und Genießen

die Schinkenscheiben, die sich zwischen den wenigen Salatblättern aufrollen. Eine Art kalte Platte in der Schüssel, garniert mit etwas Grünzeug. Was fällt einem zu dieser Inszenierung heute ein?

„Als Erstes zucke ich bei den Mai- glöckchen zusammen“, sagt Elisabeth Herzel, seit 2010 Art-Direktorin von »essen & trinken«, also oberste Sach- verständige in Sachen Optik. „Die hübschen weißen Blümchen sind hoch-



Photo: Melinda Föllmer. Adresse Seite 142



### Salat mit Zucchiniblüten

Dreierlei von der Erbse kombinieren wir mit Rib-Eye-Steak und gefüllten Zucchiniblüten. Ein Bild von einem Salat! Rezept Seite 48

2012



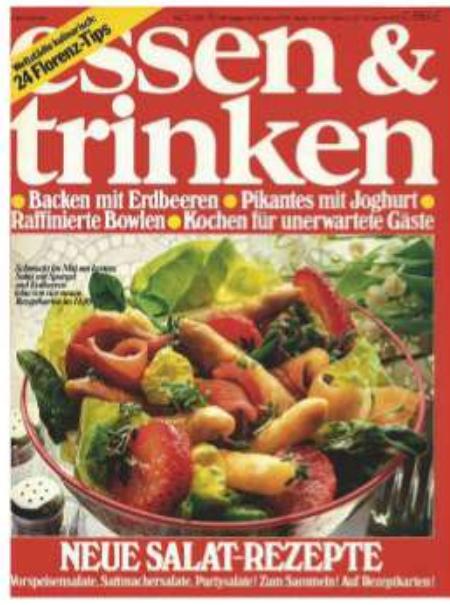
Zum 40. Geburtstag im Oktober schenkt »e&t« sich selbst eine Torte auf dem Titel

Gourmets in Weiß: Das Freiluft-„Diner en blanc“ aus Frankreich bekommt auch in Deutschland immer mehr Anhänger



**REWE**  
**Regional**

Die Eigenmarke „Rewe Regional“ wird eingeführt: Sie bietet Obst und Gemüse aus der Region des jeweiligen Rewe-Marktes an



Deutschlands größtes Food-Magazin • [www.esSEN-und-trinken.de](http://www.esSEN-und-trinken.de)

4 190766 004902 08 8/2015 4,90 €

# essen & trinken

*Mmh, ist das gut!*

**FÜR GÄSTE**  
Ein köstliches Gartenfest

**7 TAGE, 7 TELLER**  
Unsere schnelle Woche

**DIE GROSSE PASTA-SUCHE**  
Reisen Sie mit uns durch Italien

**BACKSCHULE**  
Der perfekte Bienennstich

**Extra 16 SEITEN MEHR INHALT**

**Die neuen Genießer-Salate**

Wunderbare Rezepte mit Tomaten, Bohnen, Möhren und Tafelspitz. Und 6 Regeln, wie Sie aus Sommersalaten kleine Sensationen machen

August 2015

Die Food-Fotografie in »essen & trinken« spiegelt den Zeitgeist wider. Dabei nehmen Foodstylisten und Kreative neue Design- und Lifestyle-Strömungen auf

August 2018

2013



Neben Rezepten für Apfelkuchen offeriert die Redaktion Wissenswertes zum Thema Brotbacken

Timo Recker gründet die Firma „LikeMeat“, die damals z.B. Currywurst und Schnitzel aus Bio-Soja und Erbsen produziert



2014



Deutsche Klassiker mit neuem Dreh füllen das Heft im Oktober



Der Wurstproduzent „Rügenwalder Mühle“ stellt erstmals vegane Alternativen her

giftig, ich würde sie Essbarem im Heft nie derart nahe kommen lassen“. Ansonsten fällt ihr Urteil wohlwollend aus – überraschend wohlwollend vielleicht, wenn man die reduzierte, klare Ästhetik im Hinterkopf hat, mit der Herzel das Heft prägt. „Natürlich hat dieser Titel wenig mit dem zu tun, was wir heute machen“, sagt sie. Er erfülle aber das alles entscheidende Kriterium: „Essen muss echt aussehen. Gerichte und Zutaten wirken nur dann lecker, wenn man sie auf den ersten Blick als solche erkennt – und eben nicht als Inszenierung.“

In der Praxis der Food-Fotografie ist „echt“ ein dehnbarer Begriff. Ein Klassiker ist das pralle, rundum goldbraune Schnitzel. Wer sich schon mal daran versucht hat, weiß, wie schwierig es auf die „echte“, die Wiener Art, hinzukriegen ist: langsam in der Pfanne in Butterschmalz und Butter ausgebacken. Einfacher gelingt es, wenn man das Fleisch durch Material ersetzt, dass sich gleichmäßiger formen lässt. Zum Beispiel ein Putzlappen. Das geschieht tatsächlich. Für Fotoproduktionen werden manchmal Textilien paniert und in die Fritteuse getaucht.

Elisabeth Herzel glaubt nicht, dass bei »essen&trinken« jemals zu solch extremen Mitteln gegriffen wurde. Seit sie die Optik im Heft verantwortet sowieso nicht: Jedes Gericht wird heute von »e&t«-Köchen zubereitet, entweder direkt in der Küche oder im Studio nebenan fotografiert, sofort am Bildschirm begutachtet und in der Regel noch einige Male neu angerichtet – bis jedes kleine Blättchen, jedes Stück Tomate richtig sitzt. Das Gemüse wird

in der Regel auf dem Wochenmarkt, das Fleisch von besonderen Produzenten besorgt. „Den Unterschied sieht man“, garantiert Herzel. „Es gibt keine Umwege zu lecker – auch nicht auf dem Foto.“

Dennoch könne es sein, dass in der Vergangenheit hin und wieder nachgeholfen worden sei – geschuldet den früher sehr viel aufwendigeren Methoden: Um ein Cover-Motiv zu testen, mussten Fotos bis in die 90er-Jahre erst entwickelt werden, bevor sie – Stunden nach dem Shooting – händisch auf Papier aufgeklebt wurden. „Da hat man vielleicht doch mal zum Klarlack gegriffen“, so Herzel, „damit jedes Salatblatt gleich an der richtigen Stelle glänzte.“ So oder so: Im Ergebnis hätte der Salat von 1981, hoffentlich ohne Maiglöckchen, tatsächlich im Partykeller stehen können.

Mit den Salatvarianten der 90er-Jahre dagegen will die Art-Direktorin sich nicht so recht anfreunden. Mit einem Cover von 1991 zum Beispiel (siehe Seite 108, links, 2. von oben): Wie ein ins Schlingern geratenes Raumschiff fällt ein blauer Teller von rechts ins Bild, darauf Salatblätter, Tomaten, ein glänzendes halbes Ei und Hühnchenstücke, die ausschauen wie Brotscheiben. Alles seltsam zusammenhangslos vor weißem Hintergrund. „Wie hineinoperiert“, findet Herzel. Das passe zwar zum artifiziellen Look der 90er. Lecker sei es damals nicht gewesen.

Von solchen Trends gab's dann im neuen Jahrtausend noch ein paar mehr. Zum Beispiel war eine Zeit lang ein extrem kleiner Schärfbereich en vogue, wodurch immer nur ein kleiner Ausschnitt eines Gerichts wirklich scharf

zu erkennen war. Den Stil, den Elisabeth Herzel ins Magazin brachte, erkennt man an der Doppelseite von 2015 (siehe Seite 106/107, großes Bild): ein Salat-teller mit Zucchiniblüten, Erbsen, verschiedenen Blättern, Kräutern und Streifen von Rindersteak. Das Gericht ist direkt von oben fotografiert, gleichmäßig ausgeleuchtet und im Fokus. Viel klarer als auf diesem Foto kann man Essen nicht als Essen erkennen.

Dazu wirkt die Komposition schlicht, der Hintergrund ist weiß gehalten, mit nur leichten Nuancen in Schattierung und Textur. Die Zucchini mit ihren Blüten links sind wie zufällig auf einem dezenten Küchenhandtuch fotografiert. Der Teller mit dem fertigen Salat steht auf einer weißen Tischdecke, die man so eben noch erahnen kann. Natürlich sind auch das bewusst gesetzte Signale: Die Blüten und das Tuch machen Lust darauf, die Zutaten in die Hand zu nehmen, sie am liebsten gleich abzuwaschen und zuzubereiten. Die Tischdecke steht für Gastlichkeit, eines der Kernthemen von »essen&trinken«.

„Das Interessante an unserer Zeit ist“, sagt Herzel, „dass Essen authentisch und gleichzeitig makellos aussehen soll. Das wird vor allem von den sozialen Medien vorgegeben: die gesunde, aber lustvolle Bowl am Strand – perfekt ausgeleuchtet und ohne auch nur einen Spritzer an der falschen Stelle. Was auf seine Art natürlich etwas sehr Gekünsteltes hat“, sagt Elisabeth Herzel und lacht. Mal schauen, was die Menschen in 40 Jahren dazu zu sagen haben werden.



Das Comeback des Gins wird nicht nur in Bars gefeiert: »e&t« empfiehlt die besten Marken



Der Flammkuchen mit Steinpilzen auf dem Cover macht Lust auf weitere Herbstgerichte



Die Rezeptserie „Der besondere Teller“ startet und findet unter Lesern viele Anhänger

# MEHR ALS NUR EIN TREND: NACHHALTIGKEIT

**E**in Supertanker auf hoher See hat einen Bremsweg von bis zu sechs Kilometern. Wenn der Kapitän an dessen Ende zurückblicken würde: Würde er die Stelle erkennen, an dem er den Hebel umgelegt hatte? Wohl nur, wenn er einen Fixpunkt hätte, an dem er sich orientieren könnte. Eine Sandbank oder eine Boje.

Wie steht es mit gesellschaftlichen Großmanövern: Wissen wir heute noch, wann der aktuelle Megatrend unserer Ernährung begann, das Streben nach „Nachhaltigkeit“ auf dem Teller? Über ein Drittel der Treibhausgas-Emissionen der Erde sind heute laut Weltklimarat auf die Erzeugung von Lebensmitteln zurückzuführen. Gewisse landwirtschaftliche Praktiken, etwa der flächendeckende Einsatz von Pflanzenschutzmitteln, gefährden die Artenvielfalt und das ökologische Gleichgewicht. Bekannt ist das alles schon länger. Doch wann machten wir Ernst damit, daraus Konsequenzen für unser Handeln abzuleiten – den Hebel umzulegen?

Fixpunkte finden sich einige: 2013 drangen die ersten Berichte über Hightech-Fleischalternativen an die Öffentlichkeit. In London wurde damals der erste Burger aus Rindfleisch vorgestellt, das im Labor gewachsen war –

ohne dass dafür ein Rind gemästet und geschlachtet werden musste. Mittlerweile steht kultiviertes Fleisch, auch In-vitro-Fleisch genannt, kurz vor der Marktreife. Gleichzeitig brachten Startups aus Kalifornien die ersten aus Pflanzen täuschend echt produzierten Burger heraus. Heute sind die Supermärkte voll von ihnen.

In »e&t« spielten Umweltfragen schon immer eine Rolle. 1970 hieß es: „Kann man unser Trinkwasser noch trinken?“. 1984 war zum ersten Mal von einer „Bio-Welle“ die Rede; in den 80ern startet auch eine Serie zu vegetarischer Ernährung. So richtig nimmt das Thema dann im vergangenen Jahrzehnt Fahrt auf. Zum Beispiel mit der Rubrik „Die grüne Seite“, die 2015 beginnt und sich unter anderem mit der nachhaltigen Erzeugung von Nahrung beschäftigt, etwa mit „Vertical Farming“, bei dem weder Pestizide noch Dünger in die Umwelt gelangen. Oder die Rezeptreihe „Von Kopf bis Schwanz“, einer Serie, die Bewusstsein dafür schaffen will, dass Fleischkonsum nur fair und umweltverträglich zu organisieren ist, wenn die Menschen wieder bereit sind, alle Teile von Rind, Schwein und Huhn zu essen, nicht bloß Filet und Brust.



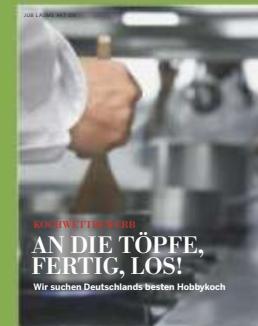
Zum Start der Rubrik „Grüne Seite“ ging es um den Gemüse- und Obstanbau in Hochhäusern

## REDAKTIONELLE HIGHLIGHTS ZWISCHEN 2012 UND 2016



### ZU SÜSS, UM WAHR ZU SEIN?

Im Dezember 2011 wird Stevia erstmals in der EU zugelassen. Ob der Süßstoff in naher Zukunft den Zucker ablösen werde, fragt »e&t« einen Monat später. Für eine Antwort sei es noch zu früh. Wir tragen nach: bis jetzt noch nicht.



### DEUTSCHE KÜCHE, NEU INTERPRETIERT

Unter diesem Motto ruft die Redaktion im März 2012 anlässlich des 40. Jubiläums einen Kochwettbewerb aus. Gesucht wird ein Drei-Gänge-Menü zur modernen deutschen Küche. Das Gewinner-Hauptgericht: confierte Milchkalbshaxe mit Kerbelwurzelpüree.



**FERMENTIEREN**  
„Eine uralte Technik revolutioniert die Spitzengastronomie“, berichtet »e&t« im Juli 2016. Und lag goldrichtig damit: Sechs Jahre später ist es schwer, ein aufstrebendes

Restaurant zu finden, in dem nicht selbst Kombucha, sauer eingelegtes Gemüse oder sogar Fischsauce vergoren wird.



Das Magazin »essen & trinken mit Thermomix®« startet im November – mit Ideen für Plätzchen

2016



Im September können die Leser zwischen Gemüsegerichten, Frikadellen und Ossobuco wählen

Trend: Pop-up-Restaurants servieren Essen temporär, hier z.B. in einer Autowerkstatt



**VOX**

DAS GANZE LEBEN IST EIN

# PITCH

ab 29. AUG MO 20:15

DIE HÖHLE DER  
LÖWEN

oder streamen auf **RTL +**

Vegan

## TRIPLE COOKED CHIPS

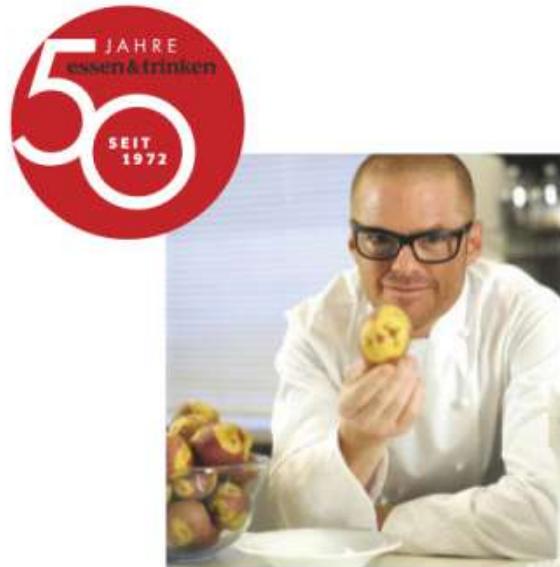
Innen weich, außen knusprig. Das Geheimnis dieser perfekten Pommes: Sie werden doppelt frittiert und legen zwischendurch mehrere Ruhepausen ein.

**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 neunten Teil geht es um einen Klassiker von Heston Blumenthal, dem wohl berühmtesten Sterne-Koch Großbritanniens

## Folge 9: Triple Cooked Chips



Er ist Koch, kulinarischer Wissenschaftler, in England ein Fernsehstar und Besitzer des berühmten Drei-Sterne-Restaurants „The Fat Duck“ in Bray bei London. Vor allem aber ist Heston Blumenthal (56) ein Tüftler, der an seinen kulinarischen Erfindungen feilt, bis sie perfekt sind. Auf Youtube-Videos kann man sehen, wie seine Gerichte entstehen und welche kindliche Freude der Autodidakt daran hat. Dass der Brite auf die Idee kam, die außen knusprigsten und innen fluffigsten Pommes frites zu entwickeln, war wohl nur eine Frage der Zeit. Klar auch, dass seine „Triple Cooked Chips“ zur Legende wurden.

### ***Triple Cooked Chips***

\* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 kg vorwiegend festkochend Kartoffeln
- Salz
- 1,5 l neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)
- Meersalzflocken (z.B. Maldon)

Außerdem: Fritteuse (ersatzweise breiter Topf und Küchenthermometer)

1. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1,5 cm dicke Stifte schneiden. Kartoffeln 30 Minuten in kaltes Wasser legen.
2. Kartoffeln abtropfen lassen und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12–15 Minuten garen, bis sie fast zerfallen. Vorsichtig abgießen, auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech verteilen und ca. 2 Stunden tiefkühlen.
3. Öl in einer Fritteuse oder einem breiten Topf auf 130 Grad erhitzen. Kartoffeln darin in 4 Portionen jeweils 3–4 Minuten frittieren. Vorsichtig herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffeln erneut auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech verteilen und ca. 1 Stunde tiefkühlen.
4. Öl auf 190 Grad erhitzen und die Kartoffeln darin in 4 Portionen jeweils 4–5 Minuten knusprig und goldbraun frittieren. Herausnehmen, anschließend kurz abtropfen lassen, sofort mit Meersalz bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Ziehzeit 30 Minuten plus Gefrierzeiten ca. 3 Stunden  
**PRO PORTION** 3 g E, 17 g F, 31 g KH = 304 kcal (1280 kJ)

# KARAMELL IST KING

Tarte Tatin! Das klingt ein wenig nach Fanfare, stimmt's? Und das darf es auch, denn unsere grandiose Apfel-Tarte-Tatin hat eine huldvolle Ankündigung absolut verdient

Super  
saftig!



**GETRÄNKETIPP**  
Espresso und ein  
Gläschen feinherber  
Cidre machen  
den Genuss perfekt



Die Kuchenwelt steht Kopf:  
Als Deckel gebacken landet  
der Mürbeteig als Boden  
unter karamelligen Äpfeln.  
Dazu gibt's noch Karamell-  
sauce. **Rezept Seite 116**

## Apfel-Tarte-Tatin

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### TARTE TATIN

- 60 g gehobelte Mandeln
- 50 g frischer Ingwer
- 1 Vanilleschote
- 2,7 kg säuerliche Äpfel (Elstar)
- 1 TL gemahlener Zimt
- 5 EL Zitronensaft
- 160 g Zucker

### MÜRBETEIG

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 80 g Zucker
- 120 g Butter (weich)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- Salz

### KARAMELLSAUCE

- 90 g Zucker
- 2 EL Aceto balsamico
- 450 ml Schlagsahne

Außerdem: ofenfeste beschichtete Pfanne (28 cm Ø)

**1.** Am Vortag für die Tarte Tatin gehobelte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Ingwer schälen und fein reiben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in ca. 1,5 cm

breite Spalten schneiden. Apfelspalten in einer großen Schüssel mit Zimt, Zitronensaft, Ingwer und Vanillemark gut mischen.

**2.** Zucker in einer ofenfesten beschichteten Pfanne gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Apfelspalten kreisförmig dicht an dicht einschichten (siehe Foto unten), bis der Pfannenboden bedeckt ist. Mandeln darübergeben, anschließend restliche Apfelspalten darauf verteilen.

**3.** Aus einem Bogen Backpapier z.B. mithilfe eines Springformrands (30 cm Ø) einen Kreis ausschneiden, dann in dessen Mitte ein Loch (ca. 2 cm Ø) schneiden. Backpapier auf die Äpfel in der Pfanne legen und leicht andrücken. Äpfel bei milder Hitze ca. 2:30 Stunden (siehe Tipp) auf dem Herd schmoren. Pfanne vom Herd nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Apfelstücke in der Pfanne abgedeckt über Nacht kalt stellen.

**4.** Am Tag danach für den Mürbeteig Mehl, Zucker, Butter, Eigelb, 1 Prise Salz und 40 ml kaltes Wasser mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie einschlagen und 30 Minuten kalt stellen.

**5.** Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oder zwischen 2 Bogen Backpapier kreisförmig (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Äpfel aus dem Kühlschrank nehmen, das Backpapier entfernen. Teig auf die Äpfel legen und am inneren

Pfannenrand etwas herunterdrücken. Teig mit einem Holzspieß oder einer Gabel mehrmals einstechen, damit beim Backen Dampf entweichen kann. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter 1 Stunde abkühlen lassen.

**6.** Inzwischen für die Karamellsauce Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren lassen. Sobald er eine dunkelgoldene Farbe angenommen hat, mit 60 ml Wasser und Aceto balsamico ablöschen. Sahne zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei milder Hitze kochen lassen, bis der Karamell aufgelöst ist. Karamellsauce beiseitestellen und abkühlen lassen.

**7.** Tarte kurz auf dem Herd erhitzen, um den Zucker am Pfannenboden zu lösen, damit sie sich besser stürzen lässt. Tarte auf eine Servierplatte stürzen und vollständig auskühlen lassen. Mit Karamellsauce servieren. Dazu passt Schlagsahne.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Schmor- und Backzeiten ca. 3:10 Stunden plus Kühl- und Abkühlzeiten über Nacht plus ca. 3 Stunden

**PRO STÜCK** 5 g E, 23 g F, 75 g KH =  
550 kcal (2310 kJ)

**Tipp** Zum Gelingen ist die lange Schmorzeit unbedingt einzuhalten, ebenso wie die langen Kühl- und Abkühlzeiten.



**1** Mürbeteig auf die Karamelläpfel legen und den Rand andrücken



**2** Gebackene, abgekühlte, dann kurz erwärmte Tarte auf Platte stürzen



### Engtanz in der Tarte-Form

Damit alle Apfelspalten Kontakt mit der Zuckerschicht am Pfannenboden bekommen, werden sie dicht an dicht versetzt aufgesetzt. Nur so entsteht die köstliche geschlossene Karamellapfel-Schicht

A close-up photograph of a chef's hands. The chef is wearing a white shirt and a grey apron. They are holding a black frying pan with both hands, which contains several pieces of sliced apples. The chef is sprinkling a white granular substance, likely sugar, over the apples. To the right of the pan, there is a clear glass bowl filled with more apple slices. The background is blurred, showing a kitchen environment.

„Ich setze die Apfelstücke abwechselnd mit der Außen- und Innenseite in die Pfanne. Würde ich sie einfach hineinlegen, würden sie musig – und das Geniale dieser Tarte wäre dahin.“

»e&t«-Koch Raik Frenzel

# UNTER ÄPFELN

Direkt gegenüber von Hamburg, am südlichen Elbufer, liegt das größte zusammenhängende Obstanbaugebiet Deutschlands: das Alte Land. Unser Autor ging dort auf die Suche nach dem besten Apfel der Welt. Er sprach mit Bäuerinnen, traf einen Sterne-Koch und probierte sehr feinen Cider

**TEXT JÜRGEN ZIEMER FOTOS CHRISTIAN KERBER**

Bitte zugreifen! Die Äpfel des Bio-Obsthofes „Birgit Mählmann“ sind pflückreif





Natürlich erhält der  
Gast im „Café Obsthof  
PuurtenQuast“ Apfel-  
kuchen, doch auch die  
Buchweizen-Eierlikör-  
Torte gehört probiert

Öffnungszeiten:  
Freitag, Samstag  
und Sonntag  
14.00-18.00 Uhr  
[www.puurtenquast.de](http://www.puurtenquast.de)

**W**enn der Sommer müde wird, leuchten sie rot und gelb aus den Bäumen: Finkenwerder Herbstprinz, Wohlschmecker aus Vierlanden, Schöner aus Boskoop. Apfelsorten, mit Namen wie ein Versprechen. Ihre Heimat, das südlich der Elbe gelegene Alte Land, gilt als das größte zusammenhängende Obstanbaugebiet Nordeuropas. Außer Beeren und Kirschen werden hier auf rund 10000 Hektar vor allem Äpfel geerntet – seit über 600 Jahren. Das nordische Seeklima sorgt für dünnchalige, köstliche Früchte mit feinem Zucker-Säure-Verhältnis. Vielleicht stimmt ja, was viele behaupten: dass in der Elbmarsch die besten Äpfel der Welt wachsen. Das möchte ich gern herausfinden.

Von Hamburg aus sind es nur wenige Kilometer auf der A7 durch den Elbtunnel und dann gleich die erste Ausfahrt wieder raus. Vorbei am Gelände des Flugzeugbauers Airbus, hinein in eine bäuerlich geprägte Kulturlandschaft. Viele der oft jahrhundertealten Häuser tragen Reetdächer, das Fachwerk ist liebevoll restauriert, und an einigen Einfahrten stehen immer noch die im 17. Jahrhundert in Mode gekommenen Prunkpforten – prächtige, mit farbigen Schnitzereien verzierte Hofzufahrten, die man so nur im Alten Land findet. Einige der Schönsten sind in Neuenfelde zu sehen. Dort lebt Familie Mählmann, deren Äpfel, Birnen und Säfte ich seit Jahren auf dem Bio-Markt in Hamburg-Ottensen kaufe.

Auf dem Weg nach Neuenfelde begegnen mir immer wieder kleine Traktoren, die gleich mehrere Schmalspur-Anhänger hinter sich herziehen, beladen mit XXL-Holzkisten voller frisch geernteter Äpfel. Was wie eine Kindereisenbahn



1



2



3

## Die Mühle Jork

**1+2+3** Die Einfälle, wie hier Taube mit Johannisbeeren und Roter Bete, des Ehepaars Kerstin und Danny Riewolde belohnte der „Gault & Millau“ mit 16 Punkten. Serviert werden sie in den Räumen einer stillgelegten Mühle hinter dem Elbdeich

aussieht, erfüllt einen wichtigen Zweck: Normale landwirtschaftliche Fahrzeuge passen nicht durch die schmalen Reihen zwischen den kurzstämmigen Bäumen.

### Ein Apfel mit Aromen von Zitrus, Datteln, Rhabarber

Die Mählmanns wohnen in einem 1779 erbauten Hallenhaus mit Reetdach und prächtigem Giebelschmuck, am Eingang eine horizontal geteilte sogenannte Klöndör. Norddeutsche Distanziertheit und die gelegentliche Lust auf ein Schwätzchen halten sich so perfekt die Waage. Ich habe Glück, Birgit Mählmann führt mich in die große, von

massiven Holzbalken durchzogenen Küche. „Hier standen früher die Kühe“, sagt die 53-jährige Bäuerin und erinnert daran, dass Mensch und Tier früher zusammen unter einem Dach lebten. Wie im Alten Land üblich, liegt der Mählmann-Hof direkt an der Straße, dahinter erstrecken sich auf 20 Hektar die Obstfelder: „Bei uns wachsen zehn heimische Sorten Kirschen, Himbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen, Birnen und natürlich Äpfel“, sagt Mählmann, die seit 20 Jahren biodynamisch wirtschaftet und anbaut. Doch das Herz des Familienbetriebs sind die Äpfel.

## Familie Mählmann

Mit einem kleinen Traktor fahren  
Erntehelfer durch die Obstbaumreihen  
und laden die Ernte auf Anhänger



## Biohof Ottilie

**1+3** An ausgewählten Wochenenden veranstaltet Kerstin Hintz auf ihrem idyllischen Hof in Mittelnkirchen kulinarische Abende und serviert saisonale Köstlichkeiten – wie hier Palmkohl mit Roter Bete



1



3



2

2 Neben allerlei Beeren wachsen auf dem „Biohof Ottilie“ viele alte Apfelsorten

Die seit einiger Zeit oft diskutierte Frage: Neuzüchtung oder alte Sorte? ist Birgit Mählmann nicht so wichtig. Ihr Liebling ist momentan die relativ junge Sorte Natyra: „Der kommende Star am Apfel-Himmel! Eine Memme im Anbau, trägt nur alle zwei Jahre und ist relativ klein – aber schmeckt genial“, schwärmt sie und gibt mir einen dieser rotbackigen Burschen in die Hand. Ein Biss, und das ausgewogene Verhältnis zwischen Säure und Süße sowie Aromen von Zitrus, Datteln und Rhabarber überzeugt sofort.

Birgit Mählmann ist eine traditionelle Obstbäuerin im besten Sinn. Sie hat aus guten Gründen auf Bio umgestellt – „weil man sich mit Kindern viel mehr mit Ernährung und der eigenen Zukunft beschäftigt.“ Trotzdem hält sie fest am jahrhundertealten Miteinander, das die Erzeugerfamilien des Alten Lands miteinander verbindet. „Wir haben hier eine kleinbäuerliche Struktur, selbst die Großbauern besitzen nur 100 oder 150 Hektar. Da gibt es keine Leute von außerhalb, die denken: Wir bauen hier jetzt einen 500-Hektar-Betrieb auf und saugen den leer.“

## Äpfel mit Herz und eine Obstroute für Radfahrer

Doch geschäftstüchtig sind die Altländer natürlich auch. Die Betreiber des Jorker „Herzapfelhofs“ hatten vor einigen Jahren die clevere Idee, ein Herz auf die Schale ihrer Bio-Äpfel zu lasern. Das Logo-Obst geht seitdem weg wie warme Semmeln. Inzwischen lässt sich der eigene Name, ein Firmenlogo oder die Botschaft „I love you“ nicht nur auf Äpfel, sondern auch auf Nüsse und Gemüse brennen. Familien, die eine sogenannte Baumpatenschaft übernommen haben, ziehen im September mit Handkarren durch die Reihen, um ihren Apfelbaum abzurnten. Dann ist die Zeit

der Apfel- und Kürbis-Feste, auch auf anderen Höfen rund um Jork herrscht ein ziemliches Remmidemmi. Für Ausflügler und Touristen sind solche Events ein großer Spaß. Im Unterschied zur viel gerühmten, doch leider oft verregneten Zeit der Apfelblüte, strahlt während der spätsommerlichen Erntezzeit überwiegend die Sonne. An den Feldrändern blühen Sonnenblumen und bunte Stauden, ein gut ausgebautes Radwegennetz – zum Beispiel die 87 Kilometer lange „Obstroute“ – führt zu den schönsten Hofläden und Sehenswürdigkeiten zwischen Stade, Jork und Buxtehude. Doch wohin, wenn der kleine

Hunger kommt oder der große Durst? Eine der besten Adressen für Ausflügler ist der „Biohof Ottilie“ mitsamt „Hofcafé“. Im idyllischen Mittelnkirchen verbindet Kerstin Hintz seit gut 20 Jahren die losen Enden zwischen purem Genuss, ökologischem Anbau und der Wiederentdeckung alter Obst- und Gemüsesorten: „Ich wollte aus Äpfeln mehr machen als nur Apfelsaft, Apfelkuchen oder Apfelgelee“, sagt die 57-Jährige und sitzt dabei unter einem hundertjährigen Walnussbaum vor ihrem „Hofcafé“. Im Sommer ist der mit Lattenzäunen, Pferdewagen und antiquarischen Tischen und Bänken geschmack-



Blick auf Steinkirchen vom „Biohof Ottolie“

voll möblierte Garten die perfekte Stadtflucht für zwischendurch. Die verschiedenen sortenreinen Apfelkuchen – etwa mit Horneburger Pfannkuchenapfel oder Signe Tillisch, dem Lieblingsapfel von Kerstin Hintz – sind eine kleine Reise wert. Der selbst kreierte Apfel-Ketchup schmeckt so harmonisch, dass er 2018 als „Kulinarischer Botschafter“ Niedersachsens prämiert wurde. „Äpfel lassen sich auch herhaft zubereiten, aber leider wird das viel zu selten gemacht“, findet Kerstin Hintz.

### Wo ein Sterne-Koch gern ein und aus geht

Ihre Leidenschaft zeigt sich auch beim Engagement für die 30 alten Apfelsorten, die auf dem nur zwei Hektar großen Hof wachsen. Der Glockenapfel gehört zu den besten und ist auch als Saft eine Sensation. Leider hängen die süßen Früchte meist ziemlich hoch. Im Unterschied zu den niederstämmigen Veredelungen, die den Großteil der Apfelproduktion im Alten Land ausmachen, wachsen die alten Sorten auf hochstämmigen Bäu-

## Der Garten Eden liegt vor den Toren Hamburgs

men – und das macht viel Mühe: „Egal ob ich ernte, schneide oder Pflanzenschutz betreibe, ohne Leiter geht nichts“, klagt die Erzeugerin, deren Einsatz auch durch die Pandemie und aufgrund von Personalmangel stark gefordert wurde. „Der Lohn sind Äpfel voller Aroma und die vielen Farben unseres Apfelsafts. Das ist schon pures Glück.“

Ein Glück ist auch die Zusammenarbeit zwischen Kerstin Hintz und dem Sterne-Koch Jens Rittmeyer, der seit 2017 in Buxtehude sein „Restaurant No4“ betreibt. „Ich hatte schon vor unserem ersten Treffen über sie gelesen und dachte: Wow, das ist ja was Besonderes!“,

sagt Rittmeyer, dem es wichtig ist, die Region, in der er lebt und arbeitet, auch auf dem Teller abzubilden: „Wenn die Gäste ins Alte Land kommen, sollen sie sich auch ins Alte Land hineinschmecken können. Ich möchte Produkte von hier nutzen, aber meine eigene Altländer Küche entwickeln.“ Zitronen oder Olivenöl sucht man in Rittmeyers Küche vergeblich. Die weißen Ananas-Erdbeeren von Kerstin Hintz landen dagegen oft in einem seiner Desserts. Zwischen 2018 und 2020 zelebrierten die beiden jeden Sommer bei „Ottolie“ ein dreiwöchiges Farm-to-Table-Event mit Überraschungsmenü: „Vorher sagten alle: Seid ihr wahnsinnig, das Wetter haben wir dafür hier gar nicht. Doch 2018 war es drei Wochen lang super. Zur Not war da immer noch die Scheune.“ Auch in Rittmeyers Restaurant spielen Äpfel aus der Region eine wichtige Rolle. „Es ist gar nicht so, dass ich sage, ich brauche den oder den Apfel. Es ist eher der Austausch mit den Erzeugern, der mich reizt: Welchen Apfel kannst du mir empfehlen, für Saft oder Kompott? Bei



In seinem „Boomgarden-Projekt“ sammelt Eckart Brandt seit 1985 alte und regionale Obstsorten. Mittlerweile sind es mehr als 800

## Rittmeyers Restaurant No4

**1+2+3** Der Sterne-Koch Jens Rittmeyer arbeitet mit Produzenten aus dem Alten Land zusammen. In seinem Restaurant in Buxtehude können Gäste sehen und schmecken – etwa bei Rehrücken mit Pastinakencreme –, wie gut solche Kooperationen klappen

Kerstin bin ich manchmal zweimal in der Woche, auch um ihr zu helfen.“

Diese Art der Zusammenarbeit funktioniert freilich nicht mit jedem Erzeuger. Das Alte Land agiert längst auf einem Weltmarkt. Zwar werden 20 Prozent der Höfe ökologisch bewirtschaftet, doch das Gros der Bauern setzt nach wie vor auf großflächigen Anbau und chemischen Pflanzenschutz. Und der Handel ruft nach Dumpingpreisen, das makellose Aussehen der Ware steht im Vordergrund. Dabei werden Bio-Anbau und Regionalität von den Kunden immer stärker nachgefragt, auch im Alten Land vollzieht sich ein vorsichtiger Wandel. Kerstin Hintz, Jens Rittmeyer und weitere Gastronomen, etwa das „Hotel Altes Land“, haben zusammen mit dem Tourismusverband die „Genussregion Altes Land“ ins Leben gerufen. Doch richtig zufrieden ist Rittmeyer noch nicht: „Viele Mitstreiter machen es sich ein bisschen einfach, auch der Tourismusverband könnte Kampagnen moderner gestalten. Diese ganzen Blütenfeste haben sicher eine Berechtigung, aber junge Leute oder schon Mid Ager erreicht man damit nicht mehr.“

### Apfelsaft? Klar doch! Aber Cider und Wein gehen auch

Dennoch: Nicht nur ältere Touristen schätzen den nostalgischen Charme, den Orte wie das „Gästehaus Rieper“ oder das „Café PuurtenQuast“ ausstrahlen. Die vom „Gault&Millau“ prämierte „Mühle Jork“ stellt die Qualität saisonaler und regionaler Produktein den Mittelpunkt und präsentiert sie betont modern. So wie das Reh mit Schwarzwurzel, Hefecreme und eingelegten Zwetschgen. Die Räumlichkeiten, die sich über drei Etagen in der 1856 erbauten Windmühle erstrecken, bilden dazu einen gemütlich-rustikalen Kontrast.



1



2



3

Zunehmend findet das Alte Land auch Anklang bei einer urbanen Klientel. Die beiden gelernten Köche Arno Lenz und Felix Cordes wundern sich darüber, dass es in Nordeuropas größtem Obstanbaugebiet keine Cider- oder Obstweinkultur gibt. „Ein paar einzelne Bauern lassen ihren Saft zu Sekt vergären, aber das ist nicht das, was uns vorschwebt“, sagt Felix Cordes, der in Eltville am Rhein eine Ausbildung zum Winzer absolviert hat. „Möglicherweise liegt es daran, dass man Äppelwoi oder Cidre nicht aus typischen Speiseäpfeln macht, sondern eher aus Sorten, die zu bitter, zu sauer oder zu süß sind. Erst zusammen finden

sie zu einer aromatischen Balance“, vermutet sein Partner Arno Lenz, der sich nach einer Ausbildung zum Sommelier für Naturwein begeistert. Vor drei Jahren haben die beiden die Manufaktur „Klaar Fruchtfermente“ gegründet, seitdem produzieren sie mit sortenreinen Äpfeln des Altländer Produzenten Jörg Quast überwiegend Cider, aber auch einen Quitten-Birnen-Apfel-Wein.

Wir sitzen im „Elbwein“, einer rustikalen Mischung aus Bar und Weinladen im Hamburger Schanzenviertel, und probieren die einzelnen Sorten. Gerade perlt die „Cuvée 2“ in unseren Gläsern, ein als Pet Nát modern interpretierter



Im Alten Land dominieren kurzstämmige Obstbäume das Landschaftsbild – sie sind leichter zu ernten

Cider, der zu je einem Viertel aus Cox Orange, Boskoop, Ingrid Marie und Finkenwerder Herbstprinz besteht. „Das ist kein Süßkram“, sagt Arno, der die üblichen Einwände gegenüber Cider kennt. „Die ‚Cuvée 2‘ ist knochentrocken, hat sieben Prozent Alkohol und passt gut zu einer bodenständigen Brotzeit mit Sardinen oder Käse. Man kann sie aber auch gut als Aperitif kredenzen oder zu Meeresfrüchten und Krustentieren.“ Auf Filtration, Zusätze und Stabilisatoren verzichten die beiden Macher weitestgehend. Verkauft wird im Moment nur an Gastronomen und Weinläden – die 5500 Flaschen Jahresproduktion sind schnell weg. „Klaar“ ist ein Handwerksbetrieb im ursprünglichen Sinn, die Gründer haben bisher praktisch alles selbst gemacht. „Das ist natürlich wahnsinnig mühselig, anstrengend und zeitintensiv“, stöhnt Felix Cordes, der mit seiner Familie vor drei Jahren von Hamburg nach Steinkirchen im Alten Land gezogen ist. Drei Minuten sind es von dort zum „Biohof

## Das Paradies – auch für Insekten – heißt hier Streuobstwiese

Ottolie“, man kennt und schätzt sich. Nachbarschaft und Zusammenarbeit werden im Alten Land großgeschrieben.

### Statt Eintönigkeit lieber Sorten-Wirrwarr

Und es gibt einen, den hier wirklich alle kennen: Eckart Brandt. Mit seinem freundlichen, runden Gesicht, dem Vollbart und den immer noch üppigen Locken wirkt der 72-Jährige wie ein Weihnachtsmann, der sein rotes Wams gegen Gummistiefel und eine blaue Latzhose eingetauscht hat. Wenn es um Äpfel und ihren Anbau geht, ist Brandt

so etwas wie die letzte Instanz. Mit seinem „Boomgarden-Projekt“ startete der ehemalige Erwerbs-Obstbauer, der Geschichtswissenschaften studiert hat, 1985 die Wiederentdeckung der alten Sorten. Mehr als 800 hat er inzwischen kultiviert – und damit eine unerschöpfliche Fülle von Aromen und Geschmacksnuancen. Nicht alle sind für alles gut, manche wollen gebacken, gebraten oder gekocht werden. Doch das Wichtigste ist: Auf ihre Art überzeugen die meisten. „Als ich das Thema für mich entdeckte, hatte man im Alten Land dafür überhaupt keinen Nerv. Das interessierte niemanden, manchmal gab es sogar böse Reaktionen“, erinnert sich der Brandt an die Zeit, als Bauern für das Roden von Streuobstwiesen Subventionen bekamen. „Das war von Brüssel durchaus erwünscht, um den Obstbau wirtschaftlich zukunftsträchtig zu machen“, sagt er. „Es wurde behauptet, dass ein Sorten-Wirrwarr herrsche, deshalb müsse dringend eine Bereinigung her –



1



2



3

## Café Obsthof PuurtenQuast

**1+2** Die Buchweizen-Eierlikör-Torte ist nur eine von vielen selbst gemachten Köstlichkeiten, die inmitten der Obstplantage serviert werden **3** Seit 1638 schmückt die Prunkpforte die Hofeinfahrt der Familie

als wären die alten Sorten irgendwie dreckig.“ Mit seinem in Helmste gelegenen „Boomgarden-Projekt“ hat Brandt nicht nur ein Museum der Apfelsorten geschaffen, sondern auch ein Biotop voller Futter für alles, was flattert, krabbelt und kriecht. „Ich möchte Wildbienen und andere interessante Insekten fördern und erhalten“, sagt er und deutet auf den hinteren Teil seines Gartens: „Hier haben wir eine Wildobsthecke, da wachsen siebzehn verschiedene Wildobst-Pflanzen, die danach ausgewählt wurden, ob sie interessant sind für Insekten, Vögel oder Schmetterlinge. Und an letzter Stelle für die Verar-

beitung.“ Aus den Früchten der Wildrosen könnte man zum Beispiel ein Hagebuttenmus machen. Eckart Brandt schlendert durch die breiten Reihen zwischen seinen Bäumen und hat zu jeder Sorte eine Geschichte parat: „Hier ist eine dänische Sorte, Signe Tillisch aus dem nördlichen Mitteleuropa, die will ein kühles, maritimes Klima. Wenn die Temperatur andert halb Grad weiter nach oben marschiert, dann macht das einigen Sorten schon fast den Garaus. Der Geschmack verändert sich, als könnten sich bestimmte Aromen bei höheren Temperaturen nicht entwickeln.“

Natürlich würde man von einem Kenner wie Eckart Brandt, der diverse Bücher zum Thema veröffentlicht hat und auch mal mit Vincent Klink im Fernsehkochstudio stand, gerne wissen, welcher Apfel ihm der liebste ist. Da muss er lachen: „Das ist eigentlich völlig egal. Wenn ich einen Apfel gut finde, heißt das noch lange nicht, dass er auch Ihnen schmeckt.“ Aber dann schwärmt er doch von einer rauschaligen Renette, mit exzentrischem Geschmack, benannt nach Jan Heitmann, Bürgermeister der Gemeinde Wilstedt im Kreis Rotenburg: „Wenn man da reinbeißt, hat das was echt Herbes. Und dann kommt aus der Hinterhand eine Süße hervor – wie eine unter die Äpfel gefallene Zartbitterschokolade.“

Auf dem Weg zurück nach Hamburg muss ich an die Golden-Delicious-Äpfel denken, die in meiner Kindheit immer in der Obstschale lagen. Die waren saftig, süß und pappig. Ein echter Kinderapfel – und inzwischen ziemlich verpönt. Doch laut Brandt steckt das Erbmaterial des Golden Delicious längst in unendlich vielen Sorten, auch im beliebten Elstar: „In der Tierzucht würde man das niemals machen, das wäre totale Inzucht und führte zu allen möglichen Problemen.“

Gut, dass im Alten Land verstärkt an der Erhaltung der alten Sorten, aber auch an köstlichen Neuzüchtungen gearbeitet wird. Denn den perfekten Apfel, der allen schmeckt und der für alles taugt, den gibt es nicht. Was es gibt, ist die unendliche Vielfalt der verbliebenen Streuobstwiesen und Bio-Plantagen. Dort findet mit Sicherheit jeder seinen ganz persönlichen Lieblingsapfel.



»e&t«-Autor Jürgen Ziemer pflückte als Kind im Taunus oft auf Streuobstwiesen und liebt deshalb bei Äpfeln das ganze Spektrum zwischen irre süß und wahnsinnig sauer.

# Wo das Alte Land Früchte trägt

## Bio-Obsthof Birgit Mählmann

Wunderschöner, uralter Hof, abgebrannt 1779 und danach gleich wieder aufgebaut. Viele Sorten (auch alte), der Topaz-Apfel wird zum Teil bei Vollmond geerntet. Es gibt keinen Hofladen, aber Marktstände in den Hamburger Stadtteilen Ottensen, Blankenese, Eppendorf und Winterhude. Stellmacherstraße 14, 21129 Hamburg [www.obst-maeilmann.de](http://www.obst-maeilmann.de)

## Herzapfelhof Lühs

Der beliebte Obsthof in Jork vermarktet sich und seine Angebote in höchster Perfektion: Baumpatenschaften, Lehrpfade, Apfelpabyrinth, Hofladen. Das gelaserte Logo-Bio-Obst wurde zum Markenzeichen. Osterjork 102, 21635 Jork, Tel. 04162/548200, [www.herzapfelhof.de](http://www.herzapfelhof.de)

## Biohof & Hofcafé Ottolie

Das Hofcafé gilt als das beste im Alten Land, auch der Hofladen ist einen Besuch wert. Hier gibt es Spezialitäten wie den Bio-Apfel-Ketchup und sortenreine Apfelsäfte.

Ort 19, 21720 Mittelnkirchen, Tel. 04142/812634, [www.biohof-ottolie.de](http://www.biohof-ottolie.de)

## Rittmeyers Restaurant No 4

Nordische Sterne-Küche in einem ausgesprochen persönlichen Rahmen. Jens Rittmeyer kocht sein sechsgängiges Überraschungs-Menü am liebsten mit dem, was das Alte Land ihm bietet. Harburger Str. 47–51, 21614 Buxtehude, Tel. 04161/7488936 [www.jens-rittmeye.de](http://www.jens-rittmeye.de)

**Gästehaus Rieper** Hübsches 4-Sterne-Gästehaus im Altländer Stil. Die neu renovierten Zimmer und Ferienwohnungen tragen Obstnamen, ein eigenes Museum zum Alten Land bietet informative Einblicke. Osterjork 80, 21635 Jork, Tel. 04162/362 [www.gaestehaus-rieper.de](http://www.gaestehaus-rieper.de)

**Die Mühle Jork** Das ausgezeichnete Restaurant befindet sich in einer 1856 erbauten Windmühle am Ortseingang von Jork. Das vier- bis neungängige Degustationsmenü ist exzellent und basiert überwiegend auf loka-

len Produkten. Am Elbdeich 1, 21635 Jork Tel. 04162/6395, [www.diemuehlejork.de](http://www.diemuehlejork.de)

## Café Obsthof PuurtenQuast

Die Familie Quast lebt und arbeitet seit 1720 auf dem Hof Puurten-Quast. Da es im Alten Land viele Familien mit dem Namen Quast gibt, bekamen viele zur Unterscheidung einen Zusatz als Beinamen. Nincoper Straße 45, 21129 Neuenfelde Tel. 040/31793851, [www.puurtenquast.de](http://www.puurtenquast.de)

## Klaar Fruchtfermente

Arno Lenz und Felix Cordes keltern ihren erstklassigen „Pet Nát Cider“ aus sortenreinen Altländer Apfelsorten. [www.klaar-fruchtfermente.de](http://www.klaar-fruchtfermente.de)

## Eckart Brandt/Boomgarden-Projekt

Wenn es um alte Apfelsorten geht, führt an Eckhart Brandt kein Weg vorbei. Im Frühjahr verkauft er Jungbäume, ab Spätsommer Äpfel. Boomgarden Park Helmste, Stader Str. 1, 21717 Deinste Tel. 0162/9370541, [www.boomgarden.de](http://www.boomgarden.de)





**TOGGO**  
tour

**Das  
wird  
euer  
Fest!  
Kommt vorbei!**

Alle Termine  
findet ihr hier:



# BREIT AUFGESTELLT

Klar, bei Zwetschgen denkt jeder sofort an Kuchen. Doch mit der Spätsommerfrucht lässt sich so viel mehr anstellen! Unser Koch hat Konfitüre, Fruchtleder und einen Drink daraus gemacht und sogar Nudeln damit gefüllt. Ganz ohne Kuchen ging's natürlich nicht – aber auch der ist alles andere als gewöhnlich

## ZWETSCHGENKUCHEN MIT PEKANNÜSSEN

Er ist so (gluten-)frei: Banane macht den Boden aus Reis- und Mandelmehl herrlich saftig. Der Ingwer im Teig harmoniert hervorragend mit den Zwetschgen.

**Rezept Seite 134**



## ZWETSCHGEN-PIROGGEN MIT PISTAZIENCREME

Klappt doch: In Italien würde man sie wohl Tortelli nennen, doch diese Nudelspezialität kommt aus Osteuropa. In der Fruchtfüllung gibt Anis den Ton an.

Rezept Seite 135



## ZWETSCHGEN-COCKTAIL

Holiday auf Eis: Selbst gemachter Zwetschgensirup und Wodka verleihen dem Drink Volumen. Cranberryensaft und Ginger Ale sorgen für herbe Spritzigkeit.

**Rezept Seite 136**





## ZWETSCHGEN- MOHN-SCHNECKEN

Seid umschlungen: Der Mohn knistert im Hefeteig, das Innenleben aus Zwetschgenkompott schmeckt herrlich zimtig. Ein Limettenguss macht den Genuss rund.

Rezept Seite 136

Foto unten

## ZWETSCHGEN-FRUCHTLEDER

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 8 Portionen

- 600 g Zwetschgen
  - 100 g Zucker
  - 1 Prise gemahlene Gewürznelken
  - 1 Prise gemahlener Sternanis
  - 1 Prise gemahlener Piment
  - Salz
  - 40 ml Rote-Bete-Saft
  - 1 TL Speisestärke
- Außerdem: Silikon-Backmatte, Schraubglas

**1.** Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Mit Zucker, gemahlenen Gewürzen, 1 Prise Salz, Rote-Bete-Saft und 100 ml Wasser in einem Topf kurz aufkochen und bei geringer bis mittlerer Hitze offen 10 Minuten kochen lassen.

**2.** Zwetschgen mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Zwetschgenpüree auf einem mit einer Silikon-Backmatte belegten Backblech gleichmäßig dünn verteilen, dabei das Backblech leicht rütteln, damit sich die Masse gut verteilt. Eventuell mit einem Teigspatel glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 60 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 5 Stunden trocknen lassen, dabei einen Kochlöffel zwischen Backofen und Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Abkühlen lassen.

**3.** Fruchtleder dünn mit Speisestärke bestäuben und aufrollen, Rolle in 5–6 cm breite Stücke schneiden. In einem Schraubglas luftdicht verschlossen hält sich das Fruchtleder mehrere Monate.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Trockenzeit 5 Stunden

**PRO PORTION** 0 g E, 0 g F, 19 g KH = 88 kcal (370 kJ)

## ZWETSCHGEN-FRUCHTLEDER

Röllchenspiel: Für die gesunde Leckerei wird dünn ausgestrichenes Fruchtpüree im Ofen getrocknet und anschließend aufgerollt und geschnitten.

Rezept oben



Foto Seite 130



## ZWETSCHGENKUCHEN MIT PEKANNÜSSEN

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### BELAG UND TEIG

- 500 g Zwetschgen
- 100 g Mandelmehl
- 100 g Reismehl
- 175 g Zucker
- Salz
- 1 TL Backpulver
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Orange

- 1 reife Banane
- 150 g Butter (weich)
- 3 Eier (KI. M)

### TOPPING

- 100 g Pekannusskerne
  - 70 g Ahornsirup
  - 1 Handvoll Borretschblüten
- Außerdem: kleines Backblech (ca. 20 x 30 cm)

**1.** Für den Belag Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zwetschgenhälften jeweils längs dritteln.

**2.** Für den Teig Mandel- und Reismehl, Zucker, 1 Prise Salz, Backpulver und Ingwer in einer Schüssel mischen, beiseitestellen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken. Vanillemark, Orangenschale und -saft, Banane und Butter in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 3–5 Minuten schaumig aufschlagen. Eier nacheinander zugeben, jeweils gut unterrühren. Mehlmischung kurz unterrühren, sodass ein glatter Teig entsteht.

**3.** Teig auf einem mit Backpapier belegten kleinen Backblech verstreichen und mit Zwetschgen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 50–60 Minuten backen. Nach 30 Minuten mit Backpapier abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird. Gegen Ende der Backzeit zur Garprobe mit einem Holzstäbchen hineinstechen. Klebt noch Teig daran, Kuchen etwas länger backen.

**4.** Inzwischen für das Topping Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten rösten. Ahornsirup und 50 ml Wasser zugeben und unter gelegentlichem Rühren vollständig einkochen lassen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, Nüsse darauf verteilen. Kuchen auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. Mit Kornblumen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Backzeit 50–60 Minuten

**PRO STÜCK** 7 g E, 18 g F, 33 g KH = 339 kcal (1420 kJ)

**„ZUM MITNEHMEN DIE FRUCHTLEDER RÖLLCHEN EINZELN IN BACK- ODER PERGAMENTPAPIER WICKELN UND MIT KÜCHENGARN ZUBINDEN.“**

»e&t«-Koch Vladlen Gordiyenko



Foto Seite 131

## ZWETSCHGEN-PIROGGEN MIT PISTAZIENCREME

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### TEIG UND TOPPING

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 El Sonnenblumenöl
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 10 g grüne Pistazienkerne
- 40 g Butter
- 1 Stiel Minze

### FÜLLUNG

- 350 g Zwetschgen
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Bio-Orange

- 2 Stiele Minze
- 80 ml Pflaumendirektsaft
- 1 Msp. gemahlener Anis
- 1 El Speisestärke

### PISTAZIENCREME

- 50 g grüne Pistazienkerne
  - 15 g Puderzucker
  - 65 g weiße Kuvertüre
  - 30 g Butter
  - 45 g Kondensmilch (10% Fett)
  - 100 g Schmand
- Außerdem: runder Ausstecher (9–10 cm Ø)

**1.** Für den Teig Mehl, Öl, Ei,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 5 El Wasser in eine Schüssel geben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Inzwischen für die Füllung Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Ingwer schälen und fein würfeln. Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Minzblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Pflaumensaft und Anis in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze kurz aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Speisestärke mit 1 El kaltem Wasser verrühren, unter Rühren zugeben und aufkochen lassen. Füllung abkühlen lassen.

**3.** Inzwischen für die Pistaziencreme Pistazien mit Puderzucker im Blitzhacker sehr fein mahlen. Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Butter zugeben und unterrühren. Pistazien zugeben, glatt rühren und ca. 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Kondensmilch und Schmand unter die Pistaziencreme rühren und bis zum Servieren kalt stellen.

**4.** Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen. Mit dem Ausstecher 12–16 Kreise (à 9–10 cm Ø) ausstechen. Je 1 TL Füllung in die Mitte der Teigkreise geben, die Ränder mit verquirten Eigelb jeweils dünn bestreichen. Teig zu einem Halbkreis umklappen. Die Ränder mithilfe einer Gabel gut andrücken und verschließen.

**5.** In einem Topf reichlich Wasser aufkochen. Piroggen hineingeben und bei milder Hitze ca. 5 Minuten gar ziehen (nicht sprudelnd kochen) lassen.

**6.** Inzwischen für das Topping Pistazien in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, auf einem Teller kurz abkühlen lassen, anschließend grob hacken.

**7.** Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Piroggen mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, kurz abtropfen lassen und in der Butter wenden. Piroggen mit Pistaziencreme auf flachen Tellern anrichten. Mit abgezupften Minzblättern und Pistazien bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 14 g E, 39 g F, 79 g KH = 755 kcal (3161 kJ)

## CHIA-ZWETSCHGEN-KONFITÜRE

Gut drauf: Bei diesem extrafruchtigen Aufstrich wird der Zucker durch Ahornsirup ersetzt, als natürliches Bindemittel sind Chia-Samen drin.

Rezept unten



Foto oben

## CHIA-ZWETSCHGEN-KONFITÜRE

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Gläser (à 250 ml)

- 1 kg Zwetschgen
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Ahornsirup
- 7 El helle Chia-Samen

Außerdem: 4 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 250 ml Inhalt)

**1.** Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zwetschgen mit Ahornsirup, Zitronenschale und Zitronensaft in einem Topf bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

**2.** Sobald die Zwetschgen kochen, Hitze reduzieren und die Zwetschgen bei geringer Hitze offen 5–6 Minuten kochen lassen. Chia-Samen zugeben und gut verrühren. Topf vom Herd ziehen. Marmelade in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen und abkühlen lassen. Bis zum Verzehr kalt stellen. Im Kühlschrank hält sich die Marmelade 2–3 Wochen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO TL** 0 g E, 0 g F, 2 g KH = 12 kcal (49 kJ)



In Mitteleuropa gibt es mehr als hundert Zwetschgensorten, auf den Märkten finden sich jedoch nur wenige davon. Eine kleine Auswahl:  
**1** Italienische Zwetschge (Fellenberg): würzig-süßsauer, stark bereift; löst sich gut vom Stein. **2** Hanita: dunkelblau, stark bereift, mit festem Fruchtfleisch, süß-aromatisch; löst sich gut vom Stein. **3** Cacaks Beste: süß-säuerlich, mittelfest, saftig, große Früchte. **4** Aromazwetschge: intensiv aromatisch, dunkelblau. **5** Böhmer Frühzwetschge: alte Sorte mit feinsäuerlichem Aroma; eher klein, mit goldgelbem Fruchtfleisch.



Foto Seite 132

## ZWETSCHGEN-COCKTAIL

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Gläser (à 200 ml)

### ZWETSCHGENSIRUP (CA. 400 ML)

- 250 g Zwetschgen
- 350 g Zucker
- 5 Stiele Minze
- 7 Pimentkörner

### COCKTAIL

- 1 Zwetschge
- 120 ml Wodka

**1.** Für den Sirup Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Zwetschgen mit Zucker, 650 ml Wasser, Minze und Piment in einem Topf kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten offen kochen lassen. Masse durch ein feines Sieb streichen, mithilfe eines Trichters in eine Flasche füllen und auskühlen lassen. Der Sirup hält sich im Kühlschrank 2–3 Monate

**2.** Für den Cocktail Zwetschge waschen, halbieren, entsteinen und mit einem scharfen Messer in hauchdünne Spalten schneiden.

### • 60 ml Zwetschgensirup

- 120 ml Cranberryensaft
- 100 ml Ginger Ale
- 2 Handvoll Eiswürfel

Außerdem: Trichter, sterilisierte Flasche (400–500 ml Inhalt), Shaker

Wodka, Zwetschgensirup, Cranberryensaft und Ginger Ale in einen Shaker geben und alles gut schütteln. Zwetschgenpalten und Eiswürfel auf 2 Gläser verteilen, mit dem Drink auffüllen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Kühlzeit

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 38 g KH = 297 kcal (1246 kJ)



Foto Seite 133

## ZWETSCHGEN-MOHN-SCHNECKEN

\* \* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 9 Stück

### HEFETEIG

- 60 g Butter plus etwas zum Fetten der Form
- 250 ml Milch
- 500 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Mohnsaat
- 1 Pk. Trockenhefe (7 g)
- 80 g Zucker
- 1 Eigelb (Kl. M)

### FÜLLUNG

- 15 Zwetschgen
- 75 g Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 EL Speisestärke

### LIMETTENGUSS

- 150 g Puderzucker
  - 3 EL Limettensaft
- Außerdem: rechteckige Backform (ca. 20 x 30 cm)

**1.** Für den Teig Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Milch zugießen und lauwarm erwärmen.

**2.** In einer Schüssel Mehl, Mohn, Hefe und Zucker mischen. Lauwarmer Milchmischung und Eigelb zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) 8–10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3.** Inzwischen für die Füllung Zwetschgen waschen, abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. Hälften in schmale Spalten schneiden. Zwetschgen, Zucker, Zimt und 5 EL Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten mit Deckel kochen, dabei gelegentlich umrühren. Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, unter Rühren zur Zwetschgenmasse geben und weitere 4 Minuten leise kochen lassen. Füllung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**4.** Teig mit den Händen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einem ca. 40 x 30 cm großen Rechteck ausrollen. Mit der Zwetschgenfüllung gleichmäßig bestreichen. Teigplatte quer in 9 Streifen (à 4–5 cm Breite) schneiden. Streifen eng aufrollen, dabei nicht zu stark drücken, damit die Füllung nicht herausquillt.

**5.** Schnecken auf der Schnittfläche nebeneinander in die gefettete rechteckige Backform (ca. 20 x 30 cm) setzen und abgedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

**6.** Schnecken im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

**7.** Für den Limettenguss Puderzucker und Limettensaft glatt rühren. Guss mit einem Löffel streifig auf den Schnecken verteilen und trocknen lassen. Schnecken aus der Form lösen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:20 Stunden

**PRO STÜCK** 9 g E, 11 g F, 83 g KH = 486 kcal (2035 kJ)

ANZEIGE

PRÄSENTIERT VON:



HERRH

DONIKKL

LINA

GLASPERLENSPIEL

DIKKA

TICKETS  
29,50 Euro

# GEO *lino* LIVE

DAS GROSSE OPEN AIR

Moderiert von:



Tobias „Checker Tobi“ Krell

Gute Musik für eine bessere Welt

GEO *lino* und UNICEF feiern eure Kinderrechte

Triff deine Helden  
der PAW Patrol

TOGGO  
*lino*

© 2022 & TM Spin Master Ltd. All rights reserved.

nickelodeon

# Sonntag, 28. August 2022

Parkbühne Wuhlheide, Berlin. Einlass 13 Uhr, Beginn 15 Uhr

Tickets, aktuelle Informationen, exklusive Rabatte und Angebote  
unter [www.geolino.de/live](http://www.geolino.de/live)



**TITEL**  
REZEPT UND FOODSTYLING: RAIK FRENZEL/  
BLUEBERRYFOOD STUDIOS  
**FOTO:** THORSTEN SUEDFELS/BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
**STYLING:** KRISZTINA ZOMBORI  
**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

**REDAKTIONSLITUNG 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 BONANNI, DENISE GORENC, TOBIS 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

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

**HONORARE** ANJA SANDER

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

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

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

**DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES** ANDREAS JASTRAU

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

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

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

**MARKETING** RENATE ZASTROW

**KOMMUNIKATION/PR** UTA ROBKER

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

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

**VERANTWORTLICH FÜR**

**WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE** CHEFKOCH GMBH

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

**VERANTWORTLICH FÜR DEN**

**REDAKTIONELEN INHALT** JAN SPIELHAGEN

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2022: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT 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  
EINGESANDE 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

**CERAMICHE CARELLA OSTUNI**  
www.carellaostuni.com

**SENZ CERAMICS**  
www.senzceramics.com

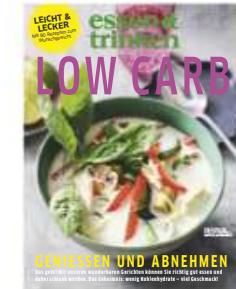
**HARRY'S FLIESENMARKT**  
www.harrys-fliesenwelt.com

**STELTON**  
www.stelton.de

**HOLMEGAARD**  
www.holmegaard.com

**ZWIESEL GLAS**  
www.zwiesel-glas.com

**IITTALA**  
www.iittala.com



1/2022



2/2022



3/2022

## Zwei SPEZIALS und eine Jubilarin

Sie steuern per Low Carb Ihre Linie, lieben runde Geburtstage und die schnelle Küche?

Wir haben in zwei SPEZIAL-Ausgaben besonders gute Rezepte aus den Rubriken „Low Carb“ und „7 Tage, 7 Teller“ für Sie zusammengestellt – und in unserem Jubiläums-SPEZIAL das Beste aus 50 Jahren »essen & trinken«.

Für je 8,50 Euro bestellbar unter

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

# Glauben Sie an das Schicksal?



Ein einziger Moment kann manchmal über Leben und Tod entscheiden. So war es auch bei der jungen Mutter Carina, doch sie hatte einen Schutzengel. Als sie vor 10 Jahren mit ihrer kleinen Tochter und ihrer Schwester den Rückflug aus Ägypten antrat, hätte sie nicht für möglich gehalten, was dann auf sie zukam. Denn an Bord erlitt Carina einen Herzstillstand. Allerdings war das Glück auf ihrer Seite: Eine junge Ärztin saß im gleichen Flieger und konnte sie reanimieren und bis zur Notlandung am Leben halten.

Noch heute denkt Carina oft an das Geschehene. Um damit abzuschließen, sucht sie seit Jahren nach der Ärztin, um Danke zu sagen. Wird es ihr mit der Hilfe von Julia Leischik gelingen, ihre Lebensretterin ausfindig zu machen? Finden Sie es heraus!

Das Haus am Meer – ab dem 22.08.2022 um 20:15 Uhr in SAT.1

*Das*  
**HAUS**  
*am*  
**MEER**  
mit Julia Leischik

**AB 22. AUG • MONTAGS • 20:15**



# Mademoiselle Agar-Agar

## Gelieren ohne Reue

„Mein Mann ist begeisterter Koch und »e&t«-Leser. An beiden Leidenschaften darf ich natürlich teilhaben. In »e&t« 6/2022 begeisterte mich sehr der Kuchen des Monats „Mademoiselle Pastel“. Ein Traum. Ich möchte die Torte gern ohne Gelatine backen, lieber mit einer pflanzlichen Alternative wie Agar-Agar. Was meint ihr, welches Verhältnis sollte ich nehmen? Könnte die Torte mit einer Alternative gelingen?“

Sylvie Schweizer, per E-Mail

Liebe Frau Schweizer,  
zunächst einmal möchten wir Sie beglückwünschen: Mit einem backenden Gatten ist nicht jede/r gesegnet. Und was die Mademoiselle anbelangt: Die gelingt auch, wenn Sie die 6 Blatt Gelatine für die Johannisbeercreme durch 4 g Agar-Agar ersetzen. Da Agar-Agar – anders als Gelatine – warm angerührt wird, geben Sie das Pulver am besten ins warme Johannisbeerpuree und lassen die Mischung wie auf der Packungsanleitung beschrieben bei milder Hitze kurz kochen. Dann wie im Rezept unter Punkt 6 beschrieben leicht abkühlen, aber nicht gelieren lassen. Ihren Stand bekommt die Masse über Nacht im Kühlschrank.

Johannisbeer-Schoko-Torte aus »e&t« 6/2022



# How to Mangold

## Blanchieren nach Bedarf

„Ich hab da eine Frage: Wann wird Mangold blanchiert und wann nicht? In Ihren Rezepten wird das unterschiedlich gehandhabt. Wir essen sehr gerne Mangold und haben eine reiche Ernte in unserem Hochbeet. Vielen Dank für Ihre Antwort. Noch ein Beitrag zu Ihrer 50-Jahr-Feier: Die Lachsforellen-Terrine aus »e&t« (vermutlich in den 80er-Jahren) kommt immer Weihnachten und manchmal bei besonderer Gelegenheit auf den Tisch. Immer wieder gut!“

Brigitte Hüttenberger, per E-Mail

Liebe Frau Hüttenberger,  
es ist immer vom Rezept abhängig, ob blanchiert wird oder nicht. Sollen die Mangoldblätter z.B. für eine Terrine oder Tarte verwendet werden, muss man sie blanchieren, da die Blätter sonst zu starr sind und ein zu großes Volumen haben. Der Kollege Jürgen Büngener verriet, wie er Mangold am liebsten zubereitet: Die Stiele werden in mundgerechte Stücke geschnitten und die Blätter in feine, nicht zu große Streifen. Die Stiele dann in einem guten Olivenöl 2–3 Minuten dünsten, dann werden die Blätter zugegeben und solange gedünstet, bis sie zusammenfallen. Etwas salzen und pfeffern, nach Belieben mit etwas Honig und Zitronensaft abschmecken – fertig.



## 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](mailto: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.



## Ragout für Gäste

„Ich möchte zu einer Einladung am Wochenende unter anderem Rigatoni mit Ossobuco-Ragout aus »e&t« 8/2019 zubereiten. Es wäre praktisch, das Ragout schon zwei Tage im Voraus zu kochen, den Rest dann am Tag der Einladung fertigzustellen. Ist das möglich, oder sollte man besser nur einen Tag vorher vorbereiten? Wie lange hält sich also das Ragout ohne Beeinträchtigung?“

**A. Schiffer**, per E-Mail

Liebe Frau Schiffer,  
Sie können das Ossobuco-Ragout gut vorbereiten – ruhig schon zwei Tage vorher. Das Ragout muss nur gut abkühlen und kann dann abgedeckt im Kühlenschrank auf die Gäste warten. Gutes Gelingen und ein schönes Fest!

Euer Ferienhaus  
für den Sommer  
findet Ihr auf  
[www.interchalet.de](http://www.interchalet.de)

## LESERLOB

### *Ein Bild von einer Torte*

„An dieser Stelle ein dickes Dankeschön für all die tollen Rezepte in jeder Ausgabe. Ich habe mich an der Erdbeer-Schmand-Torte versucht und möchte Sie daran teilhaben lassen. Mein Besuch war sowohl vom Aussehen als auch vom Geschmack begeistert.“

**Nicole Böhme**, Berlin



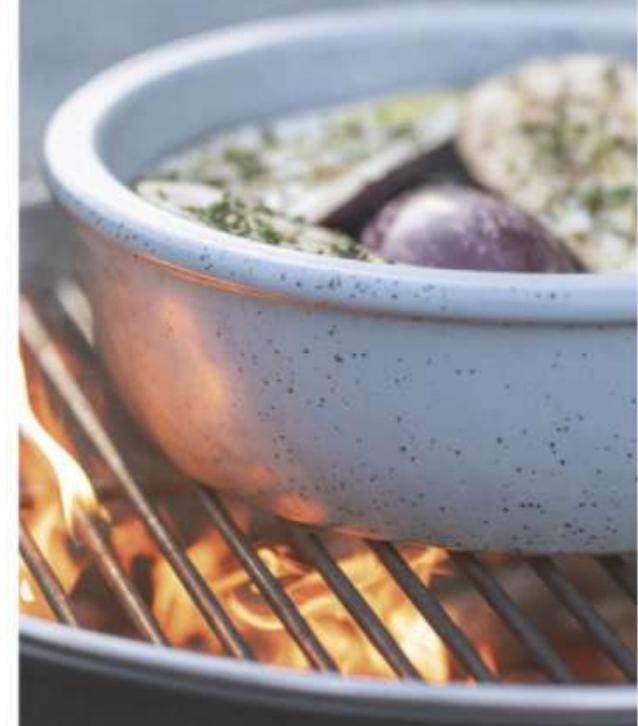
Erdbeer-Schmand-Torte aus »e&t«  
6/2022



Erdbeer-Schmand-Torte,  
nachgebacken



**Keltentopf®**  
Feuerfestes Kochgeschirr



**DENK**

+49 (0)9563 513320  
[www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)

# Dauerbrenner

Manche Themen kommen nie aus der Mode: Wir lassen in unserem Bestseller die kreative Alltagsküche hochleben, die Kollegen von BEEF! erfinden mal wieder das Grillen neu



Kurz und knackig:  
In 45 Minuten  
sind alle Rezepte  
zu schaffen



## Locker aus der Hüfte

Mal dauert es im Büro länger, mal kündigt sich Spontanbesuch an – und manchmal fehlt einfach die Muße, lange in der Küche zu stehen. Nicht umsonst zählt unsere „Schnelle Woche“ zu den beliebtesten Rubriken im Heft. Da war es höchste Zeit, unser SPEZIAL „Schnelle Küche“ wiederaufzulegen. Für alle, die das Magazin 2019 verpasst haben. Auf dem Programm stehen 100 unkomplizierte, aber raffinierte Rezepte mit feinem Dreh – von der sommerlichen Melonen-Gazpacho über würzige Pfifferlings-Pasta bis zum vollwertigen Drei-Gänge-Menü.

**8,50 Euro, jetzt im Handel oder über <https://shop.esSEN-und-trinken.de/essen-trinken/sonderhefte/>**

## Neues vom Rost

Wenn's ums Grillen geht, hat man sich bei BEEF! noch nie um Außentemperaturen geschert. Im Sommer macht es aber dann doch am meisten Spaß – ob schnell und heiß, wie beim zum Coverstar erhobenen Flank Steak, oder „low and slow“ mit zarten Rippchen oder saftigem Pulled Reh. Wer es richtig krachen lassen will (und genügend Zeit mitbringt), versucht sich am großen BBQ-Menü.

**12,50 Euro, ab 4. August im Handel oder über <https://shop.guj.de>**



Jenseits von Bratwurst und Nackensteak: Bei BEEF! werden die besonderen Cuts gefeiert

## 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!

# Vorschau

IM NÄCHSTEN  
HEFT

## 1 Mediterranes Buffet

Zum Jubiläum tischen wir fein auf: geschmorte Lammschulter mit weißen Bohnen, Steinpilz-Pasta mit Pilzschaum und ein ganz besonderes Vitello tonnato

## 2 Süße Überraschung

Der Clou steckt im Kern: vier Desserts, die raffiniert gefüllt sind. Von Schoko-Mousse mit Salzkaramell bis Mirabellenknödel

## 3 Geniale Frikadellen

Die mögen alle: mit Kalb, Kabeljau, Mett oder Grünkern – fantastische Buletten mit köstlichen Beilagen

### Auf uns!

Zum 50. Geburtstag  
backen wir uns  
eine glänzende  
Gin-Basil-Torte



1

Gefeiert: Secreto  
Ibérico mit Fregola  
und Artischocken

2

Gefüllt: Safran-  
Küchlein mit  
Orangen-Curd



3

Geliebt: Kalbsfrikadelle  
mit Kohlrabi, Trüffel  
und Risolée-Kartoffeln



# Alle Rezepte auf einen Blick

54  
Rezepte

## Vegetarisch



Auberginen, Mozzarella, Tomaten Seite 38



Blumenkohl-Schnitzel mit Salat Seite 54



Bohnenbällchen mit Sugo Seite 50



Brokkoli-Tofu-Pfanne Seite 104



Buchweizen-Risotto u. Pfifferlinge Seite 53



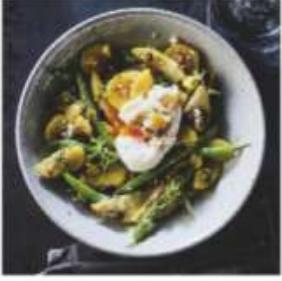
Creste di gallo mit lila Möhren Seite 51



Flammkuchen, Feta, Pimientos Seite 22



Gemüseeintopf mit Croûtons Seite 81



Kartoffel-Bohnen-Salat mit Ei Seite 81



Mais-Pasta mit Limonenseitlingen Seite 80



Ochsenherztomaten mit Ricotta Seite 91



Sellerie-Apfel-Suppe Seite 49



Sesam-Blumenkohl mit Onsen-Ei Seite 35



Spicy Auberginen-Sandwich Seite 80



Thai-Curry mit Lotuswurzel-Chips Seite 47



Tofu-Gemüse-Tacos mit Mayo Seite 52



Triple Cooked Chips Seite 113



Zucchiniblüte mit Risotto Seite 30

## Mit Fleisch



Antipasti misti Seite 91



Asia-Chicken-Wings mit Salat Seite 55



Brokkoli-Salat mit Rumpsteak Seite 35



Jägerschnitzel à la S. Hermann Seite 100



Merguez-Hotdog Seite 104



Pad Thai mit Huhn Seite 45



Papayasalat, Schweinebauch Seite 45



Paprika-Hähnchen auf Reis Seite 102



Pastrami-Rösti Seite 146



Platthuhn mit Paprika und Pesto Seite 30



Poularden-Involtini mit Püree Seite 94



Salat mit Pfifferlingen und Lamm Seite 36

## Mit Fisch



Chili-Dorade Seite 46



Omelett mit Räucherlachs Seite 63



Räucherfisch-Stullen mit Betesalat Seite 63



Räucherfisch-Tacos  
Seite 60



Seeteufel, Püree und  
Weinschaum Seite 38



Spicy Fisch-Curry mit  
Bohnen Seite 46



Teriyaki-Reispfanne  
mit Lachs Seite 104



Tomaten-Eintopf mit  
Pulpo Seite 36

## Süß



Apfel-Tarte-Tatin  
Seite 116



Asia-Obstsalat mit  
Tofu Seite 68



Beerensalat mit  
Millefeuille Seite 70



Chia-Zwetschgen-  
Konfitüre Seite 135



Kokos-Joghurt mit  
Granola Seite 16



Obstsalat, Fruchtgelee,  
Schoko-Eis Seite 70



Obstsalat mit Kataifi-  
Nestern Seite 68



Rosmarin-Panna-cotta  
mit Aprikosen Seite 95



Schwarze-Johannis-  
beer-Gelee Seite 8



Zwetschgenkuchen  
mit Nüssen Seite 134



Zwetschgen-Mohn-  
Schnecken Seite 136



Zwetschgen-Piroggen  
mit Creme Seite 135

## Alphabetisches Rezeptverzeichnis

<b>A</b>	Antipasti misti .....	* 91
	Apfel-Tarte-Tatin .....	* 116
	Asia-Chicken-Wings mit Glasnudelsalat .....	* 55
	Asia-Obstsalat mit süßem Seidentofu .....	* 68
	Auberginen, gefüllte, mit Mozzarella und Tomaten .....	* 38
<b>B</b>	Beerensalat mit Millefeuille .....	* 70
	Blumenkohl-Schnitzel mit Johannisbeersalat .....	* 54
	Bohnenbällchen mit kaltem Oliven-Tomaten-Sugo .....	* 50
	Brokkoli-Salat mit Rumpsteak .....	* 35
	Brokkoli-Suppe .....	* 104
	Brokkoli-Tofu-Pfanne .....	* 104
	Buchweizen-Risotto mit Pfifferlingen .....	* 53
<b>C</b>	Chia-Zwetschgen-Konfitüre .....	* 135
	Chili-Dorade .....	* 46
	Creste di gallo mit Safransauce und lila Möhren .....	* 51
<b>F</b>	Flammkuchen mit Feta und Pimientos .....	* 22
<b>G</b>	Gemüseeintopf, bunter, mit Parmesan-Croûtons .....	* 81
<b>J</b>	Jägerschnitzel à la Stefan Hermann .....	* * 100
<b>K</b>	Kartoffel-Bohnen-Salat mit Apfel und pochiertem Ei .....	* * 81
	Kokos-Joghurt mit Granola .....	* 16
<b>M</b>	Mais-Pasta mit Limonenseitlingen und Lupinenkresse .....	* 80
	Merguez-Hotdog .....	* 104
<b>O</b>	Obstsalat mit Fruchtgelee und weißem Schoko-Eis .....	* * 70
	Obstsalat, orientalischer, mit Kataifi-Nestern .....	* 68
	Ochsenherztomaten, eingelegte, mit geräuchertem Ricotta .....	* * 91
	Omelett, japanisches, mit Räucherlachs .....	* * 63
<b>P</b>	Pad Thai mit Huhn .....	* 45
	Papayasalat, grüner, mit Schweinebauch .....	* * 45
	Paprika-Hähnchen auf Reis .....	* 102
	Pastrami-Rösti .....	* 146
	Platthuhn, pikantes, mit Paprikaschoten und Pesto .....	* * 30
	Poularden-Involtini mit Bohnenpüree und Ofentomaten .....	* * 94
<b>R</b>	Räucherfisch-Stullen mit Betesalat .....	* 63
	Räucherfisch-Tacos .....	* * 60
	Rosmarin-Panna-cotta mit flambierten Aprikosen .....	* * 95
<b>S</b>	Salat mit gebratenen Pfifferlingen und Lammfilet .....	* 36
	Schwarze-Johannisbeeren-Gelee mit Minze .....	* 8
	Seeteufel mit Selleriepüree und Weißweinschaum .....	* * 38
	Sellerie-Apfel-Suppe mit Pumpernickel .....	* 49
	Sesam-Blumenkohl mit Onsen-Ei und Paprika-Joghurt .....	* * 35
	Spicy Auberginen-Süßkartoffel-Sandwich .....	* 80
	Spicy Fisch-Curry mit Schlangenbohnen .....	* * 46
<b>T</b>	Teriyaki-Reispanne mit Räucherlachs .....	* 104
	Thai-Curry, grünes, mit Lotuswurzel-Chips .....	* 47
	Tofu-Gemüse-Tacos mit Chipotle-Mayonnaise .....	* 52
	Tomaten-Safran-Eintopf mit grünen Bohnen und Pulpo .....	* 36
	Tomato Daiquiri .....	* 18
	Triple Cooked Chips .....	* 113
<b>Z</b>	<b>Zucchiniblüte, gefüllte, mit Zucchini-Risotto</b> .....	* * 30
	Zwetschgen-Cocktail .....	* 136
	Zwetschgen-Fruchtleder .....	* 134
	Zwetschgenkuchen mit Pekannüssen .....	* 134
	Zwetschgen-Mohn-Schnecken .....	* * 136
	Zwetschgen-Piroggen mit Pistaziencreme .....	* * 135

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \* \* MITTELSCHWER \* \* \* ANSPRUCHSVOLL

### UNSER TITELREZEPT

# Guten Abend

Kennen Sie Pastrami? Die Spezialität aus gepökeltem Rindfleisch stammt aus den USA und hat inzwischen auch hier viele Fans. Wir servieren sie mal nicht wie üblich im Sandwich, sondern mit Rösti und einem delikaten Dip aus Gurken und saurer Sahne



Ein tolles Trio:  
milde Gurken,  
deftiges Fleisch  
und knusprige  
Kartoffel-Rösti

## Pastrami-Rösti

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
  - Salz • Pfeffer
  - 3 El Butterschmalz • 1 Schalotte
  - 1 Tl Senfsaat • 1 Bio-Zitrone
  - 2 Gewürzgurken • 2 Stiele Estragon
  - 120 g saure Sahne • 2 Bio-Mini-Gurken
  - 100 g Pastrami (in dünnen Scheiben)
  - 2 Stiele Dill
- Außerdem: große Pfanne

**1.** Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln und mit  $\frac{1}{2}$  El Salz mischen. 10 Minuten ziehen lassen. Raspel in ein sauberes Geschirrtuch geben, dann sorgfältig ausdrücken und in eine Schüssel geben, mit Pfeffer würzen.

**2.** Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelmasse in 4–6 gleich großen Portionen in die Pfanne geben, leicht flach drücken. Rösti bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 Minuten braten, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten fertig backen. Im ausgeschalteten Ofen bis zum Servieren warm halten.

**3.** Inzwischen Schalotte fein würfeln. Mit Senfsaat und 100 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze vollständig einkochen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und 1 El Saft auspressen. Gewürzgurken abtropfen lassen, dabei 1 El Gurkenwasser auffangen. Gewürzgurken in 5 mm große Würfel schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mit Gurken, Gurkenwasser, Zitronensaft, Schalotten-Senf-Mischung und saurer Sahne verrühren. Gurken-Dip mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Mini-Gurken waschen, längs in feine Scheiben hobeln. Rösti mit Gurkenscheiben, Pastrami und etwas Gurken-Dip anrichten. Mit abgezupften Dillspitzen und Zitronenschale bestreuen und mit restlichem Gurken-Dip servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 31 g F, 38 g KH = 520 kcal (2183 kJ)

# Gala

Bring mehr Gala  
in dein Leben!

Jeden Donnerstag neu im Handel, jederzeit  
auf GALA.de und immer samstags bei RTL.



demeter

# BIO IN DEMETER- QUALITÄT.

Mehr als  
**75**  
Campo Verde-  
Artikel im  
Sortiment

## Campo Verde®



## Campo Verde: mehr als nur Bio.

Die Artikel von **Campo Verde** werden den hohen Richtlinien von Demeter gerecht: Sie stammen – wie von Demeter gefordert – aus besonders nachhaltigem, biodynamischen Anbau und kommen damit garantiert ohne chemisch-synthetische Pestizide und schädliche Zusatzstoffe aus. Die Marke Demeter steht also aus guten Gründen auf allen Produkten von Campo Verde.

Mehr Infos unter  
[kaufland.de/demeter](http://kaufland.de/demeter)



Das passende Videointerview mit dem Geschäftsführer von Campo Verde unter [kaufland.de/einkaufsacademy-campo-verde](http://kaufland.de/einkaufsacademy-campo-verde)

