WIR SERVIEREN GENAU DAS, WAS FOODIES GERADE UMTREIBT

Est. 2018

EAT CLUB

FOOD-GUIDE

56 REZEPTE

PAVLOVA MIT KOKOSSAHNE UND MANGO

QUEEN OF AUBERGINE
ZU GAST IM EAT CLUB: ORIENT TRIFFT VEGAN

LEICHTE KÜCHE
FÜR LAUE SOMMER-ABENDE

SPICY SATÉ-CHICKEN-BOWL
Seite 43

ISBN: 978-3-948299-85-9
Ausgabe 3/2022
DE: 5,90 €
AT: 6,70 €
CH: sfr 10,30
LUX: 7,20 €

EINFACH, ABER NICHT EINFALLSLOS

Indian-Summer-Burrata, Halloumi-Saltimbocca, Ramen-Nudeln, Puttanesca-Toasties

LESEN SIE 3X „So schmeckt“ IM TESTABO UND GESCHENK SICHERN!

ZUM SELBST LESEN ODER VERSCHENKEN

Rituals

HANDCREME

PRÄMIEN-NR. K-511

DIE LUXURIÖSE FORMULIERUNG PFLEGT IHRE HÄNDE SANFT UND ZART.MIT SCHÜTZENDEM GINKO UND BIOLOGISCHEM WEIßEM TEE. 70 ML

ROS10

TCH10

DM10

AMZ10

10 € GESCHENKKARTE

MAXXMEE Exxtra for you

ZERKLEINERER

PRÄMIEN-NR. K-939

KOMPAKTER AKKU-ZERKLEINERER ZUM VERARBEITEN VON OBST UND GEMÜSE. EINFACH UND BEQUEM PER USB AUFLADBAR. MAßE: 11X11X14,5 CM.

IHRE VORTEILE:

KEINE AUSGABE VERPASSEN

TOLLE PRÄMIE

Jetzt bestellen:

040 6077 6077 88

SERVICE-ABO@FUNKE-ZEITSCHRIFTEN.DE

EATCLUB.TV/TESTABO + EATCLUB.TV/HALBJAHRGESCHENK

TESTABO: WA_E2204SH GESCHENKABO: WA_E2204GH

Lesen Sie SO SCHMECKT 3x im Testabo für nur € 22,20 inkl. Porto. Nach Ablauf der Mindestlaufzeit ist das Abo jederzeit kündbar. SO SCHMECKT erscheint 6 x im Jahr. Angebot gilt nur in Deutschland. SO SCHMECKT erscheint in der FUNKE LIFE GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Registergericht Hamburg HRB 134730.

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

einfache Rezepte gibt es wie Sand am Meer. Leider bezieht sich das Versprechen »einfach« dabei meist nicht allein auf die Zubereitung, sondern auch auf das Geschmackserlebnis. Auch Schlagworte wie »Fünf-Zutaten-Küche« können in dem Zusammenhang durchaus irreführend sein. Für eine französische Zwiebelsuppe braucht man zwar so gut wie nichts an Zutaten, dafür aber jede Menge Zeit und Taschentücher, um den erforderlichen Zwiebelhaufen in allerfeinste Ringe zu schneiden.

Daher haben wir es uns für dieses Heft zur Aufgabe gemacht, Rezepte zu entwickeln, die wirklich einfach sind, und zwar nicht nur in Bezug aufs Machen, sondern auch auf die benötigten Zutaten und die investierte Zeit. Gleichzeitig wollten wir neue, spannende Geschmackskombinationen kreieren, wie zum Beispiel ein Halloumi-Saltimbocca (siehe Seite 57). Klingt kompliziert, ist aber ziemlich einfach und alles andere als einfallslos. Den Käse aus der Packung nehmen, mit einer Scheibe Schinken und Salbei umwickeln und ab in die Pfanne damit – fertig! Oder probieren Sie mal die Zuckerschoten-Melonen-Knusper-Fusion auf Seite 15 oder den Prosciutto-Kabeljau in Selleriepesto auf Seite 39 oder, oder, oder … tja, was denn nun zuerst? Gar nicht mal so einfach.

Halloumi-Saltimbocca, Zuckerschoten-Melonen-Knusper-Fusion, Prosciutto-Kabeljau oder, oder, oder …

Gutes Stichwort. Das Gegenteil von einfach finden Sie in unserem Ressort »Neuland«: Dort entstehen Kuchen mithilfe eines 3-D-Druckers. Die Ukrainerin Dinara Kasko steht auf der diesjährigen Liste der »Gamechanger«: 50 Personen unter 35 Jahren aus aller Welt, die sich im Bereich Gastronomie für eine bessere Zukunft für den Einzelnen, die Gemeinschaft und den Planeten einsetzen. Sehr löblich.

Einen easy-breezy Sommer wünscht Jessika Brendel, Chefredakteurin

Fotos: EAT CLUB

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

SPEISEKARTE

10 Salate für eine Lazy Summerbreeze: von Peri-Peri-Hähnchenstreifen auf Fifty Shades of Grün bis Cool-down-Couscous mit Feta und Brombeeren

114 Treffen Sie im Hamburger »Granat« auf einen weit gereisten Protegé, der Gönner und Genießer wohl von sich zu überzeugen weiß …

62 Eiszeit! Bei dattelsüßem Erdnuss-Sundae, schwarzem Sesam-Mandel-Eis mit Haferkeks-Crumble und Litschi-Kokos-Granita hat Zucker Hitzefrei

20 In freier Wildbahn: Nicht nur Erbsen-Lammtopf setzen wir auf glühende Kohlen. Auch, was es im Feuertopf sonst zu entdecken und zu beachten gilt

Fotos: Dinara Kasko, EAT CLUB, Sterling 3000, Stockfood, Myburgh du Plessis, Robbert Koene

88 Ist das Kunst, oder kann man das essen? Konditorin Dinara Kasko backt Kuchen mithilfe eines 3-D-Druckers

36 Liebe Passagiere, legen Sie den Stress ab und die Kochschürzen an. Wir nehmen mit Puttanesca pronta auf Ricotta-Toasties direkten Kurs auf »5 Tage Mjami«

46 Zur Very Happy Hour lautet »Unser Plan fürs Wochenende« diesmal: »Leicht (k)einen sitzen«. Darum süffeln wir Drinks mit und ohne Alkohol entspannt aus großen Krügen

EAT CLUB

WIR SERVIEREN GENAU DAS, WAS FOODIES GERADE UMTREIBT

ZUTATEN

Was steckt hier alles drin?

HUNGER

8 **Prima Ballerina** Allen Anfang leicht macht uns ein Pavlovscher Tortentraum aus Baiser

10 **Hot Town, Lazy Cuisine** Für ’nen kühlen Kopf in der Küche sorgen Salate satt, knackfrisch und easy

20 **Alles wird Glut** Eintopf into the Wild: spannende Lagerfeuergeschichten aus den brodelnden Kesseln unserer Outdoorküche

28 **Izakaya à la carte** Probieren Sie japanisches Barfood auf Fine-Dining-Niveau für daheim

36 **5 Tage Mjami** Sommerlich-entspannte Mahlzeiten und Desserts all inclusive

46 **Leicht (k)einen sitzen** Der Plan fürs Wochenende: Drinks für alle, krugweise und katerfrei!

48 **Copy and Pasta** Nudelrezepte, so phänomenal, dass wir sie immer wieder wiederholen

54 **Die Hotlist der coolen Gerichte** Trends, auf die Foodies gerade heiß sind

62 **Kugeln im Wandel** Die neue Eiszeit zerschmilzt ohne raffinierten Zucker auf der Zunge

73 **Testkitchen**

NEULAND

76 **Foodism** Was uns gerade so umtreibt in der Welt des gepflegten Genusses

78 **Alles Gute kommt von unten** Das Pilzuniversum boomt! Über ungeahnte Einsatzmöglichkeiten und Delikatessen mit Weltretter-Potenzial

86 **Kochbuchtest** Welches Lesefutter aktiviert Ihr Selbstbelohnungssystem?

88 **Drucke, drucke Kuchen** Kunst und köstlich: Wie Dinara Kasko Architektur und Konditorei fusioniert

BEGEGNUNG

96 **Queen of Aubergine** Zu Gast im EAT CLUB: Serayi kocht orientalisch-vegan, und das mit reichlich Erfolg

106 **Wer könnte da schon Wein sagen?** Markus Schneiders liebste Winzerfreunde und Weinfreuden

108 **Kochen wie Göttin in Amerika** Wie Julia Child als erste Fernsehköchin der Welt den USA die French Cuisine und eine Portion Ehrfurcht lehrte

114 **Barbekanntschaft** Auf ein Gläschen »Hotel Georgia«

WILLKOMMEN ZUR JAM-SESSION!
Live aus unserer Versuchsküche: Welche Gelier-Instrumente landen beim Konfitüren-medley einen Superhit?
Seite 73

DAS ÜBLICHE

3 **Editorial** Welcome to the Club!

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

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

Fotos: EAT CLUB, Getty Images, Photocase, Stocksy

HUNGER

JETZT BRAUCHT ES NICHT VIEL, UM **DAS LEBEN ZU GENIESSEN –**
EINEN PLATZ IM FREIEN, EIN PAAR FREUNDE UND GUTES ESSEN. WIR HABEN
DA GLEICH DIE PASSENDEN VORSCHLÄGE FÜR SIE: ENTSPANNTE
SOMMERSALATE, GENIALE PASTAREZEPTE, JAPANISCHES KNEIPENFUTTER …
DAZU EINEN ERFRISCHENDEN DRINK OHNE ALKOHOL? WIE AUCH IMMER.
DIESER SOMMER BLEIBT KÖSTLICH, VERSPROCHEN

Foto: Stocksy

WELCOME TO THE CLUB

PRIMA BALLERINA

OB ANNA **PAVLOVA** WOHL VOR ENTZÜCKEN PIROUETTEN GEDREHT HÄTTE, WÄRE SIE IN DEN GENUSS UNSERER VERSION DES LUFTIKUS GEKOMMEN? WER IHN ZU EHREN DER RUSSISCHEN TÄNZERIN ERFUNDEN HAT, DARUM STREITEN SICH GELEHRTE VERSCHIEDENER HERREN LÄNDER. UNS IST DAS EHER SCHNUPPE. WIR FREUEN UNS LIEBER ÜBER EIN FEINES DESSERT UND STELLEN FEST: EIN BAISERCHEN GEHT DOCH IMMER!

PASSIONIERTE PAVLOVA MIT KOKOSSAHNE, MANGO UND EIS

Für 12 Portionen

5 Eiweiß (Größe M)
1 Prise Salz
250 g + 2 EL Zucker
400 ml Kokosmilch
1 reife Mango
2 Passionsfrüchte
1 Limette
2 Päckchen Sahnefestiger
250 g Schlagsahne
ca. 400 g Eiscreme (z. B. Pfirsich-Maracuja)
Backpapier

1 Am Vortag Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 100 °C/Umluft: 80 °C). Eiweiß mit Salz steif schlagen, 250 g Zucker nach und nach einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis der Zucker sich gelöst hat und die Masse stark glänzt. Baiser auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und oval (ca. 22 × 28 cm) verstreichen, dabei in der Mitte eine Mulde formen. Im heißen Backofen ca. 2 Stunden trocknen lassen. Im ausgeschalteten Ofen über Nacht zu Ende trocknen lassen. Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2 Vor dem Servieren Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in Scheiben schneiden. Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch herauslöffeln. Limette waschen, trocken tupfen. Schale abreiben und die Frucht in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Zucker und Sahnefestiger mischen. Die feste Kokoscreme vom flüssigen Kokoswasser abnehmen, das Kokoswasser anderweitig verwenden. Kokoscreme mit Sahne steif schlagen, die Zuckermischung dabei einrieseln lassen.
3 Baiserplatte auf ein Brett setzen. Die Kokossahne in die Mulde geben und in lockeren Wellen darauf verstreichen. Eis zu Kugeln formen, mit Mango, Limettenscheiben, Limettenschale und Passionsfrucht auf der Sahne verteilen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 4 G E, 13 G F, 40 G KH
300 KCAL

UMSTRITTENES PAVLOVA-PATENT

»Die Torte gilt in Australien als Nationalgericht – und ebenso in Neuseeland. Kreiert haben will sie ein Küchenchef in Perth – und zwar 1935, als sein Hotelmanager feststellte, sie schmecke >so leicht wie eine Pavlova<. Die Kiwis behaupten wiederum, jener das Dessert neun Jahre zuvor höchstpersönlich serviert zu haben. Wer recht hat, versuchten zwei Historiker aus beiden Nationen in satten sieben Jahren Recherche zu ergründen. Mit dem Ergebnis, dass die Schaumtorte schon im 18. Jahrhundert bei den Habsburgern beliebt war, mit Emigranten den deutschsprachigen Raum verließ und als Pavlova in ähnlicher Form bereits 1911 in den USA serviert wurde.«

Dörte,
EAT-CLUBBERIN,
tanzt fast so leicht wie Frau Pavlova zu Milky Chance

Foto: EAT CLUB

Hot town, lazy cuisine

DRAUSSEN SCHWÜL UND STICKIG. DIE LUFT STEHT, ALLES KLEBT. ALSO NIX WIE REIN, SCHOTTEN DICHT. DENN AN DIESEN EBENSO HEISSEN WIE GELIEBTEN TAGEN SCHREIBEN WIR AUF DEN MENÜPLAN: **HEUTE NUR SALAT. DAFÜR EXTRALEICHT UND OHNE ZU BESCHWEREN.** UND FÜR EINEN KÜHLEN KOPF NATÜRLICH SCHWEISSPERLENFREI ZUZUBEREITEN, LOGO. SUMMERBREEZE, AND THE LIVING IS EASY …

Kühlschrank auf, Erfrischung an: Die Salatzutaten sind fix geschnippelt und zusammengeworfen – lassen sich aber auch ohne geschmackliche Einbußen vorbereiten und dann gekühlt vollenden und servieren

Sweet 'n' salty

COOL-DOWN-COUSCOUS MIT BROMBEEREN, FETA UND DILL

Rezept auf Seite 16

ABENDROTE FISCHPLATTE »LEVANTE-STYLE«

Rezept auf Seite 16

SCHNELLSTE JOGHURTFLADEN

Rezept auf Seite 16

PERI-PERI-HÄHNCHEN-STREIFEN AUF FIFTY SHADES OF GRÜN

Rezept auf Seite 18

Crispy 'n' chilly

MELONENSALAT MIT ZUCKERSCHOTEN-KNUSPER-FUSION

Rezept auf Seite 19

COOL-DOWN-COUSCOUS MIT BROMBEEREN, FETA UND DILL

Für 4–6 Portionen

300 g Perlcouscous (Bioladen oder türkischer Supermarkt; ersatzweise Perlgraupen)
2 rote Zwiebeln
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen
6 EL Zitronensaft
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL geräuchertes Paprikapulver
5 EL Olivenöl
Salz
100 g Brombeeren
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Dill
1 Granatapfel
200 g Feta

1 Couscous in kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Mit Zitronenschale mischen und beiseitestellen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Saft, Senf, Kreuzkümmel und Paprika verquirlen. Öl in dünnem Stahl unterschlagen. Mit Salz würzen. Brombeeren verlesen und unter das Dressing mischen.
2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und, bis auf etwas zum Bestreuen, hacken. Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen, abschmecken. Feta grob zerkrümeln und mit dem restlichen Dill über den Salat streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN
PRO PORTION (BEI 6) CA. 12 G E, 15 G F, 40 G KH, 360 KCAL

ABENDROTE FISCHPLATTE »LEVANTE-STYLE«

Für 4 Portionen

1 rote Zwiebel
4 EL Zitronensaft
Salz
Zucker
1 reife Mango
2 Tomaten
200 g Kirschtomaten
300 g griechischer Sahnejoghurt
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Pfeffer
½ Bund Koriander
800 g Seelachsfilet
1 TL Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
5 EL Olivenöl
½ Kästchen Shisokresse

1 Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Mit Zitronensaft und je 1 Prise Salz und Zucker mischen, beiseitestellen. Mango schälen. Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Kirschtomaten halbieren. Rest Tomaten putzen, in Scheiben schneiden. Joghurt mit Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2 Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Ras el Hanout und Salz einreiben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin unter Wenden bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten.
3 Inzwischen Joghurt auf einer Platte verstreichen. Mango, Tomaten und Zwiebel darauf verteilen, mit Salz würzen. Fisch kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf die Platte setzen. Mit Koriander und Kresse bestreuen. Mit 3 EL Öl beträufeln. Dazu die Joghurtfladen (Rezept rechts) reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
PRO PORTION CA. 38 G E, 22 G F, 34 G KH
460 KCAL

SCHNELLSTE JOGHURTFLADEN

Für 6 Stück

300 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
250 g griechischer Sahnejoghurt
5 EL Olivenöl
½ TL Knoblauchpulver

1 Mehl, Backpulver und Salz mischen. Mit Joghurt und 2 EL Öl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. 3 EL Öl mit Knoblauchpulver verrühren.
2 Teig in 6 Stücke teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu ovalen Fladen ausrollen. Eine Pfanne erhitzen. Teigfladen portionsweise in die Pfanne geben und von jeder Seite ca. 2 Minuten backen. Mit Knoblauchöl bestreichen und kurz weiterbraten. Herausnehmen, restliche Fladen ebenso verarbeiten. Zur Fischplatte servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 6 G E, 13 G F, 37 G KH
290 KCAL

Sommernachtsträumchen VDP-Gutswein 2020 Rosé trocken vom Weingut Schloss Neuweier aus Baden-Baden, Flasche (0,75 l) 12 Euro + Versandkosten, über *wineguys.shop*

VON LAUWARM AUF ZIEMLICH FROSTIG IN UNTER 15 MINUTEN

»Bei Hitze hilft neben kaltem Essen bekanntlich der Sprung ins kühle Nass. Wenn Baden gehen aber keine praktikable Lösung ist, hab ich einen wunderbaren Plan B: Baden trinken! Und zwar in Form eines leichten, trockenen Roséweins wie dem von Robert Schätzle. Floral und frisch, schmeckt er gut gekühlt freilich am allerbesten. **Für alle, die den Rosé nicht rechtzeitig kalt gestellt haben:** Geschirrtuch nass machen, Flasche darin einwickeln und für 10 Minuten in den Froster packen. Dann am Tisch ›frappieren‹. Dabei mischt man im Weinkübel Eis, Wasser und Salz. Das setzt den Gefrierpunkt herunter und bewirkt, dass die Temperatur im Kübel unter null Grad sinkt, ohne Strom zu verbrauchen und ohne dass man zum Kühlschrank laufen muss.«

Carla,
EAT CLUBBERIN,
mit dem Plädoyer für Rosé

INDIAN-SUMMER-RÖSTMÖHREN ZU AVOCADO UND BURRATA

Rezept auf Seite 19

BLACK-TIGER-TOSTADAS MIT WASABI-GUACAMOLE

Rezept
rechte Seite

PERI-PERI-HÄHNCHENSTREIFEN AUF FIFTY SHADES OF GRÜN

Für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 TL brauner Zucker
2 TL geräuchertes Paprikapulver
6 EL Zitronensaft
8 EL Olivenöl
4 ausgelöste Hähnchenkeulen (am besten vom Schlachter entbeinen lassen)
Salz
1 kg frische Erbsenschoten (ersatzweise 300 g TK-Erbsen)
1 Römersalatherz
1 Salatgurke
1 grüner Apfel (z. B. Granny Smith)
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Minze
1 Bund Dill
1 EL weißer Balsamico-Essig
Pfeffer
2 EL Salatmayonnaise

1 Knoblauch schälen. Chili putzen, entkernen und waschen. Beides fein hacken. Mit Zucker, Paprika, 1 EL Zitronensaft und 2 EL Öl mischen. Fleisch trocken tupfen, mit der Marinade mischen und mit Salz würzen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.
2 Erbsen aus den Hülsen palen, in kochendem Wasser 2–3 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Gurke waschen, putzen und längs halbieren. Kerne herausschaben, Gurke in Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln. Einige Minzblättchen beiseitelegen, Rest Minze und Dill fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3 5 EL Zitronensaft mit Essig und 6 EL Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen, Gurke, Apfel und Kräuter mit der Vinaigrette mischen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite je 4–5 Minuten braten.

4 Inzwischen eine Platte mit Romanablättern auslegen. Salatmischung nochmals abschmecken und darauf verteilen. Hähnchen aus der Pfanne nehmen, in Streifen schneiden und auf den Salat geben. Mayonnaise in einen kleinen Spritzbeutel geben und in Streifen darüberträufeln. Mit Minzblättchen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 24 G E, 25 G F, 18 G KH
390 KCAL

MELONENSALAT MIT ZUCKERSCHOTEN-KNUSPER-FUSION

Für 4 Portionen

250 g Zuckerschoten
Salz
1 kg kernarme Wassermelone
1 Knoblauchzehe
3 EL geröstetes Sesamöl
4 EL Reisessig
3 EL Sojasoße
1 EL Fischsoße
1 TL brauner Zucker
1 TL Chiliflocken
4 Stiele Thaibasilikum
2 EL Röstzwiebeln
3 EL Laugen-Knuspersnack (z. B. von dm Bio)

1 Zuckerschoten waschen, putzen und in Salzwasser 1–2 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und Schoten klein schneiden. Melonenfruchtfleisch aus der Schale lösen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Öl, Essig, Sojasoße, Fischsoße, Zucker und Chiliflocken verrühren.
2 Melone und Zuckerschoten mischen, mit der Vinaigrette beträufeln. Basilikum waschen, trocken tupfen und Blätter in feine Streifen schneiden. Mit Röstzwiebeln und Laugenknusper bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN
PRO PORTION CA. 5 G E, 10 G F, 29 G KH
250 KCAL

INDIAN-SUMMER-RÖSTMÖHREN ZU AVOCADO UND BURRATA

Für 4–6 Portionen

600 g bunte Bundmöhren
2 TL Fenchelsamen
2 EL Ahornsirup
6 EL Olivenöl
Salz
1 Knoblauchzehe
3 EL Rotweinessig
abgeriebene Schale + Saft von 1 Bio-Orange
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Pfeffer
4 EL Mandelblättchen
½ TL Currypulver
100 g Babyleafsalat
1 reife Avocado
250 g Burrata

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Möhren putzen, schälen, längs halbieren. Etwas Möhrengrün waschen und abtropfen lassen. Möhren mit Fenchel, Ahornsirup und 2 EL Öl mischen, in einer Auflaufform verteilen und mit Salz würzen. Im heißen Ofen 35–40 Minuten garen.
2 Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Essig, Orangenschale, -saft, Paprika und 4 EL Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mandeln goldbraun rösten. Mit Curry mischen und vom Herd ziehen. Salat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Scheiben schneiden.
3 Möhren herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Babyleafsalat auf einer Platte anrichten. Möhren und Avocado darauf verteilen. Burrata zerzupfen und darauf verteilen. Mit Mandeln bestreuen und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit beiseitegelegtem Möhrengrün garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE
PRO PORTION (BEI 6) CA. 11 G E, 28 G F, 14 G KH
360 KCAL

BLACK-TIGER-TOSTADAS MIT WASABI-GUACAMOLE

Für 4 Portionen

350 g küchenfertige Black-Tiger-Garnelen (ohne Kopf und Darm; mit Schale)
3 EL Öl
2 EL Limettensaft
1 Msp. Cayennepfeffer
Salz
1 Knoblauchzehe
1 Bund Koriander
1 reife Avocado
150 g saure Sahne
Pfeffer
50 g Radieschensprossen
ca. 80 g Tortillachips
Limettenspalten

1 Garnelen waschen, trocken tupfen. 2 EL Öl mit 1 EL Limettensaft verrühren, mit Cayenne und Salz würzen. Garnelen untermischen und ca. 30 Minuten kalt stellen.
2 Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, hacken. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit Knoblauch, ca. der Hälfte Koriander, saurer Sahne und 1 EL Limettensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sprossen waschen und abtropfen lassen.
3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundherum ca. 3 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Chips auf einer Platte verteilen. Je ca. 1 TL Guacamole darauf verteilen und 1 Garnele daraufsetzen. Mit Sprossen und restlichem Koriander bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 20 G E, 13 G F, 6 G KH
220 KCAL

Fotos: EAT CLUB

Feuertopf-Fairytales präsentiert:

ALLES WIRD GLUT

DIE BRISANTESTE GESCHICHTE, DIE AN LAGERFEUERN RUND UM DEN GLOBUS FÜR FURORE SORGT, BRODELT **IN SCHWEREN KESSELN ÜBER GLÜHENDEN KOHLEN.** KLEINER SPOILER: DIE GEBANNTEN ZUSCHAUER DIESES EINTÖPFIGEN SPEKTAKELS ERWARTET ALS P(L)OT-TWIST EIN HAPPY END AUS GESCHMACKS-DIMENSIONEN, FÜR DIE NICHT NUR OUTDOORKÖCHE BRENNEN

ASCHENPOTTELS ERBSEN-LAMMTOPF

Rezept auf Seite 24

1

Es war einmal …

TOPF-TRADITION MIT MIGRATIONSGESCHICHTE

Das Schmoren über offenem Feuer ist in Afrika ein uralter Hut: Bereits in den Erzählungen aus »1001 Nacht« werden die Ton-Tajines arabischer Nomaden erwähnt. Die gusseiserne Variante fand im 17. Jahrhundert mit den Niederländern nach Südafrika. Bei uns als »Dutch Oven« immer geläufiger, gehört der **»POTJIE«** (was so viel heißt wie »kleiner Topf, gefüllt mit Zutaten«) dort zum Inventar jeder Küche.

2

… auch wenn die Spannung steigt …

EISERNE TOPFREGEL

Wichtigstes To-do ist eher ein Don't-do: **SELTEN BIS GAR NICHT UMRÜHREN!** Lässt man die Aromen der einzelnen Zutaten langsam »in sich« schmoren, reift im Topf ein einzigartiger, intensiver Geschmack.

MEERJUNGFRÄULEIN-GUMBO

Rezept auf Seite 24

MOUSSAKA-POTT »ALADIN-STYLE«

Rezept auf Seite 24

FÜR FLAMMENFANS UND HERDHELDEN

Keine Muße zum Anfeuern?
Kohle alle? Strömender Regen?
Die Indoor-Ofenversion ist gelb unterlegt.

ASCHENPOTTELS ERBSEN-LAMMTOPF

Für 4 Portionen

abgeriebene Schale + Saft von 1 Bio-Zitrone
6 EL Olivenöl
2 TL orientalische Gewürzmischung
1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
1 kg Lammschulter oder -keule (ausgelöst)
1 große Zwiebel
3–4 Knoblauchzehen
1 Stange Sellerie
2 Zweige Rosmarin
400 ml Lammfond (Glas)
400 g dünnschalige kleine Kartoffeln
½ Bund Petersilie
200 g TK-Erbsen

1 Zitronensaft und -schale mit 4 EL Öl, Gewürzmischung, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren.
2 Fleisch in 6–8 cm große Stücke schneiden. Mit der Marinade mischen und zugedeckt mindestens 4 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank marinieren.
3 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie putzen, waschen und fein würfeln. Einen feuerfesten Topf (z. B. Dutch Oven oder Potjie) mit 2 EL Öl über der heißen Feuerstelle, in glühenden Kohlen *oder auf der Herdplatte* erhitzen.
4 Fleisch darin portionsweise rundherum kräftig anbraten. Gesamtes Fleisch wieder in den Topf geben. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie zufügen und 4–5 Minuten mitbraten. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und zum Fleisch geben. Fond und 600 ml Wasser angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren. Zwischendurch umrühren.
5 Kartoffeln gründlich waschen, zum Eintopf geben und weitere 25–30 Minuten garen.
6 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit den gefrorenen Erbsen ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben und mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2½ STUNDEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 55 G E, 26 G F, 26 G KH
655 KCAL

MEERJUNGFRÄULEIN-GUMBO

Für 4 Portionen

1 grüne Paprikaschote
2 Stangen Sellerie
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
6 EL Öl
200 g kleine Geflügelbratwürste
600 g Garnelen (ohne Kopf, mit Schale)
6 EL Mehl
1 EL Cajun-Gewürzmischung
1 l Hühnerbrühe
2 EL Worcestersoße
Salz, Pfeffer
3 Lauchzwiebeln
4 Stiele Petersilie

1 Paprika und Sellerie putzen, waschen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2 Einen feuerfesten Topf oder Bräter mit 2 EL Öl über der heißen Feuerstelle *oder auf der Herdplatte* erhitzen. Würstchen darin unter Wenden 8–10 Minuten braten. Garnelen waschen, trocken tupfen. Würstchen aus dem Topf nehmen, die Garnelen im Bratfett ca. 6 Minuten braten und ebenfalls herausnehmen.
3 4 EL Öl im Topf erhitzen. Mehl zufügen und unter ständigem Rühren 10–15 Minuten karamellfarben bräunen. Paprika, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch zugeben, weitere ca. 5 Minuten unter Rühren braten. Gewürzmischung darüberstäuben.
4 Brühe nach und nach zur Gemüse-Mehlschwitze geben und jeweils glatt rühren. Aufkochen, mit Worcestersoße, Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten köcheln.
5 Wurst und Garnelen zum Gumbo geben und kurz darin erhitzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, grob hacken. Zusammen über den Eintopf streuen. Dazu schmeckt Reis.

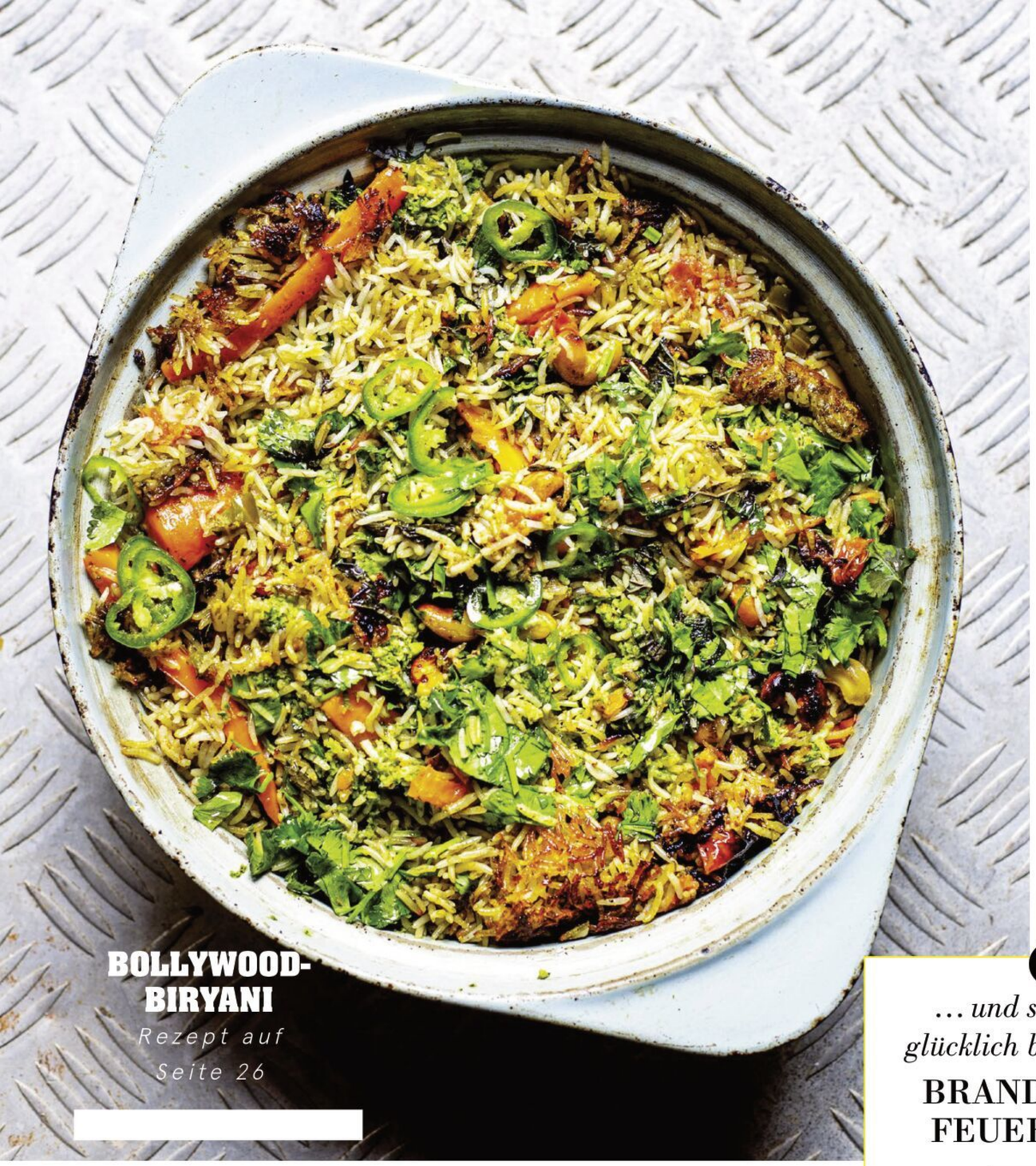
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN
PRO PORTION CA. 25 G E, 27 G F, 23 G KH
440 KCAL

MOUSSAKA-POTT »ALADIN-STYLE«

Für 6 Portionen

1 kg Auberginen
6–8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
100 g Mandelkerne (mit Haut)
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
3 EL Tomatenmark
1 TL Zimtpulver
1 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL getrockneter Thymian
1 TL Chilipulver
500 g Rinderhack
400 g stückige Tomaten (Konserve)
250 ml Hühnerbrühe

1 Auberginen putzen, waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit 4–6 EL Öl einstreichen und salzen. Auf dem heißen Grillrost von beiden Seiten goldbraun rösten und beiseitestellen. *Oder nebeneinander auf zwei Backbleche legen und nacheinander unter dem heißen Backofengrill ca. 5 Minuten rösten. Scheiben wenden, weitere ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen.*



BOLLYWOOD-BIRYANI

Rezept auf Seite 26

COWBOY-STEW MIT BACONBOHNEN

Rezept auf Seite 26

3

… und sie glühten glücklich bis zum Ende

BRANDHEISSE FEUERTAUFE

Will man das Kochen überm Feuer wie ein Profi meistern, braucht es Fingerspitzengefühl und Achtsamkeit, kurz: Übung. Damit nichts anbrennt und alles gar wird, ist eine **GERINGE, ABER KONSTANTE WÄRMEQUELLE** nötig. Dafür müssen die Kohlestücke immer wieder vom Topf weg oder näher hin geschoben werden, je nachdem wie stark es gerade im Inneren kocht.

ALI BABAS SÜSSKARTOFFEL-TAJINE MIT SALZZITRONEN

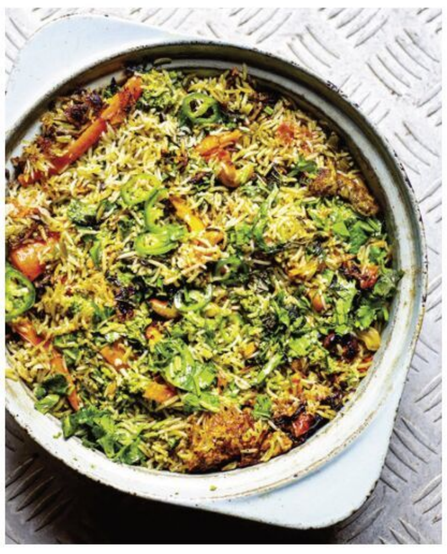
Rezept auf Seite 27

KOREANISCHER HÄHNCHENTIEGEL »DAKDORITANG«

Rezept auf Seite 27

2 Mandeln hacken und auf der Grillplatte des heißen Grills *oder in einer Pfanne auf* dem Grill oder *der heißen Herdplatte* kurz rösten.
3 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Einen feuerfesten Topf mit 2 EL Öl auf dem Gitter des heißen Grills *oder auf der heißen Herdplatte erhitzen.* Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin ca. 5 Minuten anbraten. Tomatenmark, Zimt, Paprika, Kreuzkümmel, Thymian und Chili einrühren und ca. 4 Minuten unter ständigem Rühren anrösten.
4 Hack zufügen und krümelig braten. Tomaten und Brühe zugeben und offen ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5 Hälfte der Auberginenscheiben auf dem Boden des Topfes verteilen. Hälfte Paprikahack daraufgeben. Mit Mandeln bestreuen, restliche Auberginenscheiben und Hackmasse darüberschichten. Zugedeckt auf dem heißen Grill 35–45 Minuten schmoren. *Oder zugedeckt im heißen Backofen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 30–40 Minuten schmoren.*
Mit Mandelreis und/oder Pitabrot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¾ STUNDEN
PRO PORTION CA. 24 G E, 37 G F, 16 G KH
515 KCAL



BOLLYWOOD-BIRYANI

Für 4 Portionen

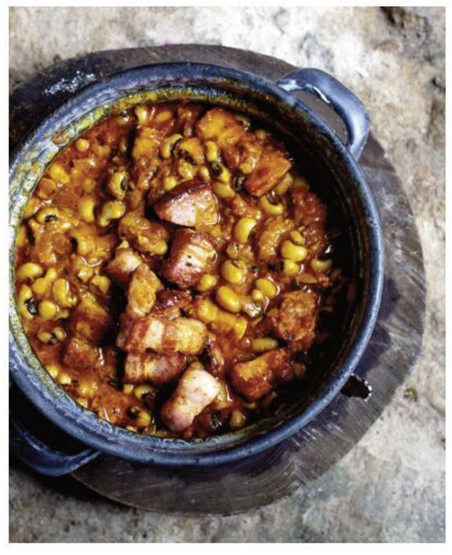
200 g Basmatireis
1 TL Fenchelsamen
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
3–4 Knoblauchzehen
3 grüne Peperoni
70 g Koriander
80 g Kokosraspel
Salz
1 große Zwiebel
2 EL Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Butter)
40 g Cashewkerne
400 g Möhren
200 g stückige Tomaten (Konserve)
2–3 EL Zitronensaft

1 Reis waschen und mit reichlich Wasser bedeckt ca. 30 Minuten einweichen.
2 Inzwischen Fenchelsamen in einem feuerfesten Topf oder Bräter ohne Fett kurz anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen, grob hacken. Peperoni putzen und waschen. 1 in feine Ringe schneiden, beiseitelegen, 2 grob schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und ca. 60 g ebenfalls grob hacken. Alles mit Kokosflocken und ½ TL Salz in einem Blitzhacker zu einer Paste verarbeiten, dabei nach und nach 125 ml Wasser zufügen.
3 Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Ghee im feuerfesten Topf bzw. Bräter auf dem heißen Grill, glühenden Kohlen *oder der Herdplatte* erhitzen. Zwiebel und Cashews zugeben und ca. 3 Minuten unter Rühren andünsten. Hälfte der Gewürzpaste zufügen und weitere ca. 5 Minuten dünsten.
4 Möhren schälen, waschen und in breite Stifte schneiden. Mit Tomaten in den Bräter geben und umrühren. Reis abgießen, mit dem Rest Gewürzpaste und 100–150 ml Wasser zugeben, verrühren und zugedeckt ca. 45 Minuten garen. Reis mit einer Gabel auflockern. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
5 Restlichen Koriander waschen, Blättchen grob hacken und mit den Peperoniringen über das Biryani streuen. Dazu schmeckt Minzjoghurt.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN
PRO PORTION CA. 9 G E, 26 G F, 56 G KH
510 KCAL

ABGEFLACHTER SCHWENKTOPF

Er wird entweder an einem Dreibein über dem Feuer aufgehängt oder auf den Herd gestellt. Die Temperatur lässt sich durch die flexible Höhe und Schwenkmöglichkeit (und auf dem Herd sowieso) gut regulieren. Von Barbecook, *ca. 80 Euro, feuerkorb-shop.de*



COWBOY-STEW MIT BACONBOHNEN

Für 4 Portionen

250 g getrocknete Augenbohnen (»Black Eye Beans«; ersatzweise weiße Bohnen)
4 große Tomaten
1 große Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
2 Knoblauchzehen
120 g geräucherter durchwachsener Speck (Stück)
2 EL Öl
1–2 TL Cayennepfeffer
250 g passierte Tomaten (Konserve)
2 EL Tomatenmark
ca. 500 ml Fleischbrühe
1 EL brauner Zucker
Salz, Pfeffer

1 Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen.
2 Am nächsten Tag Bohnen abgießen und mit frischem Wasser bedeckt aufkochen, zugedeckt ca. 1 Stunde bissfest garen.
3 Tomaten putzen, waschen und grob würfeln. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Speck in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Einen feuerfesten Topf oder Bräter mit Öl über der Feuerstelle *oder auf der Herdplatte* erhitzen. Speck darin knusprig braten. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Cayennepfeffer bestäuben.
4 Tomatenwürfel, passierte Tomaten und Tomatenmark zufügen, gut verrühren. 500 ml Brühe angießen und aufkochen. Bohnen zugeben und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Eventuell noch etwas Brühe zufügen. Eintopf mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt geröstetes Sauerteigbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 21 G E, 15 G F, 50 G KH
415 KCAL

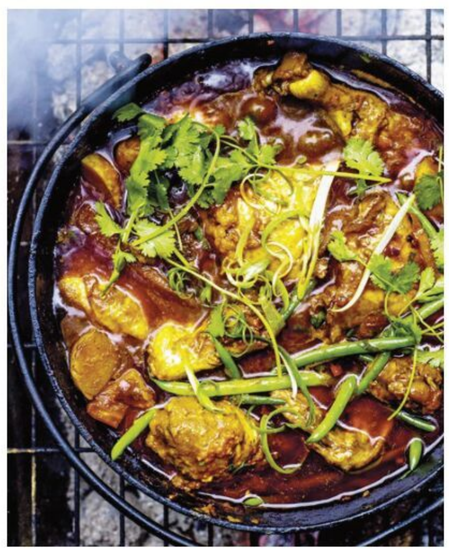
ALI BABAS SÜSSKARTOFFEL-TAJINE MIT SALZZITRONEN

Für 4 Portionen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
800 g Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
1 EL Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
½ TL Zimtpulver
½ TL gemahlener Ingwer
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL grober Pfeffer
1 Döschen Safran (0, 1 g)
400 g stückige Tomaten (Konserve)
200 ml Gemüsebrühe
50 g eingelegte Salzzitronen
100 g getrocknete Aprikosen
2 EL flüssiger Honig
100 g grüne Oliven (ohne Stein)
60 g Mandelkerne (mit Haut)
Salz, Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen, waschen und längs in breite Spalten schneiden.
2 Eine feuerfeste Tajine oder einen Bräter mit Öl über der Feuerstelle oder *auf der Herdplatte* erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Minuten glasig dünsten. Gewürze zugeben und weitere ca. 3 Minuten dünsten. Süßkartoffeln zugeben, unter Rühren ca. 5 Minuten braten.
3 Tomaten und Brühe zugeben, aufkochen. Salzzitronen abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Aprikosen halbieren, mit 40 g Salzzitronen, Honig, Oliven und ca. 40 g Mandeln zu den Süßkartoffeln geben und zugedeckt 30–40 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rest Mandeln grob hacken und mit den übrigen und Salzzitronen darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN
PRO PORTION CA. 11 G E, 19 G F, 80 G KH
555 KCAL



KOREANISCHER HÄHNCHENTIEGEL »DAKDORITANG«

Für 4–6 Portionen

2 EL Gochugaru (koreanisches Chilipulver; Asialaden)
2 EL Gochujang (fermentierte Gewürzpaste; Asialaden)
2 EL brauner Zucker
4 EL Sojasoße
2 EL Mirin (süßer Reiswein)
1 EL Sesamöl
1 Hähnchen (1,3–1,5 kg)
500 g Kartoffeln
250 g Möhren
1 große Zwiebel
4–6 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
2 EL Öl
200 g grüne Bohnen
½ Bund Koriander
2 Lauchzwiebeln

1 Gochugaru, Gochujang, Zucker, Sojasoße, Mirin und Sesamöl verrühren. Hähnchen in ca. 10 Portionen teilen (am besten mit einer Geflügelschere), waschen und trocken tupfen. Hähnchenteile mit der Marinade mischen und mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) zugedeckt im Kühlschrank marinieren.
2 Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Hähnchenteile mit 2 EL Öl auf dem heißen Grill *oder in einem Bräter auf der Herdplatte* unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Hähnchenteile vom Grill in einen feuerfesten Topf (z. B. Dutch Oven oder Potjie) legen.
3 Gemüse auf den Hähnchenteilen verteilen, ca. 500 ml Wasser angießen. Aufkochen und zugedeckt über der Feuerstelle oder auf der Herdplatte ca. 45 Minuten köcheln. Gegen Ende der Garzeit Deckel entfernen und Soße 5–10 Minuten dicklich einköcheln.
4 Bohnen putzen, waschen und ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit mitgaren. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Beides zum Servieren über den Eintopf streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + WARTEZEIT
PRO PORTION (BEI 6) CA. 65 G E, 24 G F, 28 G KH, 600 KCAL

STEHKESSEL MIT RINGMASS

Größere Töpfe stehen aufgrund des hohen Eigengewichts besser auf eigenen Füßen. Traditionelle Potjies haben außerdem Ringe als optisches Füllmaß. Pro Ring rechnet man hierbei ca. 4 Portionen.
Ca. 39 Euro, über Amazon

Fotos: Toby Murphy; Rezepte und Produktion: Khanya Mzongwana; Food-Assistentin: Emma Nkunzana

EIERNUDEL-VEGGIEBOWL MIT STICKY MIRIN-HACKBÄLLCHEN

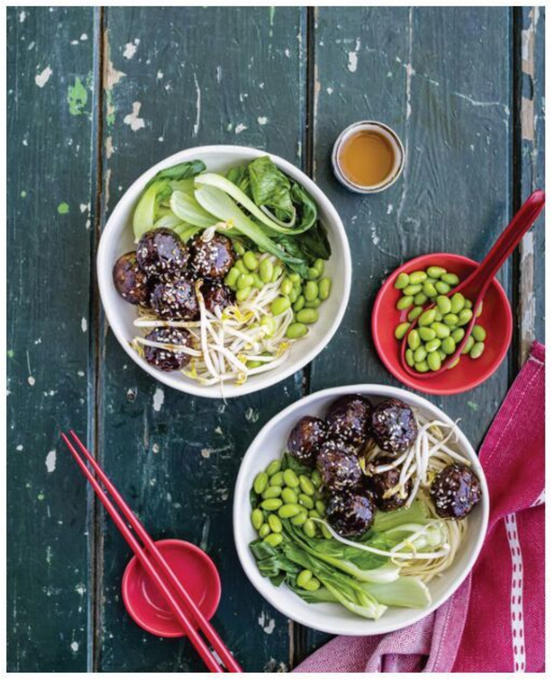
Rezept auf Seite 30

DAS CLUBMENÜ

Wir gehen zu Hause essen

IZAKAYA* À LA CARTE

*WÖRTLICH VERSTEHEN SICH DIE JAPANISCHEN KNEIPEN ALS **»SAKE-LADEN ZUM VERWEILEN« –** ABER BITTE MIT NIVEAU! DENN IM LAND DER AUFGEHENDEN SONNE BESAGT DIE ETIKETTE: WO MAN (ALKOHOL) TRINKT, DA WIRD STETS AUCH WAS GEGESSEN. FREUEN SIE SICH AUF KNEIPENKÜCHE JENSEITS VON BULETTE MIT SENF UND BROT



EIERNUDEL-VEGGIEBOWL MIT STICKY MIRIN-HACKBÄLLCHEN

Für 4–6 Portionen

Für die Hackbällchen
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
2 Lauchzwiebeln
300 g Schweinehack
25 g Panko (japanisches Paniermehl; ersatzweise Semmelbrösel)
1 EL + etwas Sesamsamen
1 Ei (Größe M)
Salz, Pfeffer
2 EL Sesamöl

Für die Soße
80 ml Mirin (süßer Reiswein, siehe Tipp; ersatzweise Sake oder Sherry)
80 ml Sojasoße
80 g Honig
1 EL Sesamöl
1 EL Reisweinessig
1 EL Chilisoße

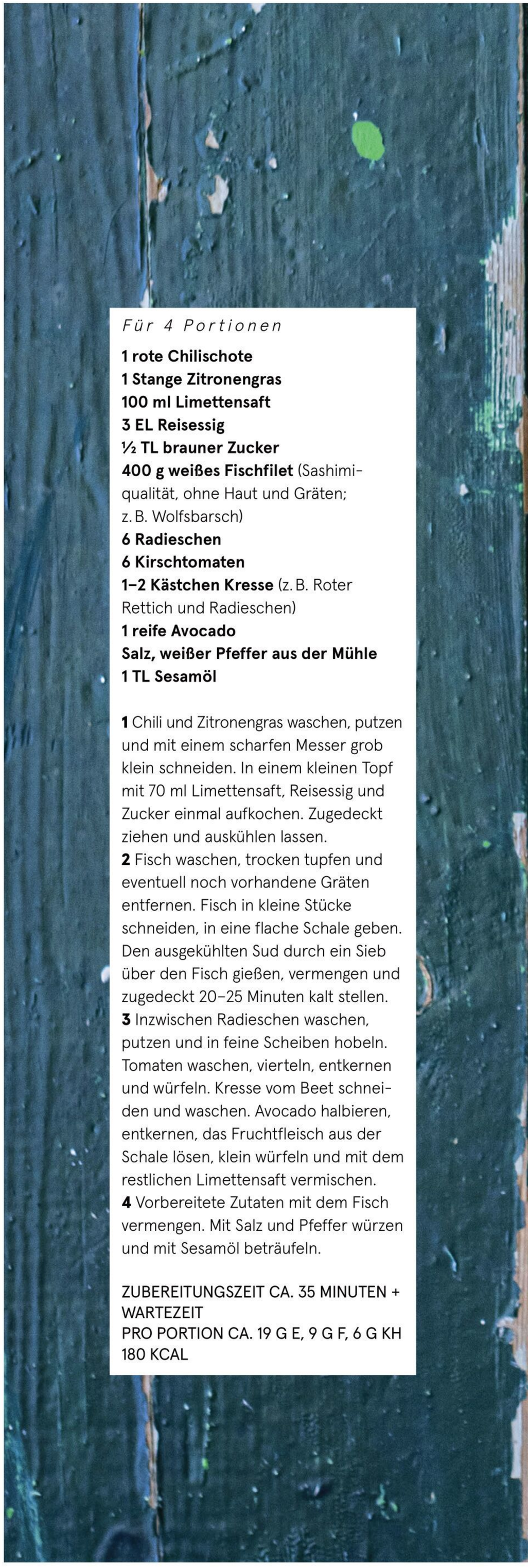
Außerdem
4–6 Baby-Pak-Choi (350–500 g)
100 g Sojasprossen
150 g TK-Edamame (grüne Sojabohnenkerne)
Salz
300 g asiatische Eiernudeln

1 Für die Hackbällchen Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein würfeln. Alles mit Hack, Panko, 1 EL Sesam und Ei in eine Schüssel geben und verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse ca. 2,5 cm große Bällchen formen, abgedeckt ca. 15 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen alle Zutaten für die Soße verrühren und beiseitestellen.
3 Pak Choi waschen und putzen. Sojasprossen waschen.
4 2 EL Öl in einer Pfanne portionsweise erhitzen und die Hackbällchen darin nach und nach unter Wenden jeweils ca. 5 Minuten kräftig anbraten, herausnehmen. Mirinsoße angießen und die Hackbällchen wieder zufügen. Bei schwacher Hitze weitere 10–12 Minuten köcheln, bis die Soße eingedickt ist.
5 Inzwischen Pak Choi zusammen mit den Edamame in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Sojasprossen ca. 30 Sekunden im Salzwasser blanchieren, ebenfalls herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Die Nudeln im Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und abtropfen lassen.
6 Nudeln, Pak Choi, Edamame und Sojasprossen auf vier Bowls verteilen, die Mirin-Ingwer-Hackbällchen darauf anrichten und mit Sesam bestreuen.

Mirin-Mogelei Während bei der traditionell hergestellten Hon-Mirin im Zuge der Fermentation natürlicherweise Zucker, Alkohol und Geschmack entstehen, wird der günstigeren, fast alkoholfreien Shin-Mirin häufig Zucker und Aroma zugesetzt.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT
PRO PORTION (BEI 6) CA. 23 G E, 20 G F, 58 G KH, 515 KCAL



Für 4 Portionen

1 rote Chilischote
1 Stange Zitronengras
100 ml Limettensaft
3 EL Reisessig
½ TL brauner Zucker
400 g weißes Fischfilet (Sashimiqualität, ohne Haut und Gräten; z. B. Wolfsbarsch)
6 Radieschen
6 Kirschtomaten
1–2 Kästchen Kresse (z. B. Roter Rettich und Radieschen)
1 reife Avocado
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Sesamöl

1 Chili und Zitronengras waschen, putzen und mit einem scharfen Messer grob klein schneiden. In einem kleinen Topf mit 70 ml Limettensaft, Reisessig und Zucker einmal aufkochen. Zugedeckt ziehen und auskühlen lassen.
2 Fisch waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Fisch in kleine Stücke schneiden, in eine flache Schale geben. Den ausgekühlten Sud durch ein Sieb über den Fisch gießen, vermengen und zugedeckt 20–25 Minuten kalt stellen.
3 Inzwischen Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Kresse vom Beet schneiden und waschen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, klein würfeln und mit dem restlichen Limettensaft vermischen.
4 Vorbereitete Zutaten mit dem Fisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sesamöl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 19 G E, 9 G F, 6 G KH 180 KCAL

TSUMAMI*-CEVICHE MIT AVOCADO, RADIESCHEN UND TOMATEN

**Essbare Kleinigkeiten, archetypisch für Izakayas; das japanische Pendant zu spanischen Tapas*

DER WEG VON PONZIUS NACH PILATUS?

»Unsere Lieblingswürzsoße Ponzu besticht traditionell mit einem bunten Zitrusfrüchtesaftmix, Mirin und Dashi (einem Fischsud), häufig aber auch als pflanzliche Variante auf Sojabasis. Gibt's im Asialaden oder gut sortierten Supermarkt (z. B. von Kikkoman). Für eine fixe Hausmische verrühre man unterdessen: 1 Teil Mirin (oder Sake und etwas braunen Zucker), 2 Teile Zitrussaftmix (Limette, Mandarine, Zitrone plus etwas Schalenabrieb), 3 Teile Sojasoße und nach Belieben noch 1–2 Spritzer Fischsoße.«

Carla,
EAT-CLUBBERIN,
die kulinarische Abkürzungen liebt

HÄHNCHEN-YAKITORI MIT ERDNUSS-PONZU-LACK UND GERÖSTETEM KNOBLAUCH

Für 4 Portionen

2 EL Misopaste
3 EL Sake (ersatzweise Sherry oder Mirin)
3 EL Erdnussbutter
2 EL Ponzu (siehe Tipp)
3 EL Sesamöl
1 TL Chiliflocken
Salz
1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,2 kg)
4 Knoblauchknollen
Backpapier

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Miso, Sake, Erdnussbutter, Ponzu, 1 EL Sesamöl, Chiliflocken und eventuell 1–2 EL Wasser zu einer Paste verrühren. Mit Salz abschmecken. Hähnchen trocken tupfen. Jeweils rechts und links vom Rückgrat aufschneiden und das Rückgrat entfernen. Hähnchen umdrehen und flach drücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der Paste einstreichen.
2 Knoblauchknollen waagerecht halbieren, mit dem restlichen Sesamöl beträufeln, mit Salz würzen und um das Hähnchen herum verteilen. Im heißen Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen. Sollte die Hähnchenhaut zu dunkel werden, mit Backpapier abdecken. Dazu schmecken Pellkartoffeln und gebratene Pilze.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE
PRO PORTION CA. 66 G E, 36 G F, 5 G KH
615 KCAL

GESCHMORTE RINDERRIPPCHEN MIT REIS UND BIMI-BROKKOLINI

Für 4 Portionen

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
1–2 EL Pflanzenöl
1 kg Rinder-Shortribs (Querrippen aus der Leiter, mit Knochen; in 5 cm lange Stücke geschnitten)
Salz
250 ml trockener Rotwein
75 ml Mirin (süßer Reiswein; ersatzweise Sake oder Sherry)
50 ml Reisweinessig
50 ml Sojasoße
1 TL brauner Zucker
1 TL Chiliflocken
2 Sternanis
150 g Basmatireis
200 g Bimi-Brokkolini
1 Lauchzwiebel

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/ Umluft: 140 °C). Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und jeweils fein hacken.
2 Öl portionsweise in einem Schmortopf erhitzen. Fleischstücke darin nach und nach von allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und salzen. Hitze reduzieren, Zwiebel zugeben und ca. 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und 3–5 Minuten mitgaren. Mit Rotwein ablöschen, aufkochen und Mirin, Essig, Sojasoße, Zucker, Chiliflocken und Sternanis unterrühren. Fleisch zufügen, in der Soße wenden und zugedeckt ca. 2 Stunden im Ofen schmoren. Dann den Deckel vom Bräter nehmen und die Rippchen ca. 1 Stunde offen fertig garen.
3 Inzwischen den Reis in einem Sieb abbrausen, bis das Wasser klar abläuft, dann in Salzwasser nach Packungsangabe kochen. Bimi-Brokkolini waschen, putzen und über Wasser gar dämpfen oder in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren und anschließend kalt abschrecken. Lauchzwiebel putzen, waschen und in schräge Ringe schneiden.
4 Wenn das Fleisch weich gegart ist und sich leicht vom Knochen löst, die Soße abschmecken und die Rippchen mit Lauchzwiebel bestreuen. Reis und Bimi-Brokkolini dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 4 STUNDEN
PRO PORTION CA. 44 G E, 19 G F, 43 G KH
575 KCAL

PFLAUMENWEIN-POCHIERTES NASHI-LIMETTEN-SORBET

Für 4 Portionen

100 ml Pflaumenwein (ersatzweise Mirin)
3 EL Reissirup (ersatzweise Honig)
ca. 2 EL Puderzucker
1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
500 g reife Nashi (siehe Tipp)
60 ml Limettensaft
1 Bio-Limette
4 Birnenchips (ersatzweise Apfelchips)

1 In einem Topf Pflaumenwein, Reissirup und Puderzucker (Menge nach Geschmack) verrühren. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, zugeben. 200 ml Wasser zufügen und aufkochen.
2 Inzwischen die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Birnen in den Weinsud legen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten pochieren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3 Ingwerscheiben entfernen und alles fein pürieren. Mit Limettensaft und Puderzucker abschmecken, ca. 30 Minuten kalt stellen, dann in der Eismaschine ca. 30 Minuten zu einem cremigem Sorbet frieren. Oder wie auf Seite 72 beschrieben gefrieren.
4 Vor dem Servieren Limette heiß waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Sorbet zu Kugeln abstechen und jeweils 2–3 in Schälchen geben. Mit Limettenscheiben und Birnenchips garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + KÜHLZEIT
PRO PORTION CA. 1 G E, 0 G F, 28 G KH 150 KCAL

NASHI-NASCHI

»Weil die Asienbirnen schnell oxidieren, sollten sie direkt in den vorbereiteten Sud wandern. Von der Konsistenz her sind sie roh eher körnig und fest, ähnlich wie Äpfel, werden aber beim Kochen schön weich. Sie können stattdessen auch jede andere Birnensorte nehmen, ich würde zur Sorte Forelle greifen.«

Myriam,
EAT-CLUBBERIN,
mit ausgereiftem Küchenwissen in der Birne

Fotos: Stockfood

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

MARKS
EINRICHTUNGEN

www.marks-einrichtungen.de

KNACKFRISCHER BULGURSALAT MIT BRATWURSTBÄLLCHEN

Rezept auf Seite 41

GEFÜLLTE HÄHNCHENFILETS MIT CHORIZO UND MANGOLD

Rezept auf Seite 41

5 TAGE MJAMI

DESSERTS ALL INCLUSIVE

LIEBE PASSAGIERE, LEGEN SIE DEN STRESS AB UND DIE KOCHSCHÜRZEN AN, WIR NEHMEN KURS AUF FÜNF-STERNE-REZEPTE FÜR JEDEN TAG. AM ZIEL ANGEKOMMEN, ERWARTEN SIE **SOMMERLICH-ENTSPANNTE MAHLZEITEN –** BEI ANGENEHM UNAUFWENDIGER ZUBEREITUNG UND ALLERBESTER LAUNE

PUTTANESCA PRONTA AUF RICOTTA-TOASTIES

Rezept auf Seite 41

PROSCIUTTO-KABELJAU IN PESTO-SELLERIE-SAHNE

Rezept auf Seite 42

SELBSTSTAPLER-VEGGIE-BURGER MIT ZUCCHINI-FRITTIES

Rezept auf Seite 42

KNACKFRISCHER BULGURSALAT MIT BRATWURSTBÄLLCHEN

Für 4 Portionen

150 g Bulgur
Salz
2 Knoblauchzehen
4 Stiele Petersilie
2 Stiele Minze
650 g Wassermelone
4 Minigurken
300 g Rotkohl
400 g ungebrühte Bratwurst
(grob; z. B. Salsiccia)
1 TL Sumach (orientalisches Gewürz; ersatzweise 1 Spritzer Zitrone + etwas edelsüßes Paprikapulver)
5 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
grober Pfeffer

1 Bulgur in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und abtropfen lassen. Auf einem Backblech verteilen und abkühlen lassen.
2 Inzwischen Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und fein hacken. Melone schälen und in kleine Stücke schneiden. Gurken waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln.
3 Brät aus der Pelle drücken und zu kleinen Bällchen formen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Wurstbällchen, Knoblauch und Sumach zugeben. Unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, mit 1 EL gehackten Kräutern und Pfeffer bestreuen.
4 Bulgur, Melone, Gurken, Kohl, 4 EL Öl, Zitronensaft und die restlichen Kräuter vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Wurstbällchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN
PRO PORTION CA. 23 G E, 44 G F, 48 G KH
685 KCAL

GEFÜLLTE HÄHNCHENFILETS MIT CHORIZO UND MANGOLD

Für 4 Portionen

Für das Fleisch
150 g Chorizo (Stück)
50 g rotes Pesto (Glas)
4 Hähnchenbrustfilets (ca. 800 g)
1 EL Sonnenblumenöl
½ Knoblauchknolle (quer halbiert)
200 ml Hühnerbrühe
Holzstäbchen

Für das Gemüse
200 g Mangold (oder Spinat)
Saft von 1 Zitrone
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für den Dip
1–2 TL Sahnemeerrettich (Glas)
1–2 TL gekörnter Senf
150 g griechischer Sahnejoghurt
2 EL Mayonnaise
3–4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

1 Für das Fleisch den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Ca. ⅔ der Chorizo fein hacken und mit dem Pesto verrühren. Rest Chorizo in Scheiben schneiden. Filets trocken tupfen und mit einem scharfen Messer je seitlich eine Tasche hineinschneiden. Pestomix in die Taschen füllen und mit Spießchen verschließen.
2 Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Filets, Chorizoscheiben und Knoblauchknolle zufügen und darin unter Wenden goldbraun anbraten. Brühe zugießen, Pfanne in den heißen Ofen stellen und Filets ca. 20 Minuten zu Ende garen.
3 Inzwischen für das Gemüse Mangold putzen, waschen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer etwas weicher kneten und ziehen lassen.
4 Für den Dip Meerrettich, Senf, Joghurt, Mayonnaise und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfilets mit Mangold und Meerrettichdip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
PRO PORTION CA. 52 G E, 23 G F, 11 G KH
480 KCAL

PUTTANESCA PRONTA AUF RICOTTA-TOASTIES

Für 4 Portionen

1 Sauerteigbrot (500 g)
250 g Ricotta
6 Sardellenfilets (in Öl)
1 Glas eingelegte Kirschtomaten (180 g, in Öl; z. B. »Pomodoro Ciliegino« von Castellino; ersatzweise getrocknete Softtomaten)
70 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
4 EL Kapern (in Lake)
2 EL Chiliöl
Salz, Pfeffer
Sellerie- oder Basilikumblätter

1 Brot in 8 Scheiben schneiden und rösten. Ricotta cremig rühren und daraufstreichen.
2 Sardellen und Tomaten abtropfen lassen. Sardellen fein hacken. Mit Tomaten, Oliven, Kapern und Chiliöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf den Toasties verteilen und mit Sellerie- oder Basilikumblättern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN
PRO PORTION CA. 26 G E, 34 G F, 66 G KH
670 KCAL

PROSCIUTTO-KABELJAU IN PESTO-SELLERIE-SAHNE

Für 4 Portionen

800 g Kabeljaufilet
8 Scheiben Prosciutto crudo (ca. 100 g)
3 Knoblauchzehen
200 g Staudensellerie
2 EL Sonnenblumenöl
250 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer
125 g Basilikumpesto (Glas)
1 kleine rote Zwiebel
einige Basilikumblätter

1 Fisch waschen, trocken tupfen und in 8 gleich große Stücke teilen. Je mit 1 Scheibe Schinken umwickeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie putzen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
2 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin ca. 2 Minuten pro Seite knusprig anbraten. Herausnehmen. Knoblauch im Bratöl ca. 1 Minute braten. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Etwa die Hälfte vom Pesto unterrühren, den Fisch wieder zugeben und weitere 3–5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Sellerie zugeben und kurz mitdünsten.
3 Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Scheiben hobeln. Basilikum waschen und trocken tupfen. Fisch und Soße mit dem Rest Pesto in Klecksen, Zwiebel und Basilikum anrichten. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN
PRO PORTION CA. 46 G E, 43 G F, 6 G KH
600 KCAL

SELBSTSTAPLER-VEGGIE-BURGER MIT ZUCCHINI-FRITTIES

Für 4 Portionen

Für die Burger
2 kleine Rote Beten (ca. 250 g)
1 rote Zwiebel
40 g Babyleafsalat
200 g Halloumi
4 Burgerbrötchen (ca. 300 g)
4 vegane Burgerpattys (à ca. 110 g; Kühlregal)
6 EL Öl
1 TL rosenscharfes oder geräuchertes Paprikapulver
125 g Naturjoghurt

Für die Zucchini-Fritties:
4 Zucchini (à ca. 250 g)
60 g Mehl
ca. 1 TL feines Meersalz
ca. 150 ml Öl (z. B. raffiniertes Sonnenblumen- oder Erdnussöl)

1 Für die Burger Rote Beten und Zwiebel schälen und in feine Scheiben bzw. Streifen hobeln. Salat waschen und trocken schütteln. Halloumi in dünne Scheiben schneiden.
2 Für die Zucchini den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 100 °C/Umluft: 80 °C). Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in kleine Stifte hobeln. Mit Mehl und Salz vermischen. Das Öl zum Frittieren erhitzen und die Zucchini darin portionsweise goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken und im Ofen warm halten.
3 Burgerbrötchen quer halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in einer heißen Pfanne goldbraun anrösten. Herausnehmen, im Ofen warm halten. Pattys in 1 EL Öl nach Packungsanweisung in der heißen Pfanne braten. Ebenfalls warm halten. 1 EL Öl zugeben, Halloumi darin von beiden Seiten goldbraun braten. Ebenfalls warm stellen. Rest Öl mit Paprikapulver erhitzen, in ein Schälchen füllen.
4 Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem Joghurt auf einer Platte anrichten und die Burger am Tisch nach Belieben zusammensetzen. Dazu schmecken Ofenpommes.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
PRO PORTION CA. 34 G E, 50 G F, 89 G KH
910 KCAL

CRÈME DE LA CRÈME

»Kokoscreme und -milch sind nicht dasselbe. Stellt man Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank, trennt sich die Creme vom Kokoswasser und wird so fest, dass sie sich abkratzen lässt. Kann man machen, kann man aber auch ›fertig‹ im Bioladen oder online kaufen – dann auch mal als ›Kokossahne‹, weil sie mit mindestens 85 % Nussanteil einen ähnlichen Fettgehalt wie Schlagsahne aufweist und sich gekühlt ebenso gut aufschlagen lässt.«

Jana,
EAT-CLUBBERIN,
die so leicht nichts auf die Palme bringt

KOKOS-LIMETTEN-PUDDING

Für 4 Portionen

2–3 Bio-Limetten
60 g Stärke
400 ml Kokosmilch
400 ml Kokoscreme
100 g Zucker
100 g frisches Kokosnussfruchtfleisch (Kühlregal; ersatzweise Kokosraspel oder -flocken)

1 Limetten heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen.
2 Stärke mit etwas Kokosmilch glatt rühren. Restliche Kokosmilch, -creme, Zucker und Limettensaft in einem Topf aufkochen. Stärkemix einrühren und 1–2 Minuten sprudelnd köcheln und eindicken lassen. Vom Herd nehmen. Etwa ⅔ der Limettenschale einrühren und Masse in vier tiefe Schalen gießen. Ca. 4–6 Stunden kalt stellen.
3 Kurz vor dem Servieren etwas frische Kokosnuss fein reiben, Rest klein würfeln. Pudding mit Kokos und restlicher Limettenschale garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 7 G E, 29 G F, 44 G KH
470 KCAL

Unser
TITEL-HELD

CHICKEN-SATÉ-BOWL MIT PEANUT-CRUNCH

Für 4 Portionen

60 g Erdnusskerne
(geröstet und gesalzen)
3–4 EL Sojasoße
1 EL Puderzucker
600 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer
400 g Kirschtomaten
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
2 EL Öl
100 g Erdnusscreme
400 ml Kokosmilch
200 ml Hühnerbrühe
½ Bund Thaibasilikum
2 Minigurken
1 EL Fischsoße
1 EL Honig
Saft von 1–2 Limetten
Chiliflocken
evtl. 1 Bio-Limette
Backpapier

1 Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit 2 EL Sojasoße ablöschen, mit Puderzucker bestäuben und alles unter Wenden karamellisieren. Auf Backpapier auskühlen lassen. Fleisch würfeln, mit Stärke und etwas Salz und Pfeffer gut vermengen. Tomaten waschen und halbieren. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chili putzen, entkernen und fein hacken.
2 Öl in einer tiefen, großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomaten und Chili zufügen und kurz mitdünsten. Erdnusscreme unterrühren, darin schmelzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten cremig einköcheln. Nach ca. 5 Minuten Fleisch zufügen und mitköcheln.
3 Basilikum waschen, trocken schütteln, einige Blätter in feine Streifen schneiden. Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Erdnüsse hacken.
4 Soße mit 1–2 EL Sojasoße, Fischsoße und Honig würzen. Kurz weiterköcheln und mit Limettensaft abschmecken. Chicken-Saté mit Gurkenscheiben anrichten. Mit Basilikum, Erdnüssen und Chiliflocken bestreuen. Nach Belieben einige Limettenschnitze dazu reichen. Dazu schmeckt Basmatireis.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN
PRO PORTION CA. 50 G E, 38 G F, 17 G KH
630 KCAL

TRES-LECHES-GETRÄNKTER MILCHKUCHEN

Rezept rechte Seite

TRES-LECHES-GETRÄNKTER MILCHKUCHEN

Für 8–10 Stücke

Für den Kuchen
140 g Mehl
1½ TL Backpulver
¼ TL Salz
6 Eier (Größe M)
150 g Zucker
80 ml Milch
1 TL gemahlene Vanille
Backpapier
Holzspieß

Für die Milchmischung
200 ml Kondensmilch (10 %)
200 g gezuckerte Kondensmilch
(z. B. »Milchmädchen«)
75 g Schlagsahne

1 Mehl, Backpulver und Salz mischen. Eier trennen, Eiweiß kalt stellen. Eigelb und 100 g Zucker ca. 8 Minuten mit den Schneebesen des Handrührgerätes dickcremig aufschlagen. Milch und Vanille unterrühren. Die Mehlmischung vorsichtig unterheben.
2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C). Eiweiß mit den Schneebesen des Handrührgerätes halbsteif aufschlagen. 50 g Zucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Eiweiß portionsweise unter den Teig heben, damit der Teig so luftig wie möglich bleibt. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte eckige Backform (21 × 21 × 7 cm) füllen. Im heißen Ofen 35–45 Minuten backen.
3 Inzwischen für die Milchmischung alle Zutaten gut verrühren. Kuchen aus dem Ofen nehmen und mehrmals mit einem Holzspieß einstechen. Die Milchmischung gleichmäßig darübergießen und den Kuchen in der Form auskühlen lassen. Dann aus der Form lösen, in Stücke schneiden und servieren. Dazu schmeckt mit Puderzucker aufgeschlagene Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT
PRO STÜCK (BEI 10) CA. 10 G E, 10 G F, 40 G KH
290 KCAL

EASY-PEASY ZITRONENPARFAIT

Für 4 Portionen

5 Eigelb (Größe M)
100 g Zucker
125 ml frisch gepresster Zitronensaft
abgeriebene Schale von 1–2 Bio-Zitronen
evtl. ¼ TL gemahlene Kurkuma
1 Prise Salz
325 g Schlagsahne
ca. 150 g Rote-Beeren-Mischung
(frisch oder TK)

1 Eigelb, Zucker, Zitronensaft, -schale, nach Belieben Kurkuma und Salz gut verrühren. Über einem warmen Wasserbad mit dem Schneebesen 5–10 Minuten dickcremig aufschlagen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2 Sahne steif schlagen und unter die Zitronen-Ei-Mischung heben. In eine große, flache Schale (oder vier Portionsgläser) füllen und für mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) einfrieren. Vor dem Servieren 5–10 Minuten antauen lassen. Parfait mit Beeren servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 5 G E, 17 G F, 33 G KH
310 KCAL

EI(S)KLAR

»Eiweiß ist tiefgefroren mindestens 6 Monate haltbar und lässt sich wieder aufgetaut super z. B. zu Baiser weiterverarbeiten. Pro Eiweiß (ca. 40 g) mit ca. 50 g Zucker steif schlagen und zum Abflämmen auf Kuchen oder Desserts geben. Den kleinen Sahnerest können Sie übrigens im Milchkuchen auf der linken Seite aufbrauchen.«

Myriam,
EAT-CLUBBERIN,
feiert immer auch die Reste vom Feste

Fotos: EAT CLUB, Robbert Koene; Rezepte und Produktion: Hannah Lewry; Fotoassistenz: Kate Ferreira

UNSER PLAN FÜRS WOCHENENDE
FOLGE 5

LEICHT (K)EINEN SITZEN

HIER ENTLANG ZUM TERMIN DER STUNDE ☛ WIR SPENDIEREN **DRINKS FÜR ALLE!** IM GROSSEN STIL AUF EINMAL GERÜHRT, BLEIBT DIESE VERY HAPPY HOUR ALLERDINGS NICHT NUR STRESS-, SONDERN GANZ NACH BELIEBEN AUCH KATERFREI

❶ PORTWEIN-PALOMA

❷ PINEAPPLE-SUNRISE (alkoholfrei)

Foto: Stockfood

❶ PORTWEIN-PALOMA

Für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

1 Bio-Grapefruit
300 ml weißer Portwein
250 ml Pink-Grapefruit-Saft
Saft von 1 Limette
250 ml Tonicwater
Eiswürfel

Grapefruit waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Portwein, Grapefruit- und Limettensaft in einen Krug (ca. 1 l Inhalt) füllen. Mit Tonicwater aufgießen, mit Eiswürfeln auffüllen. Kurz umrühren, sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN
PRO GLAS CA. 0 G E, 0 G F, 22 G KH
180 KCAL

❷ PINEAPPLE-SUNRISE

Für 4 Gläser (à ca. 350 ml)

5 cl Grenadine
300 ml frisch gepresster Orangensaft
500 ml Ananassaft
100 ml Limettensaft
2–3 EL brauner Zucker
Eiswürfel

Grenadine in eine große Karaffe (ca. 1,5 l Inhalt) geben. Orangen-, Ananas- und Limettensaft mit dem Zucker verrühren, vorsichtig daraufgießen. Vorsichtig mit Eiswürfeln auffüllen und sofort servieren. Vor dem Ausgießen kurz umrühren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN
PRO GLAS CA. 1 G E, 0 G F, 25 G KH
185 KCAL

❸ ROSE-BERRY-SLUSH

Für 4 Gläser (à ca. 300 ml)

2 Zweige Rosmarin
100 g Zucker
500 g Himbeeren
1 Bio-Zitrone
400 g Crushed Ice
200 ml Tonicwater

1 Rosmarin waschen und mit dem Zucker und 200 ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und 3–4 Minuten köcheln. Auskühlen lassen und Rosmarin entfernen.
2 Himbeeren waschen, abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Eine Handvoll Beeren beiseitelegen, Rest mit Zitronensaft, -abrieb, Läuterzucker, Crushed Ice und Tonicwater in einen Mixer geben und fein pürieren. In eine Karaffe (ca. 1,2 l Inhalt) füllen, mit den übrigen Himbeeren toppen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO GLAS CA. 2 G E, 0 G F, 38 G KH
175 KCAL

❹ NEGRONI-SPRITZ

Für 4 Gläser (à ca. 350 ml)

2 Bio-Orangen
100 ml Campari
200 ml lieblicher Wermut
750 ml Prosecco (gekühlt)
Eiswürfel

Orangen waschen, trocken tupfen, die Schale in breiten Streifen mit dem Sparschäler abziehen und die Früchte anderweitig verwenden (z. B. für den Pineapple-Sunrise). Orangenschale mit Campari in einen Krug (ca. 1,5 l Inhalt) füllen. Wermut und Prosecco zugießen, mit Eiswürfeln auffüllen, kurz umrühren und sofort servieren.

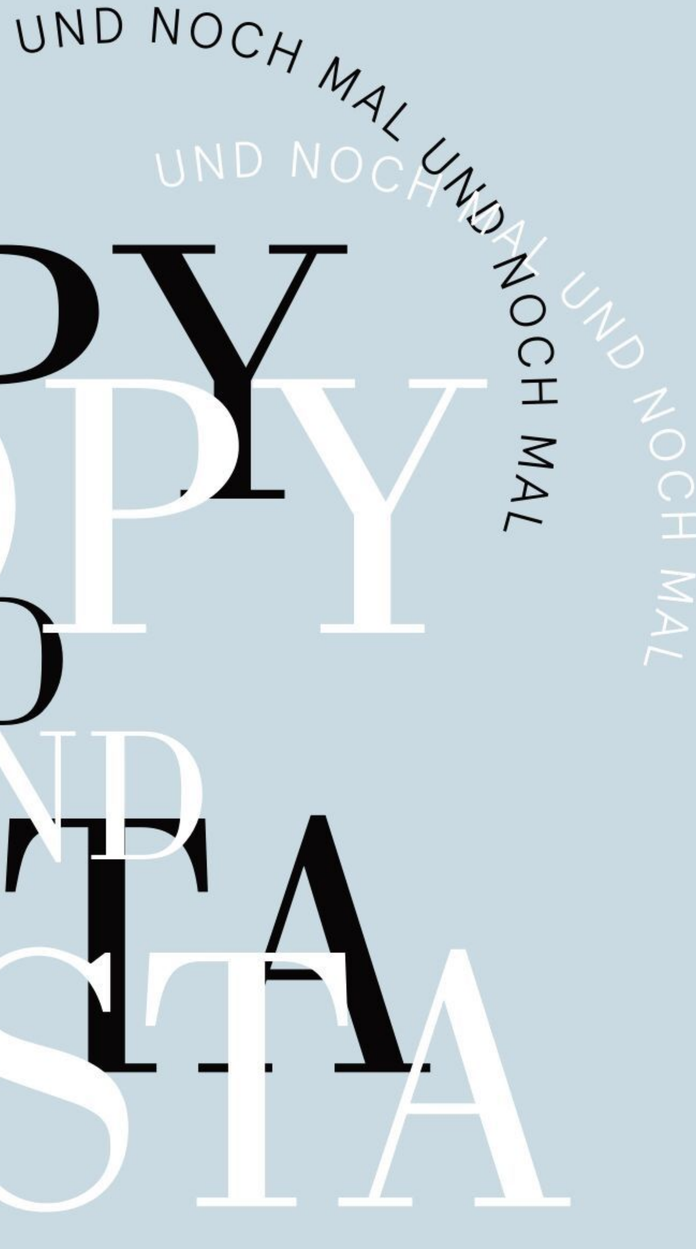
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN
PRO GLAS CA. 3 G E, 0 G F, 14 G KH
285 KCAL

❸ ROSE-BERRY-SLUSH (alkoholfrei)

❹ NEGRONI-SPRITZ

BAKED FETAPENNE

Rezept auf Seite 52



MANCHES SCHEINT SO UNUMSTÖSSLICH, RICHTIG UND GEISTREICH, DASS WIR NICHT UMHIN KÖNNEN: UNENDLICH OFT REPLIZIEREN, NACHMACHEN UND KOPIEREN, WAS DAS ZEUG HÄLT. IM INTERNET ALS **PHÄNOMEN COPYPASTA** TITULIERT, ÜBERTRAGEN WIR DIESE ÜBUNG INS ECHTE LEBEN – VORAUSGESETZT, SIE GEHT EBENSO LEICHT VON DER HAND WIE DIE TASTENKOMBINATIONEN STRG + C UND STRG + V

ERBSEN-SPECK-TORTELLINI

Rezept auf Seite 52

AND NOW
WE HAVE THE SALAD

»Ich bereite hiervon gleich die doppelte Menge (al dente) zu und packe den Rest in den Kühlschrank. Gerade die etwas härteren, getrockneten Tortellini machen sich nämlich super als kalter Nudelsalat. Wer's tags darauf doch leicht abwandeln will, schnippelt ein Bund Rucola und halbiert eine Handvoll Kirschtomaten oder verrührt etwas Frischkäse mit Wasser und mischt das Ganze unter.«

Myriam,
EAT-CLUBBERIN,
die das Pastarad täglich neu erfindet

SMOKEY MANDEL-ZITRONEN-SPAGHETTI

Rezept auf Seite 52

BAKED FETAPENNE

Für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen
400 g gelbe Kirschtomaten
400 g rote Kirschtomaten
Salz, Pfeffer
400 g Feta
3 TL Kräuter der Provence*
4 EL Olivenöl
½ Bund Basilikum
400 g Penne

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Knoblauch schälen und grob hacken. Tomaten waschen und eventuell halbieren. Beides in einer Auflaufform verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Feta daraufsetzen und mit Kräutern bestreuen. Mit Öl beträufeln. Im Ofen ca. 15 Minuten backen.
2 Inzwischen Basilikum waschen, trocken tupfen und Blätter grob hacken. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. 50 ml Nudelwasser auffangen.
3 Feta mit einer Gabel zerzupfen und mit den Tomaten mischen, bis eine cremige Soße entsteht. Nudeln und aufgefangenes Nudelwasser untermischen. Noch einmal abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN
PRO PORTION CA. 31 G E, 32 G F, 73 G KH
710 KCAL

** Eine gute Kräuter-der-Provence-Mischung enthält auch Lavendelblüten*

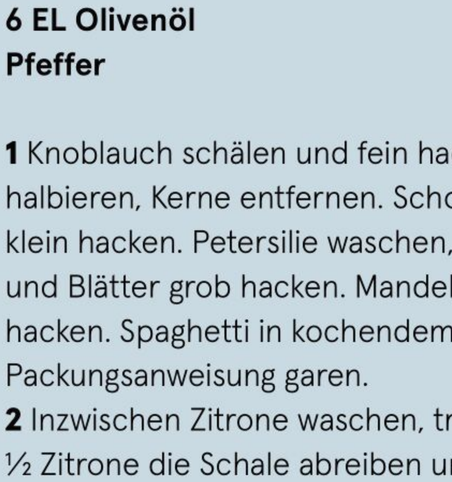
ERBSEN-SPECK-TORTELLINI

Für 4 Portionen

100 g Frühstücksspeck (Bacon; in Scheiben)
3 Zweige Rosmarin
1 rote Zwiebel
350 g getrocknete Tortellini
Salz
300 g TK-Erbsen
1 EL Olivenöl
Pfeffer
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
80 geriebener Parmesan

1 Speck in Streifen schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und hacken. Zwiebel schälen und würfeln.
2 Tortellini in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In den letzten ca. 5 Minuten der Garzeit Erbsen zufügen und mitkochen.
3 Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Zwiebel und Rosmarin zufügen und kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, unter den Speck mischen, Zitronenabrieb dazugeben und noch einmal abschmecken. Mit Parmesan bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN
PRO PORTION CA. 24 G E, 19 G F, 55 G KH
490 KCAL



SMOKEY MANDEL-ZITRONEN-SPAGHETTI

Für 4 Portionen

3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 Bund Petersilie
80 g Rauchmandeln
350 g Spaghetti
Salz
1 Bio-Zitrone
6 EL Olivenöl
Pfeffer

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Chili halbieren, Kerne entfernen. Schote waschen und klein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Mandeln ebenfalls grob hacken. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
2 Inzwischen Zitrone waschen, trocken reiben. Von ½ Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Restliche Zitrone in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch, Chili und Zitronenscheiben darin andünsten. Schale und 1–2 EL Saft zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3 Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter das Öl mischen. Mit Petersilie und Mandeln bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN
PRO PORTION CA. 16 G E, 28 G F, 60 G KH
560 KCAL

DIE MEISTKOPIERTE PASTA DER WELT …

… weil einfachstes Rezept überhaupt? Aglio e Olio! Noch verschärfter nur mit unserem Chiliwürzer mit epischer Habanero-weißer-schwarzer-Pfeffer-Kombo: Gutes Olivenöl mit gepresstem Knoblauch erwärmen, dabei ca. ½ TL »FSK 18« pro Portion hineinmahlen. Nudeln ca. 2 Minuten vor Garende mit etwas Kochwasser untermengen – basta!

JÄGERPFANNEN-SPÄTZLE-EXPRESS

Für 4 Portionen

300 g Champignons
1 Bund Lauchzwiebeln
½ Bund Schnittlauch
3–4 Stiele Kerbel
600 g Schweinefilet
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 EL Mehl
250 g Schlagsahne
150 ml Gemüsebrühe
400 g frische Eierspätzle (Kühlregal)
150 g Kirschpaprika mit Frischkäse-füllung (Pepperballs)

1 Pilze säubern, putzen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Grüne der Zwiebeln beiseitestellen. Kräuter waschen, trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Kerbelblättchen abzupfen. Filet in 8 Medaillons schneiden.
2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Medaillons rundherum kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Pilze im Bratfett goldbraun anbraten. Das Weiße der Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Unter Rühren Sahne und Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Medaillons wieder zufügen und alles ca. 5 Minuten köcheln.
3 Inzwischen Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und abtropfen lassen. Spätzle in die Pfanne geben. Lauchzwiebelgrün und Kirschpaprika darauf verteilen. Mit Kräutern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
PRO PORTION CA. 45 G E, 35 G F, 31 G KH
620 KCAL

SELF-CHECK-IN

»Haben Sie noch Cognac oder Pernod im Haus? Dann rein damit! Ein kleiner Schuss in die Soße und etwas einköcheln lassen. Ist wie ein Upgrade in die Business-Class.«

Jessika, CHEF-EAT-CLUBBERIN,
nimmt Hochprozentiges nur in Soßen zu sich

#1

DREIKÄSEHOCH-TOASTIES MIT BALSAMICOSCHALOTTEN

Rezept auf Seite 59

Brotbacken, das ist ein Triglomerat aus Wissenschaft, Handwerk und Kunst. Ob man nun seinen Sauerteigstarter erfolgreich durch die Pandemie gefüttert hat oder sich seither vorzugsweise vom Bäckermeister seines Vertrauens versorgen lässt: Auf den Trichter von wirklich gutem Brot gekommen, ist es nur naheliegend, die Messlatte bei Belägen und Füllwerk auf dasselbe Niveau zu hieven. Die logische Folge sind Sandwiches mit kreativen Umami-Komponenten und elaborierten High-End-Qualitätsstandards, die sich selbst in gehobenen Gourmetküchen vom Mitarbeiteressen zum Quotendish durchgesetzt haben.

DIE HOTLIST DER

COOLEN GERICHTE

ES DUFTET NACH AUFWIND IM GASTRO-
OLYMP! MIT UNERSÄTTLICHEM APPETIT
BRUTZELN UND INSPIRIEREN SICH KÖCHE
WIE KOCHBEGEISTERTE WIEDER ZU
RUHM UND EHRE. WIR HABEN UNS QUER
DURCHS GLOBALE FOODIE-CHAMPIONAT
PROBIERT UND SERVIEREN IHNEN **DIE**
HEISSESTEN GAMECHANGER – BRÜHWARM
UND PIKANT ABGESCHMECKT

#2

TIKTOK-RAMEN »VEGGIELICIOUS«

Rezept auf Seite 59

»Human beings are noodle beings.« Mit dieser Wahrheit schrieb Momofuku Ando, Erfinder der Instant-Asianudel, in den 1960er-Jahren Geschichte, verständig fortgesetzt von Dave Chang, dem Gründer der gleichnamigen michelinstern-dekorierten Restaurantkette Momofuku. Dass die Begeisterung nicht abreißt, zeigen Social-Media-Plattformen wie Tiktok und Instagram mit Ramennudel-Rezeptvideos, die in zahllosen Varianten regelmäßig viral gehen. Hier zu sehen unser ganz persönlicher Favorit.

#3

HALLOUMI-SALTIMBOCCA AUF MELONENCARPACCIO

Rezept auf Seite 59

Sich umhören in Richtung tierfreier essen macht sich bei eingefleischten Klassikern natürlich besonders auffällig bemerkbar. Eine populäre Zutat klingt beim Draufherumkauen wie ein Discjockey, der oldschool seine Platten auf den Turntables scratcht, ist aber der flexitarische Newcomer des Jahres. Easy zuzubereiten und lange haltbar, singt jeder, der beim Grillen, seinen Burgern und Salattoppings trotz weniger Fleischanklängen beim Proteinpegel nicht leiser drehen will: »Halloumi, it is you, I'm looking for!«

#4

BLECHHÄHNCHEN MIT PAPRIKA UND KARTOFFELN

Rezept auf Seite 60

Weniger ist (und bleibt) mehr und One Pot keine kurzweilige Modeerscheinung, sondern nur der Anfang einer Ära, da sind sich die Abwasch- und Kücheninterieur-Minimalisten dieser Welt einig. Sich also in Zubereitungsabläufen und Wareneinsätzen einfallsreich und dynamisch an das begehrte Einzelteil anzupassen ist eine Herausforderung, der sich nach dem einen verwendeten Topf nun auch die eine Pfanne oder das eine Blech bewusst stellen – zumal frisch und gleichzeitig lecker zu kochen auf tendenziell immer knapper werdendem Raum doch umso unkomplizierter und praktischer sein sollte.

DREIKÄSEHOCH-TOASTIES MIT BALSAMICOSCHALOTTEN

Für 4 Portionen

8 Schalotten
1 EL Öl
75 g Cheddar
75 g Bergkäse
125 g Mozzarella
8 Scheiben Sauerteigweißbrot
4 EL weiche Butter
1 TL Dijonsenf
2 EL Balsamico
Salz, Pfeffer

1 Schalotten schälen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Schalotten zugeben und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 20 Minuten goldbraun braten.
2 Inzwischen Cheddar und Bergkäse raspeln. Mozzarella abtropfen lassen, ebenfalls raspeln und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen. Die Hälfte davon mit Senf bestreichen. Alle Käsesorten mischen und auf dem Senf verteilen.
3 Schalotten mit Balsamico ablöschen, verdampfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten darauf verteilen. Restliche Brotscheiben auflegen und leicht andrücken.
4 In einer Pfanne in der restlichen Butter Toasties von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten goldbraun braten. Nach Belieben halbiert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN
PRO PORTION CA. 22 G E, 29 G F, 36 G KH 495 KCAL

FLAVOUR-TREATMENT
Chili und Knoblauch in mühevoller Handarbeit hacken? Entspannter läuft's mit 3–4 TL unseres Asia-Allrounders: Massiert die Geschmacksnerven quasi von selbst und spendet mit grünem Pfeffer und Zitronengras ein Extra an Frische.

TIKTOK-RAMEN »VEGGIELICIOUS«

Für 4 Portionen

1 Möhre
1 rote Zwiebel
1 rote Paprikaschote
½ Brokkoli
3 EL Sesamöl
2 Packungen Instant-Mienudeln (à 250 g)
150 g TK-Edamame (grüne Sojabohnenkerne)
Salz
½ Bund Koriander

Für die Soße
1 rote Chilischote
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
2 Knoblauchzehen
4 EL Sojasoße
2 EL Ketjap manis (dickflüssige süße Sojasoße; ersatzweise Austern- oder 1 EL Sojasoße + 2 TL brauner Zucker)
2 EL Sesam

1 Möhre schälen und in Stifte schneiden oder hobeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen.
2 Für die Soße Chili waschen und putzen, Ingwer und Knoblauch schälen und alles fein hacken. Mit allen weiteren Soßenzutaten verrühren.
3 In einer weiten Pfanne Sesamöl erhitzen, Zwiebel und Möhre zugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten braten. Gemüse an den Rand schieben, mittig die Nudeln in die Pfanne legen und Edamame und Brokkoli darum verteilen. 150 ml Wasser angießen, zugedeckt 3–4 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit Nudeln wenden, Paprika zugeben, mit Salz würzen.
4 Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Soße in die Pfanne geben und unter Wenden ca. 2 Minuten kochen lassen. Mit Koriander bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN
PRO PORTION CA. 22 G E, 13 G F, 100 G KH 620 KCAL

HALLOUMI-SALTIMBOCCA AUF MELONENCARPACCIO

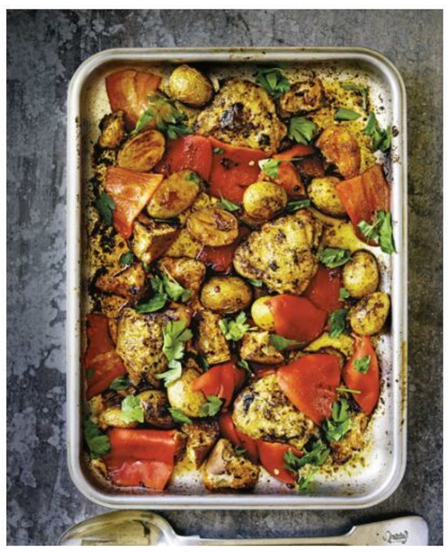
Für 4 Portionen

1 Limette
2 Stiele Minze
1 EL + etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
½ Honigmelone (ca. 1 kg)
450 g Halloumi
1 Stiele Salbei
8 dünne Scheiben Serranoschinken

1 Limette auspressen. Minze waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Mit Limettensaft und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Melone schälen, vierteln, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit der Vinaigrette vermengen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
2 Inzwischen Halloumi in 8 gleich große Medaillons schneiden. Salbei waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Salbeiblättchen auf die Medaillons verteilen und jeweils mit 1 Scheibe Schinken umwickeln.

3 Die eingepackten Halloumi-Medaillons auf dem heißen Grill oder in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten je 3–5 Minuten rösten. Inzwischen Melonencarpaccio abschmecken und auf Tellern anrichten. Halloumi-Saltimbocca daraufgeben.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
PRO PORTION CA. 9 G E, 34 G F, 22 G KH
530 KCAL



BLECHHÄHNCHEN MIT PAPRIKA, KARTOFFELN UND KNOBIBROT

Für 4 Portionen

2 rote Paprikaschoten
4 EL Olivenöl
600 g Hähnchenoberkeulen (oder 4 Hähnchenkeulen)
400 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
½ Ciabatta (ca. 150 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL Sherryessig
1 EL Honig
2 Stiele Petersilie
Backpapier

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/ Umluft: 200 °C). Paprika waschen, putzen und vierteln. Mit der Hautseite nach oben in einen Bräter geben und mit 1 EL Olivenöl einpinseln. Im heißen Ofen auf der obersten Schiene 8–10 Minuten rösten, bis die Haut stellenweise schwarz wird und Blasen wirft.

2 Inzwischen Fleisch und Kartoffeln waschen, trocken tupfen. 3 EL Öl mit beiden Sorten Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Geröstete Paprika in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt beiseitestellen. Kartoffeln und Fleisch im Bräter verteilen, mit dem Würzöl vermengen und im heißen Ofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten braten. Zwischendurch nochmals vermengen.
2 Inzwischen Ciabatta in Stücke zupfen. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Knoblauch und Brot vermengen. Unter den Kartoffelmix mischen und alles weitere 10–15 Minuten rösten, bis das Brot goldbraun und Hähnchen und Kartoffeln knusprig sind.
3 Inzwischen die beiseitegestellten Paprika häuten, den beim Abkühlen ausgetretenen Garsaft dabei aufheben und mit Essig und Honig verrühren. Paprika in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Bräter aus dem Ofen nehmen, alles mit der Essigmischung beträufeln. Paprika und Petersilie darübergeben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN
PRO PORTION CA. 35 G E, 25 G F, 36 G KH
510 KCAL

KOKOS-HASEL-KUCHEN MIT RÖSTTRAUBEN

Für ca. 12 Stücke

Für den Kuchen
4 EL geschrotete Leinsamen
150 ml Ahornsirup
200 g gemahlene Haselnüsse
80 g Kokosraspel
2 TL Weinsteinbackpulver
100 g veganer Kokosjoghurt

Für das Topping
200 g rote Weintrauben
50 ml Ahornsirup
4 EL Honig
2 EL Limettensaft
1 Zimtstange

1 Für den Kuchen Leinsamen mit 75 ml Wasser und Ahornsirup verrühren und ca. 2 Stunden quellen lassen.
2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/ Umluft: 140 °C). Eine Springform (22 cm Ø) mit Backpapier auskleiden. Nüsse und Kokosraspel in einer Rührschüssel mit Backpulver mischen. Leinsamenmix und Joghurt unterrühren. Teig in die Form geben, glatt streichen und im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen.
3 Inzwischen für das Topping Trauben waschen und trocken tupfen. In einer Auflaufform Ahornsirup, Honig und Limettensaft verrühren. Zimtstange und Trauben zugeben und darin wenden.
4 Kuchen aus dem Ofen nehmen. Backofen auf 200 °C Umluft stellen. Trauben im Ofen 10–15 Minuten backen. Kuchen und Trauben auskühlen lassen. Vor dem Servieren Kuchen aus der Form lösen und die Trauben mit Sirup darüber verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 3 G E, 16 G F, 18 G KH
240 KCAL

ALLES KANN, NUSS MIX!

»Das Rezept wandle ich immer mal mit anderen Nüssen und Saaten ab – je nachdem was ich gerade im Haus habe. Genial schmecken zum Beispiel gemahlener Mohn statt Kokosraspeln oder Mandeln statt Haselnüssen. Und beim Topping funktionieren gut Zwetschgen oder Birnenspalten – Hauptsache, geröstet, denn so braucht es deutlich weniger Zucker (so wie beim Konfitürentest Seite 73).«

Petra, EAT-CLUBBERIN,
offen für kulinarisch sinnvolle Tauschgeschäfte

Fotos: Stockfood

#5

KOKOS-HASEL-KUCHEN MIT RÖSTTRAUBEN

Rezept
linke Seite

Dachten wir zu Beginn dieser neumodischen Kuchenwelle noch, Backen minus Mehl, raffiniertem Zucker und tierischen Produkten ist in Summe garantiert nur noch endgültig spaßbefreit, sagen wir heute: Aber nix da! Die erprobten »Frei von«-Ergebnisse verstecken wir nicht im hintersten Thekeneck, sondern reihen sie vorn mit ein – ohne hochverarbeitete oder unaussprechliche Ersatzprodukte oder Vorbehalte und genauso fluffig, fein und saftig wie sonst.

DATTELSÜSSER ERDNUSS-SUNDAE

Rezept auf Seite 67

SWEET TALK

Neben ihrer karamellig-aromatischen Süße liefern **DATTELN** viele wertvolle Ballaststoffe. Die sättigen nicht nur uns viel länger anhaltend als schnöder Kristallzucker, sondern auch unsere Darmbakterien und fördern somit eine gesunde Darmflora.

KUGELN IM WANDEL

ANANAS-FROYO MIT HONIGMANDELN

Rezept auf Seite 67

LEERE KALORIEN HABEN HITZEFREI: DAS EIS DER MODERNE SCHMILZT AUF DER ZUNGE MIT UNVERFROREN GUTEN MMH-, OH- UND AHA-MOMENTEN. **SÜSSE GENUGTUUNG OHNE RAFFINIERTEN ZUCKER!**

SCHWARZES SESAM-MANDEL-EIS MIT HAFERKEKS-CRUMBLE

Rezept auf Seite 67

SWEET TALK

Der Sirup des Zuckerahorns enthält weniger Zucker und Kalorien als weißer Zucker. Durch den hohen Wasseranteil ist die Süßkraft von **AHORNSIRUP** aber auch etwas schwächer. Dennoch ist er Haushaltszucker dank weiterer enthaltener Nährstoffe vorzuziehen.

SWEET TALK

Bei weniger Kalorien und einem niedrigeren glykämischen Index süßt **AGAVENDICKSAFT** trotzdem stärker als raffinierter Zucker. Er besitzt allerdings auch einen verhältnismäßig hohen Fructoseanteil, den nicht jeder gleich gut verträgt.

HIMBEER-MANGO-SORBET-SANDOS

Rezept auf Seite 70

KARAMELL-CAFÉ-FRAPPÉ

Rezept auf Seite 70

SWEET TALK

Reich an Kohlenhydraten, werden diese allerdings insulinunabhängig verstoffwechselt. Dadurch ist der als **BIRKENZUCKER** bekannte Zuckeralkohol Xylit für Diabetiker geeignet. Bei gleicher Süßkraft kann er Zucker eins zu eins ersetzen. Obacht: Größere Mengen können Verdauungsprobleme verursachen.

SWEET TALK

Neben Rübenzucker ist heimischer **HONIG** eigentlich das einzige regionale Süßungsmittel. Er süßt stärker als Zucker und wirkt je nach Sorte und Qualität entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral – jedoch nur, solange man ihn nicht über 40 °C erhitzt.

ANANAS-FROYO MIT HONIGMANDELN

(N)ICE BONUS Ananas enthält das Enzym Bromelain. Es verbessert die Eisweißverwertung und den Muskelaufbau – in Kombi mit Joghurt ein echter Allrounder nach dem Sport

Für 4 Portionen

½ Ananas (ca. 700 g)
1–2 EL Birkenzucker
500 g griechischer Sahnejoghurt (gekühlt)
2–3 EL flüssiger Akazienhonig
50 g Mandeln (mit Haut)
Backpapier

1 Ananas schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Ca. 350 g mit Zucker und 2–3 EL Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 8 Minuten dünsten. Anschließend in einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.
2 Ananas mit Joghurt in einem Standmixer glatt pürieren. In einer flachen Schale für mindestens 6 Stunden ins Eisfach stellen. Dabei während der ersten 2–3 Stunden alle ca. 45 Minuten herausnehmen und mit einem Schneebesen kräftig durchrühren.
3 Inzwischen Honig in einem kleinen Topf kurz aufkochen, die Mandeln unterrühren und kurz mitköcheln lassen. Auf ein Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen.
4 Eis 10–15 Minuten vor dem Servieren herausnehmen. Auf vorgekühlte Gläser verteilen und die Honigmandeln daraufgeben.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 8 G E, 20 G F, 41 G KH
380 KCAL

DATTELSÜSSER ERDNUSS-SUNDAE

(N)ICE BONUS Wussten Sie, dass Erdnüsse keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte sind? Auch wenn sie relativ viel Fett bzw. Kalorien liefern, bestehen sie zu stolzen 25 Prozent aus Eiweiß. Das macht sie zu einem gesunden Snack

Für 8 Portionen

400 g entsteinte Datteln
1 Dose Kokoscreme (400 ml; siehe Tipp Seite 42)
1 TL Vanillepaste
230 ml Mandeldrink (ungesüßt)
3 EL Erdnussmus (creamy)
4–6 EL Schoko-Nuss-Creme (z. B. Erdnussmus-Haselnuss-Kakao von KoRo)

1 Für die Eiscreme Datteln grob hacken und in heißem Wasser ca. 5 Minuten einweichen. Mit den restlichen Zutaten bis auf die Schokocreme in einem Standmixer fein pürieren. In einer flachen Schale für mindestens 6 Stunden ins Eisfach stellen. Dabei während der ersten 2–3 Stunden alle ca. 45 Minuten herausnehmen und mit einem Schneebesen kräftig durchrühren.
2 Eis 10–15 Minuten vor dem Servieren herausnehmen. Schokocreme mit etwas Wasser flüssiger rühren und leicht erwärmen. Eis auf vorgekühlte Becher verteilen und mit der Schokocreme beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 7 G E, 36 G F, 45 G KH
545 KCAL

SCHWARZES SESAM-MANDEL-EIS MIT HAFERKEKS-CRUMBLE

(N)ICE BONUS Phyto-Östrogene im Sesam sowie reichlich Vitamin E und ungesättigte Fettsäuren im Mandelmus wirken antioxidativ, antientzündlich und krebsvorbeugend

Für 8 Portionen

Für die Eiscreme
2 Dosen Kokoscreme (à 400 ml; siehe Tipp Seite 42)
4 EL Ahornsirup
180 g weißes Mandelmus
140 g schwarze Sesamsamen

Für die Kekse
2 reife Bananen
125 g Haferflocken
60 g Mandelmus
Backpapier

1 Kokoscreme, Ahornsirup, Mandelmus und Sesam in einem Standmixer fein pürieren. In einer flachen Schale für mindestens 6 Stunden ins Eisfach stellen. Dabei während der ersten 2–3 Stunden alle ca. 45 Minuten herausnehmen und mit einem Schneebesen kräftig durchrühren.
2 Für die Kekse Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft 160 °C). Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. 1–2 EL Wasser, Haferflocken und Mandelmus unterrühren. Aus dem Teig kleine Kugeln (à ca. 2–3 cm Ø) formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einer Gabel flach drücken. Im heißen Backofen 8–12 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.
3 Das durchgefrorene Eis ca. 10 Minuten vor dem Servieren herausnehmen. Zu Kugeln abstechen und mit den Keksen auf Tellern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 12 G E, 47 G F, 35 G KH
625 KCAL

LITSCHI-KOKOS-GRANITA

Rezept auf Seite 70

SWEET TALK

Die ganze Süße kommt hier aus dem Saft von – zugegebenermaßen –immerhin nur leicht gezuckerten **DOSENFRÜCHTEN.** Weil er nicht nur süß, sondern von den Früchten aromatisiert ist und eine sirupähnliche Konsistenz mitbringt, lohnt sich immer, ihn weiterzuverwenden.

EAT CLUB Taste Collection

CAPPUCCINO TRIFFT KANDIS UND KAKAO.

BEI TINDER HEISST DAS PERFECT MATCH.

Kandis und Kakao für Milchschäumchen, Sahnehäubchen und Desserts

Haben wollen:

eatclub.tv/shop/ oder Amazon

Die Prise Expertise aus dem

EAT CLUB est 2018

eatclub.tv | eat_club.de | Foto: EAT CLUB

HIMBEER-MANGO-SORBET-SANDOS

(N)ICE BONUS Der bunte Fruchtmix verpasst dem Stoffwechsel einen Vitamin-C-Kick – der stärkt nicht nur die Immunabwehr, sondern schützt auch Zellen und DNA vor Stress und Umwelteinflüssen

Für ca. 20 Stück

500 g TK-Himbeeren
500 g TK-Mangowürfel
2 Maracujas
5–6 EL Agavendicksaft (oder Honig)
100 g Vanille-Eiswaffeln
Backpapier

1 Himbeeren und Mango ca. 15 Minuten antauen lassen. Maracujas halbieren, Fruchtfleisch herauslöffeln. Eine eckige Form (ca. 1,2 l Inhalt) mit Backpapier auslegen.
2 Mango mit 2–3 EL Agavendicksaft in einem Standmixer fein pürieren. Nach Belieben noch etwas nachsüßen und das Maracujafruchtfleisch unterheben. Masse glatt in die Form streichen und ins Eisfach stellen.
3 Himbeeren mit restlichem Agavendicksaft in den Mixer geben, ebenfalls pürieren und abschmecken. Masse nach Belieben durch ein feines Sieb streichen, vorsichtig auf der Mangomasse verteilen und glatt streichen. Im Eisfach für 4–5 Stunden gefrieren lassen.
4 Sorbetplatte herausnehmen, ca. 15 Minuten antauen lassen und aus der Form stürzen. Die Hälfte der Waffeln darauf verteilen und das Eis in der Größe der Eiswaffeln mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden. Rest Waffeln von der anderen Seite her andrücken.

BLITZEIS! Wer sich noch weniger anstrengen will und wem Zucker- und Fettgehalt egal sind, kann auf gekauftes Sorbet oder das Zitronenparfait von Seite 45 zurückgreifen. Jeweils antauen lassen, in die Form streichen und wieder gefrieren lassen – fertig.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO STÜCK CA. 0 G E, 1 G F, 7 G KH
50 KCAL

KARAMELL-CAFÉ-FRAPPÉ

(N)ICE BONUS Protein-Eiscreme betankt uns mit Eiweiß statt mit Zucker. Rund 20 g pro Hauptmahlzeit wären optimal, um das Tagessoll zu erfüllen

Für 4 Gläser (à ca. 300 ml)

500 ml High-Protein-Eis
(z. B. »Salted Caramel«)
4 EL Birkenzucker
3 EL lösliches Kaffeepulver
200 ml Espresso (gekühlt)
750 ml Haferdrink (gekühlt)

1 Eis herausnehmen und antauen lassen. Inzwischen Birkenzucker, Kaffeepulver und 3 EL Wasser mit den Schneebesen des Handrührgerätes 5–10 Minuten sehr schaumig aufschlagen.
2 Eis mit Espresso und Haferdrink in einem Standmixer kurz pürieren. Auf vorgekühlte Gläser verteilen, die Kaffeecreme daraufgeben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 9 G E, 3 G F, 33 G KH
180 KCAL

LITSCHI-KOKOS-GRANITA

(N)ICE BONUS Kokos ist reich an Laurinsäure. Dieses sogenannte MCT-Fett können wir besonders leicht aufnehmen und insulinunabhängig in Energie verwandeln. Ciao, Leistungstief und Heißhunger!

Für 4 Portionen

2 Dosen Litschis (leicht gezuckert; à 425 g)
600 g Kokoscreme (gekühlt; siehe Tipp Seite 42)
Saft und abgeriebene Schale von 2 Bio-Limetten
Backpapier

1 Litschis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Hälfte der Litschis auf einen mit Backpapier belegten Teller geben und bis zum Servieren einfrieren.
2 Restliche Litschis zusammen mit dem Sud, 400 g Kokoscreme, Limettensaft und der Hälfte der Schale in einem Standmixer fein pürieren.
3 In einer flachen Schale für ca. 1 Stunde ins Eisfach stellen. Litschimischung mit einer Gabel durchrühren. Nach jeweils 2 weiteren Stunden wiederholen, bis die Masse feinbröselig ist.
4 Vor dem Servieren restliche Kokoscreme mit den Schneebesen des Handrührgerätes aufschlagen und auf vorgekühlte Gläser verteilen. Gefrorene Litschis und die Granita darauf anrichten und mit der restlichen Limettenschale bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 6 G E, 43 G F, 46 G KH
610 KCAL

SWEET TALK

Reich an Vitaminen und Mineralstoffen, dürfen wir bei **BANANEN** zum Süßen zugreifen. Beim Reifen werden sie immer aromatischer, bekömmlicher – und süßer! Weil sich ein Teil resistente Stärke (ein Ballaststoff) dabei in Zucker umwandelt, steigt ihr Zuckergehalt im Laufe dieses Prozesses.

NICECREAM MIT SCHOKOPOPCORN

Rezept auf Seite 72

NICECREAM MIT SCHOKOPOPCORN

(N)ICE BONUS Bananen und Kakao stecken voller L-Tryptophan, einer Vorstufe des Glückshormons Serotonin. Dazu gesellen sich nervenstärkende B-Vitamine und Magnesium

Für 4 Portionen

6 reife Bananen
1 EL Öl
10 g Popcornmais
50 g Zartbitterschokolade
60 ml Sojadrink (gekühlt)
Backpapier

1 Bananen schälen, in Scheiben schneiden, auf Backpapier legen und ca. 4 Stunden einfrieren.
2 Das Öl in einem Topf sehr stark erhitzen. Maiskörner hineingeben, sofort den Deckel auflegen und den Herd ausschalten. Den Topf samt Deckel gut schütteln, damit alle Maiskörner mit etwas Öl benetzt sind und in 2–4 Minuten aufplatzen. In eine Schale umfüllen.
3 Schokolade hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Schokolade und Popcorn gut vermischen, auf einem Stück Backpapier verteilen und trocknen lassen. Sobald es fest ist, in kleinere Stücke brechen.
4 Gefrorene Bananen mit dem Sojadrink in einem Standmixer so lange pürieren, bis die Masse cremig ist. In einer flachen Schale nochmals ca. 30 Minuten einfrieren.
5 Bananeneis und Schokopopcorn in vorgekühlten Schalen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 3 G E, 7 G F, 45 G KH 265 KCAL

OH MY GELATO

THE KÜHLER THE COOLER

Wer lieber bei der angewandten Zeit als den eigenen Genussansprüchen spart, sollte alle Zutaten im Kühlschrank gut vorkühlen. Je schonender und langsamer das Eis in Summe gefrieren kann, umso cremiger wird es nämlich. Weiterer Vorteil: Im kalten Zustand können wir die Süße besser beurteilen (warm schmeckt Gesüßtes süßer als kalt).

SCHNELL MASCHINELL

Noch cremiger und flotter gelingt Eis nur in einer Eismaschine: Darin 35–40 Minuten gefrieren, dann in einer flachen Schale für ca. 1 Stunde im Eisfach durchfrieren lassen. Verhältnismäßig kleine und günstige Modelle mit Kompressor gibt es für den Hausgebrauch beispielsweise online von Springlane.

EASY-PEASY ZIPPER-SQUEEZY

Will man sich das Leben ohne Eismaschine noch einfacher machen, die zu gefrierende Masse in einen Zipperbeutel geben und möglichst ohne Lufteinschluss verschließen. Dann alle 30–60 Minuten herausnehmen und kurz mit den Händen durchkneten.

Fotos: Myburgh du Plessis; Rezepte und Produktion: Abigail Donnelly; Foodassistentin: Bianca Strydom

TEST KITCHEN

JAM-SESSION

ES FOLGT **EIN KONFITÜRENMEDLEY**

KLASSISCH GEKOCHT

AUS DEM OFEN

IM GUSSEISERNEN TOPF

OHNE KOCHEN

MAZERIERT

(Küchentechnik, bei der unter anderem Obst zur Haltbarmachung in Flüssigkeit getränkt wird – hier: im eigenen Saft + Zucker)

UNSER HIT ❤

MIT CHIA

Foto: EAT CLUB

ZUM BATTLE GEHT'S AUF DER NÄCHSTEN SEITE

KLASSISCH GEKOCHT

Für 2 Gläser (à ca. 300 ml)

Vorbereitete Zutaten in einem großen Topf mit **250 g Gelierzucker (2 : 1)** mischen. Unter ständigem Rühren aufkochen und ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Masse grob pürieren, kurz weiterkochen und wie beschrieben abfüllen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

FAZIT Die vorhandenen Stücke sind noch eher fest. Schmeckt gewöhnlich süß und fruchtig. Gutes Mittelfeld, aber kein Wow-Effekt.

IM GUSSEISERNEN TOPF

Für 2 Gläser (à ca. 300 ml)

Vorbereitete Zutaten in einem großen gusseisernen Topf mit **250 g Gelierzucker (2 : 1)** mischen und »klassisch« zubereiten.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

FAZIT Stücke sind weicher als im normalen Topf, die Konsistenz etwas cremiger und trotzdem fester. In gusseisernen oder Kupfertöpfen gerührt, bekommt die Konfitüre einen schönen Glanz.

MAZERIERT

Für 2 Gläser (à ca. 300 ml)

Vorbereitete Zutaten in einer großen Schüssel mit **250 g Gelierzucker (2 : 1)** mischen. Mit einem passenden Stück Backpapier bedecken und über Nacht (mindestens 12 Stunden) kalt stellen. Am nächsten Tag in einen großen Topf geben und »klassisch« zubereiten.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten + Wartezeit

FAZIT Herrlich samtige, sehr runde Konsistenz bei gleicher Gelierzuckermenge. Ausgewogen, harmonisch und intensiver im Geschmack. So soll Konfitüre schmecken. Bleibt im Gedächtnis und ist unser Favorit.

AUS DEM OFEN

Für 2 Gläser (à ca. 200 ml)

Vorbereitete Zutaten mit **125 g Zucker** in einer Auflaufform mischen. Im heißen Ofen (Ober-/Unterhitze: 120 °C/Umluft: 100 °C) offen 1½–2 Stunden garen. Nach ca. 30 Minuten testen, ob die Masse süß genug ist, **eventuell nachzuckern** und zu Ende garen. Dabei jede Stunde einmal durchmischen. Masse grob pürieren und wie beschrieben abfüllen.

Zubereitungszeit ca. 2½ Stunden

FAZIT Breiige, dicke Konsistenz – manche mochten es, manche nicht. Weil der Fruchtzucker karamellisiert und das Fruchtfleisch beim Backen Wasser verliert, soll auch bei der Methode weniger Zucker nötig sein. Ergebnis: eher sauersüß als süßsauer. Für einige aber definitiv zu sauer.

OHNE KOCHEN

Für 1 Glas (à ca. 250 ml)

Wegen der geringeren Haltbarkeit besser nur die Hälfte der Zutaten vorbereiten und mit **130 g Gelierzucker (ohne Kochen)** in einen hohen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab ca. 45 Sekunden pürieren. Wie beschrieben abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. 1–2 Wochen haltbar.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

FAZIT Erst leicht grisselige Konsistenz, wird am nächsten Tag aber sämig-fein, fast fluffig. Schmeckt intensiv nach frischen Aprikosen. Gutes Zwischending aus süß und sauer, sehr erfrischend. Dunkelt an der Oberfläche nach.

MIT CHIA

Für 1 Glas (à ca. 300 ml)

Wegen der geringeren Haltbarkeit besser nur die Hälfte der Zutaten vorbereiten und in einem Topf mit **4 EL Zucker** mischen. Unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Vom Herd ziehen, grob pürieren und lauwarm abkühlen lassen. **2 EL Chiasamen** unterrühren, mindestens 30 Minuten quellen lassen. Wie beschrieben abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. 1–2 Wochen haltbar.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten + Wartezeit

FAZIT Konsistenz knackig durch die Chiasamen. Überraschend süß bei wenig Zuckereinsatz. Tolle gesunde Alternative und auch spontan fix angerührt – nur etwas zu braun, wirkt wahrscheinlich frischer mit weißen Chiasamen.

SO WURDE GETESTET

Wir haben je 500 g Aprikosen gewaschen, entsteint und gewürfelt. Das Fruchtfleisch wurde mit je 1–2 EL Zitronensaft und dann mit unterschiedlichen Garmethoden, Geliermitteln und Zuckermengen zu Konfitüre verarbeitet, (heiß) in sterile Gläser gefüllt und verschlossen. Die (ausgekühlten) Ergebnisse haben wir auf gebuttertem Toastbrot verköstigt.

Foto: EAT CLUB

NEULAND

HUNGRIG AUF SPANNENDE ERLEBNISSE? WIR SERVIEREN KUNSTVOLLE TORTEN AUS DEM 3-D-DRUCKER UND PRÄSENTIEREN STYLISHE MODE AUS PILZFASERN. DER HUTTRÄGER AUS DEM WALD ERLEBT GERADE EINEN ERSTAUNLICHEN HYPE – NICHT WENIGE GLAUBEN SOGAR, DASS PILZE UNSEREN PLANETEN RETTEN KÖNNEN. LASSEN SIE SICH ÜBERRASCHEN!

Foto: Photocase

FOODISM

WAS UNS GERADE SO UMTREIBT

Spritzig! Orangen-Pin, ca. 9 Euro, katinkafeijs.com

INSTA-CRUSHS

1. @weirdoldfood
Eklig-gute Rezepte aus den fettverschmierten Kochbüchern ihrer Kindheit: Mit Aspik und ergrauten Eiern auf kalten Platten spült Jess Gerichte in unseren Feed, die so vergessen wie zum Lachen sind.

2. @heike_mende_ceramics
Schälchen, Brettchen, Tellerchen und allerhand andere Keramik-Stehrümchen, die viel zu schön sind, um ihr Dasein im Schrank zu fristen, kreiert Stylistin Heike Mende. Verlieb- und bestellbar via Insta.

3. @zitronenbude
Wenn das Leben dir Zitronen gibt … lass sie erst mal »Zitrone, ärgere dich nicht« zocken. Neben Spielen gibt's für die sauren Mitbewohner der Zitronen-WG auch eine Miniküche oder ein lüttes Auto. Süßsucht garantiert!

GESCHMACKSBOTSCHAFTER

1973 begann Antonio Viani mit dem Import von italienischen Trüffeln nach Deutschland. Inzwischen versorgt uns Viani mit allerhand Feinkost aus dem Land, wo die Zitronen blühen: von Ölen über Sugo und Pasta bis Schinken – online oder in einem seiner Ladengeschäfte. Dort gibt's vor Ort nun auch Kochkurse, in denen ab ca. 90 Euro feine Menüs gezaubert werden können. *viani.de*

LASS MAL FEIERN!

WIE GEMALT

Ein Tisch voller Köstlichkeiten wie in einem barocken Stillleben: Feasts of Eden aus Berlin hebt Catering auf ein ganz neues Level. Die sogenannten Grazing Tables stammen ursprünglich aus Australien und machen nicht nur optisch einiges her. Hier lässt sich wunderbar entdecken, naschen und mit anderen ins Gespräch kommen. Wer braucht da schon dicke Edelstahlwannen mit lätschigem Sonstwas drin? *feastsofeden.com*

ALLES SOBER BEI DIR?
Ja – im Energy-Drink stecken 99 mg natürliches Koffein aus Bio-matcha drin. In Bioläden und unter sober.energy

PIN-UP-❤LING DER REDAKTION

AUF KUHSCHEL-KURS

Eine Kuh macht Muh, viele Kühe machen Mühe? Selbst wenn: Für den vegan lebenden Joar Berge alias @moustache_farmer sind sie inzwischen der Lebensmittelpunkt. Statt in der IT arbeitet er nun als Kuhflüsterer auf seinem gegründeten Gnadenhof, dem Lebenshof Odenwald, und ermöglicht damit geretteten Nutztieren wie Kuh Dagi und Schwein Anton ein feines Leben.

Fotos: Lenja Marten, PR, @dulfsburger, @geraldinemartens, @simonchaye, @zitronenbude, @moustache_farmer, @heike_mende_ceramics, @weirdoldfood

TRENDING DING

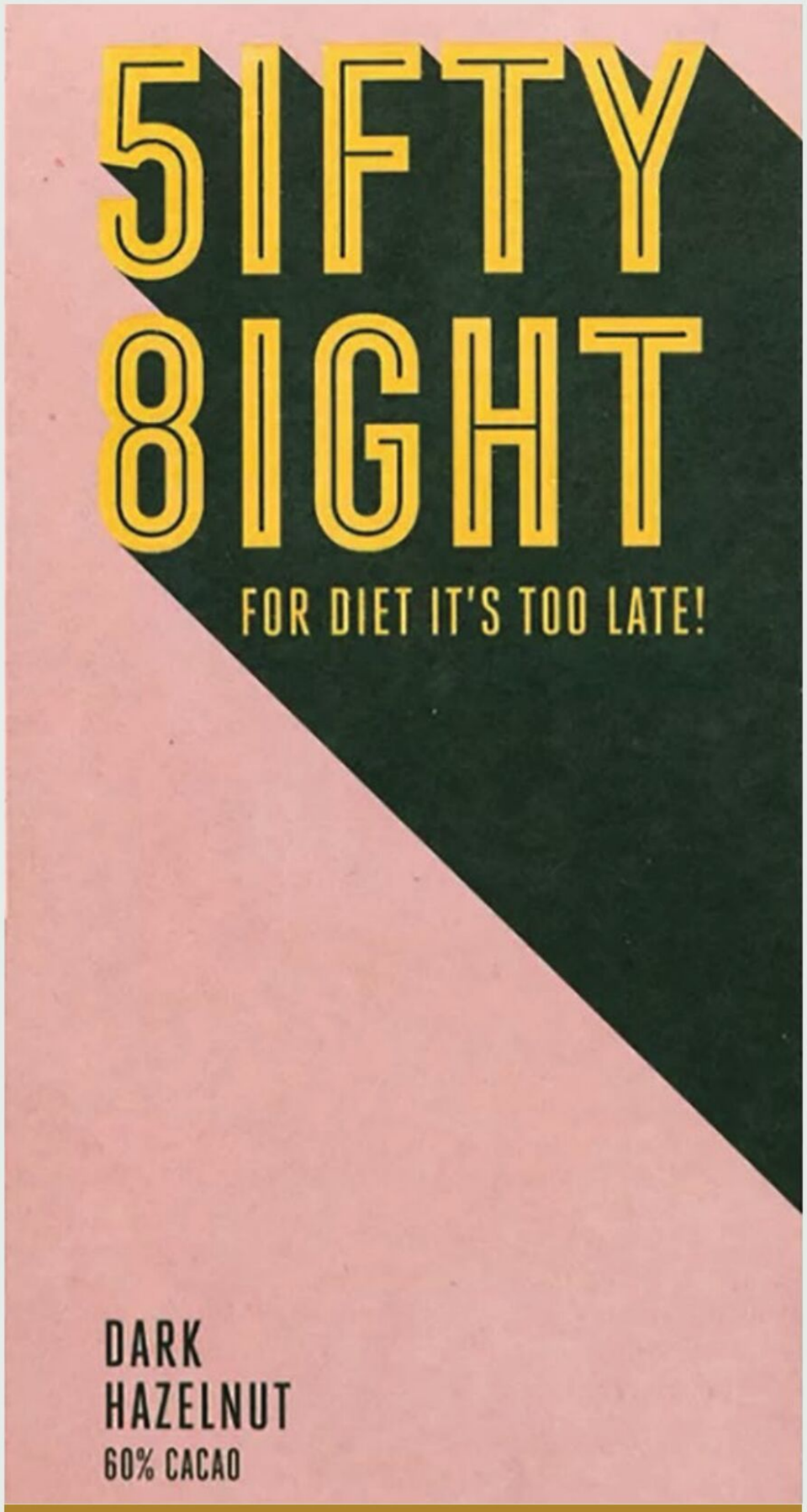
FÜR DIE TONNE

Ein Kompost ist ja schön und gut, aber ohne Garten unmöglich. – Denkste! Mit einem Bokashi-Eimer kann sogar in der kleinsten Küche hochwertiger Dünger hergestellt werden. Drin landen luftdicht und stinkfrei Bioabfälle, die mit effektiven Mikroorganismen wie Hefen oder Milchsäurebakterien benetzt werden. Die zaubern in wenigen Wochen effektiven Flüssigdünger draus. *Gibt's z. B. für ca. 80 Euro über greenist.de*

FEINES KOSTEN IN MÜNCHEN

Leckeres gibt's in der nördlichsten Stadt Italiens natürlich auch abseits vom trubeligen Viktualienmarkt. Dazu einmal am Chinesischen Turm vorbei, raus aus dem E-Garten und rüber über die Isar, schon empfängt einen bei »Marks. Alles Gute« ein Kleinod mit täglich wechselnder feinköstlicher Bistrokarte, duftendsten Kaffeespezialitäten und weit mehr edlen Tropfen und Effektnaschereien. Klare Empfehlung: Unbedingt (öfter) mal vorbeistrawanzeln oder als Onlinereisender unter feinkost-marks.shop Kaffeebohnen für zu Hause und die wohlüberlegt zusammengestellten Geschenkboxen für jede Lebenslage für sich selbst oder seine Lieblingsmenschen eintüten.

GUT GEBAUT
Freakshake – besser hätten die Kollegen von »Dulf's Burger« in Hamburg ihre abgefahrenen Dessertkreation aus Eis, belgischer Waffel, Süßkrams und Soßen kaum nennen können. Noms!



PROVINZ, BUT MAKE IT HIP

Nach vielen Jahren als Koch und Patissier in Berlin und London ist René in seine Südtiroler Heimat Meran zurückgekehrt. Hier stellt er nun feinste Schokoladen her, die nicht nur handwerklich und von den Zutaten, sondern auch geschmacklich und optisch tipptopp sind.
Für ca. 6 Euro über berggut.com

AUF DER JAGD

NUIT PARISIENNE

PARIS

In der Weinbar **»Stéréo« (43 Rue Notre-Dame-de-Lorette, Paris)** *trifft man sie, diese unvergleichlich coolen Pariser: Gourmands, die nonchalant ihren Vin naturel trinken und deren Haare so perfekt unperfekt liegen, als hätte sich ein Starfriseur stundenlang daran abgerackert. Zum Wein snacken sie eine Sélection de Fromage oder Filet de bœuf mit Knollensellerie und Kumquats, um im Anschluss zu den Beats des DJs bis tief in die Nacht zu tanzen. Denn hier sorgen nicht nur die Menschen hinter der Bar und in der Küche für einen feinen Abend, sondern auch die hinter den Turntables: Trinken, essen und feiern geht hier, ohne die clean-chicen Räumlichkeiten verlassen zu müssen. Superbe!*

EINFACH (UND) COOL!

Dieses Teil ist eines, von dem man nicht dachte, dass man es braucht – bis man es besaß und nie mehr missen mochte. Die Cooler-Boxen von Fieldbar, die es in vielen schönen Farben gibt, halten nicht nur Flaschen kalt, sondern auch die Eiswürfel griffbereit. Für gepflegtes Daydrinking unterwegs oder im Garten.
Für ca. 112 Euro, fieldbar.co.za

ALLES GUTE KOMMT VON UNTEN

STOLZ BLICKT MONGEZI MZONELI AUF DAS PRACHTEXEMPLAR IN SEINER HAND: EIN KÖNIG-AUSTERNPILZ. DER AFRIKANISCHE ZÜCHTER GEHÖRT ZU DEN **PILZBOOMERN.** MENSCHEN, DIE PILZE ALS DELIKATESSE SCHÄTZEN – UND BEGEISTERT IHRE UNGEAHNTEN EINSATZ-MÖGLICHKEITEN ENTDECKEN. VIELLEICHT KÖNNEN PILZE SOGAR DEN PLANETEN RETTEN

TEXT: ELKE POLOMSKI, MIE LENE HEESCH

Scharf, würzig, einfach unwiderstehlich: Die saftigen Austernpilze »Jerk-Style« verbreiten Karibikflair auf dem Teller. Augen zu, Mund auf, nach Jamaika träumen. Und das absolut klimafreundlich. Rezept auf Seite 84

Wenn Mongezi Mzoneli von Pilzen spricht, dann gerät er automatisch ins Schwärmen: »Ich liebe einfach alle Pilzsorten. Ihre Farbe, ihre Größe, ihr Aussehen und natürlich ihren Geschmack – aber besonders den König-Austernpilz. Seine fleischähnliche Textur ist einfach phänomenal, dazu kommt eine köstliche Holznote.« Seit 2018 züchtet der Südafrikaner Pilze. Was als kleines Business in einer Zweizimmerwohnung begann, das benötigt heute ein Lagerhaus. Mzoneli erntet dort 100 Kilo Gourmetpilze pro Woche, die er an ausgewählte Restaurants in Kapstadt liefert.

Was außer ihrem Geschmack noch für Pilze spricht, sind laut Mzoneli ihre vielfältigen Eigenschaften: Pilze sind nicht nur lange haltbar, man kann sie auch zu (fast) allem verarbeiten: Trockenpilzen, Pasten oder würzigen Kräutersalzen. Selbst zu Kaffee. Überall auf der Welt entdecken Foodies essbare Pilze neu, die »New York Times« kürte sie gar zur »Zutat des Jahres 2022«. Die größte britische Supermarktkette, Tesco, meldete, dass sich der Absatz frischer Pilze bis April 2021 verdoppelt hat, und der aktuelle Bericht einer Unternehmensberatung prognostiziert, dass der Wert des weltweiten Pilzmarktes bis 2030 von 55 auf 116 Milliarden Dollar steigen wird. Eine stolze Karriere für ein Lebewesen, das seit Millionen von Jahren die Erde bevölkert. Uralt und geheimnisvoll. Denn was wir wahrnehmen, ist nur der sichtbare Teil des Pilzes.

PILZE DURCHZIEHEN DEN GESAMTEN WALDBODEN. IHR NETZWERK WIRD AUCH ALS »WOOD WIDE WEB« BEZEICHNET

Das meiste findet unterirdisch, im Verborgenen, statt. Im Erdreich bilden Pilze zarte Fäden, sogenannte Myzele, die zu kilometerlangen Geflechten zusammenwachsen. Sie durchziehen den ganzen Waldboden – auch als »Wood Wide Web« bezeichnet. Pilze, die im Boden rund um Pflanzen leben, verbinden die Wurzeln verschiedener Bäume und Pflanzen miteinander, um Wasser, Nährstoffe und Mineralien zu übertragen. Ein gigantisches Netzwerk, vergleichbar mit dem menschlichen Gehirn oder dem Internet. Das macht Pilze schlau. Sie wissen, wer zu ihnen passt, und bilden sogar regelrechte Lebensgemeinschaften mit Bäumen. So wächst der Steinpilz nur unter Fichten, Tannen und Kiefern. Pilze stärken Lebewesen – gleichzeitig zersetzen sie tote Pflanzen und führen sie in den Naturkreislauf zurück. Kurz: Ohne Pilze gäbe es kein Leben auf der Erde.

Die Wertschätzung gegenüber Pilzen und das Wissen um ihre erstaunlichen Fähigkeiten ist in den vergangenen Jahren gestiegen. In nahezu allen Bereichen tüfteln Forscher an neuen Einsatzmöglichkeiten. Ihrem verborgenen Teil, dem Myzelgeflecht, kommt dabei eine Schlüsselrolle zu – es könnte sogar eine Revolution in der Modebranche auslösen. Ganz neu: aus Pilzen gewonnenes Leder. Zu den Pionierinnen gehört Stardesignerin Stella McCartney. »Mylo ist eine weiche, solide und nachhaltige Lederalternative, die aus Myzel, dem unendlich erneuerbaren unterirdischen Wurzelsystem von Pilzen, hergestellt wird. Mylo ist tierischen Produkten verblüffend ähnlich, hat aber weniger Auswirkungen auf die Umwelt und ist im Gegensatz zu den meisten synthetischen Alternativen nicht auf Erdölbasis hergestellt – was bedeutet, dass mehr fossile Brennstoffe im Boden verbleiben können und weniger Plastik auf

Mongezi Mzoneli erntet vorsichtig einen Rosa Seitling. Als ehemaliger Koch weiß er, wie sehr es auf die Qualität der Produkte ankommt. Sein Ehrgeiz: der beste Pilzanbauer Südafrikas zu werden

Das Model trägt die erste Luxustasche der Welt, deren Material aus Pilzzellen gezüchtet wurde. Entworfen hat sie Designerin Stella McCartney. Der Preis ist übrigens auch Luxus: 2200 Euro

Mülldeponien und in den Ozeanen landet«, erklärt die Designerin auf ihrer Website. **Nach der ersten Handtasche aus Myzel präsentierte McCartney dieses Jahres die weltweit ersten Kleidungsstücke aus Mylo.** Zunächst nur zwei Prototypen: ein schwarzes Bustieroberteil und eine schwarze Hose mit Ballonbeinen. Beide sind derzeit nicht verkäuflich, »sondern sollen das Potenzial dieses Materials verkörpern«, so die Marke. Gepresst und getrocknet, ähnelt das Material klassischem Leder. Und deshalb eignet es sich wie das Pendant aus Tierhäuten für die Herstellung von Schuhen, Gürteln oder auch Taschen. Große Marken wie Hermès und Adidas experimentieren ebenfalls mit Myzel. Der Sportartikelhersteller hat mit dem »Stan Smith Mylo« den ersten Pilzsneaker auf den Markt gebracht – gemeinsam mit dem Biotechnologie-Unternehmen Bolt Threads, mit dem auch Stella McCartney zusammenarbeitet. Man sieht sich in einer Vorreiterrolle: »Kollaborationen wie diese inspirieren vielleicht auch andere dazu, es uns gleichzutun«, hofft Adidas.

Ebenfalls neu ist der Einsatz von Pilzen in der medizinischen Forschung. In der

In dieser Petrischale wächst das Myzel in simulierter Marserde

NASA-FORSCHUNG

PILZE IM WELTALL

Nicht nur Elon Musk möchte den Mars erobern, auch die NASA untersucht, ob Bauen mit Pilzen eine Option für die Besiedelung anderer Planeten darstellt. **Myko-Architektur** nennt sich dieser Ansatz. Die Idee: Pilzgeflecht ist kompakt und leicht, gleichzeitig extrem stabil. Es übersteht lange Transportwege, ohne Schaden zu nehmen. Vor Ort braucht das Pilzmyzel lediglich die Zugabe von Wasser, um zu wachsen. Dann lässt es sich weiterformen – zu Häusern oder Möbeln. Pilzmyzel eignet sich gleichzeitig für **nachhaltiges Bauen** auf der Erde. Denn die Herstellung von Beton ist energieintensiv, und der benötigte Sand wird zunehmend knapp und teuer. Pilzmyzel hingegen ist eine preiswerte Alternative, die zudem die Ressourcen des Planeten schont.

BIZARRE PILZE

LÖWENMÄHNE

Was bin ich? Flokati, Muschel, Mop? Der Igelstachelbart wächst in Form von dünnen, schlauchartigen weißen Gebilden und wird wegen seiner Optik auch Löwenmähne genannt. Er ist essbar und schmeckt richtig gut – nach Hummer mit leichtem Zitrusaroma. Vor allem in Asien ein geschätzter Speisepilz.

BIZARRE PILZE

JUDASOHR

Verwandlungskünstler

Im Supermarkt findet man ihn meistens getrocknet unter dem Namen Mu-Err. Beim Quellen erreicht er ein Vielfaches seiner Größe. Seine leicht gummiartige Konsistenz nimmt die Aromen der anderen Zutaten gut an.

BIZARRE PILZE

SCHLEIER-DAME

Mehr Drama, Baby! Dieser Pilz aus der Gattung der Stinkmorcheln trägt einen grobmaschigen weißen Netzumhang – stilvoll wie eine Lady. Er wird gern in der gehobenen chinesischen Küche verarbeitet.

Der Verzehr von Pilzen kann töten, heilen. Oder berauschen. Viele Pilze enthalten psychoaktive Chemikalien, die halluzinogene Zustände hervorrufen können. Eine prähistorische Wandmalerei in Spanien, auf der pilzähnliche Figuren zu sehen sind, legt nahe, dass Psilocybin-Pilze (auch bekannt als Zauberpilze oder Magic Mushrooms) bereits vor 7000 Jahren in religiösen Ritualen verwendet wurden. **In dem Dokumentarfilm »Fantastic Fungi: Wie Pilze unsere Welt retten können« berichtet der Pilzenthusiast Paul Stamets von seinem Experiment mit Magic Mushrooms.** Die Wirkung setzte ein, als ein gewaltiges Gewitter aufzog: »Ich kletterte auf eine riesige Eiche und klammerte mich an den Stamm. Überall blitzte es. Ich fürchtete um mein Leben und dachte: Was ist mir wichtig? Wenn ich das überlebe, will ich nicht mehr stottern! ›Hör auf zu stottern! Hör sofort auf!‹, rief ich tausendmal.« Glücklicherweise kam er wieder heil runter – und konnte laut eigenem Bekunden tatsächlich das Stottern ablegen. Was den Mykologen Paul Stamets auf den Baum getrieben hat, war Psilocybin. Lange als »Hippie-Droge« verschrien, landete der Wirkstoff auf der Liste verbotener Substanzen. In den vergangenen Jahren hat das Interesse der Forschung jedoch zugenommen. Aktuelle Studien zeigen, dass Psilocybin gegen therapieresistente Depressionen hilft. Der Wirkstoff ermöglicht es dem Gehirn, neue Verbindungen aufzubauen, und verhilft den Patienten zu einem besseren Zugang zu ihren Gefühlen. Laut Studien reichen ein oder zwei Behandlungen, um einen langfristigen Effekt zu erzielen – für die Betroffenen eine unglaubliche Erleichterung. Und vielleicht ein Durchbruch in der Behandlung von Depressionen.

LANGE ALS HIPPIE-DROGE VERSCHRIEN, WERDEN MAGIC MUSHROOMS JETZT GEGEN DEPRESSIONEN EINGESETZT

Naturheilkunde sind sie dagegen ein alter Hut. Die traditionelle chinesische Medizin schwört bereits seit rund 5000 Jahren auf Heilpilze: Reishi und Co. versprechen mehr Energie, besseren Schlaf und ein gestärktes Immunsystem. Schulmediziner stehen Heilpilzen jedoch skeptisch gegenüber, auch weil es keine klinischen Studien zu Wirksamkeit und Risiken gibt. Doch es setzt ein Umdenken ein. Um die Heilkraft der Pilze besser zu verstehen und einsetzen zu können, isolieren Wissenschaftler derzeit die einzelnen Wirkstoffe. So hat sich im Reagenzglas gezeigt, dass der Wirkstoff Cordyceps sinensis aus einem chinesischen Raupenpilz Tumorzellen bekämpfen kann. Eine vielversprechende Erkenntnis.

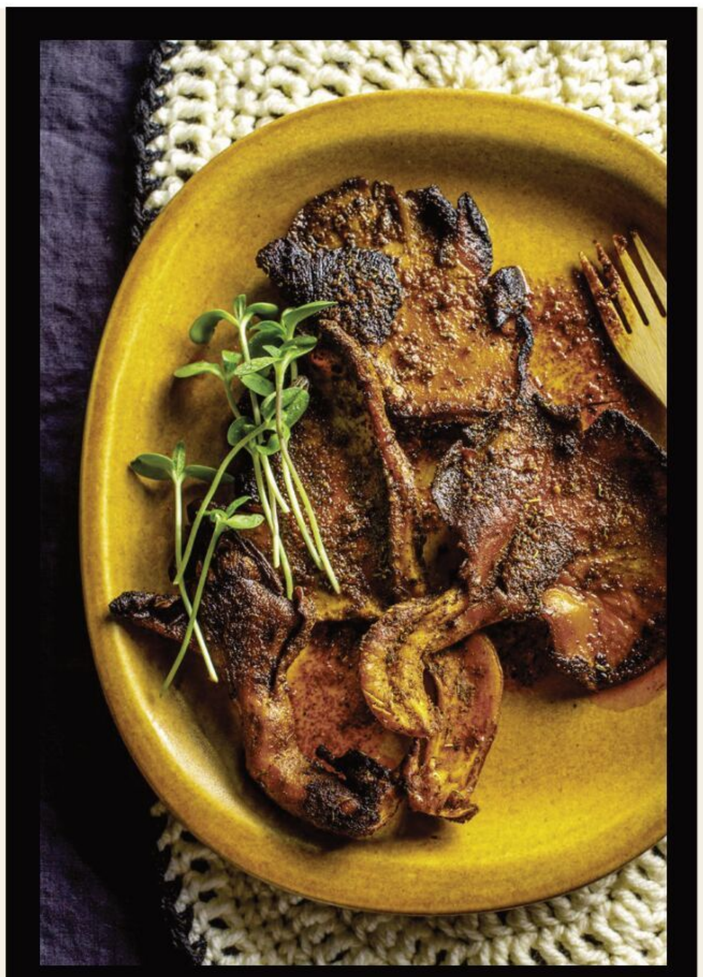
CREMIGE PILZ-LAUCH-PASTA MIT POCHIERTEM EI

Für 4 Portionen

200 g braune Champignons
2 Stangen Lauch
3 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian
6 EL Öl
Salz, Pfeffer
300 ml trockener Weißwein
(z. B. Sauvignon blanc)
200 g Kochsahne (15 % Fett)
400 g Nudeln (z. B. Pappardelle)
4 Eier (Größe M)
1 EL Essig

1 Pilze putzen, säubern und in Scheiben schneiden. Lauch putzen und waschen. 1 Stange in dünne Scheiben, 1 Stange in sehr dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen.
2 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Lauchstreifen darin knusprig, aber nicht zu dunkel braten. Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Pilze und Lauchscheiben darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian und Knoblauch zugeben und weitere 4–5 Minuten braten. Mit dem Wein ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sahne unterrühren. Lauchstreifen auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Für die Eier Wasser in einem großen Topf mit Salz und Essig aufkochen. Die Temperatur reduzieren und das Kochwasser mit einer Gabel umrühren, sodass ein Strudel entsteht. 1 Ei in eine Kelle aufschlagen und langsam in den Strudel gleiten lassen. Mit den restlichen Eiern genauso fortfahren. Sobald das Eiweiß komplett weiß ist, können die Eier nach und nach herausgenommen werden. 1 Ei braucht ca. 3½ Minuten.
4 Pilzsoße kräftig abschmecken und nochmals kurz aufkochen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Soße heben. Nudeln mit pochierten Eiern und Lauchstreifen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN
PRO PORTION CA. 25 G E, 26 G F, 76 G KH
690 KCAL



AUSTERNPILZE »JERK-STYLE«

Für 4 Portionen

1 Bund Lauchzwiebeln
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
600 g Austernpilze
Saft von 4 Limetten
je 1–1½ TL edelsüßes Paprikapulver, gemahlene Muskatnuss, Piment und getrockneter Thymian
1–2 getrocknete Habanero-Chilis
100 g brauner Zucker
175 ml Sonnenblumenöl

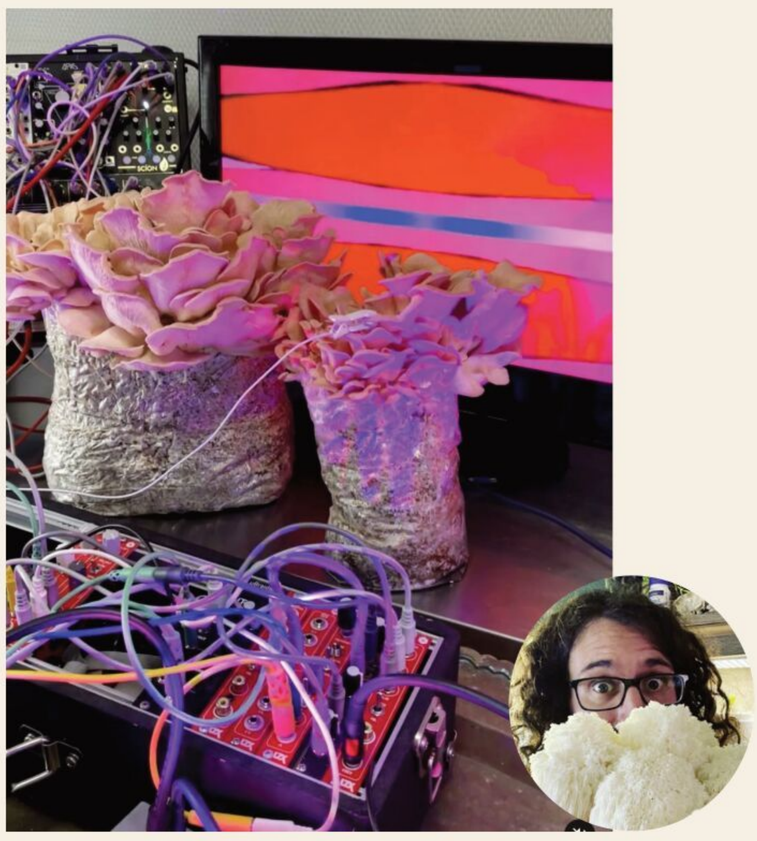
1 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Pilze putzen und säubern.
2 Alle Zutaten außer den Pilzen in eine Küchenmaschine oder ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Paste pürieren. Pilze mit der Marinade bestreichen, abdecken und ca. 1 Stunde kalt stellen.
3 Einen Grill oder eine Grillpfanne sehr heiß erhitzen. Pilze von jeder Seite 4–5 Minuten grillen, bis sie zart und karamellisiert sind, dabei einmal wenden. Dazu schmeckt Polenta.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 5 G E, 44 G F, 7 G KH 445 KCAL

Nicht nur in der Forschung schießen die Lamellenträger wie Pilze aus dem Boden. Auch in der Popkultur sind Pilze seit der Coronapandemie allgegenwärtig. Kunst, Literatur, Mode, Social Media, selbst die Musik haben sie erobert. »Es gibt einen großen Hype um Pilze«, sagt Noah Kalos. Er ist ein #mushtok-Influencer mit mehr als 600 000 Followern und achteinhalb Millionen Likes auf Tiktok, wo er Mycolyco heißt. Was er tut? Kalos verbindet Pilze mit speziellen Synthesizern und macht so die elektrischen Signale, die die winzig kleinen Organismen ausstrahlen, auf einmal hörbar. Das Video »Five Minutes Of Pink Oyster Mushroom Playing Modular Synthesizer« wurde auf Youtube über eine Million Mal geklickt. Wie er sich diese Faszination erklärt? »Wir hören etwas, das die ganze Zeit um uns herum ist, was wir aber normalerweise nicht wahrnehmen können. Ich hoffe, es macht den Menschen bewusst, wie lebendig die Natur ist und wie wichtig es ist, sie zu schützen«, erklärt Noah Kalos in einem Interview. »Ich glaube, in der Pandemie hat sich jeder in die sozialen Medien gestürzt, um möglichst viel Kontakt mit anderen zu haben. Aber da gibt es so viel Künstlichkeit, dass die Menschen genug davon haben.« In der Natur finde man hingegen Raum für Trost und Entspannung. Ohne Wettbewerb oder Vergleiche.

VIRALER HIT: #MUSHTOK-INFLUENCER MYCOLYCO HAT MEHR ALS 600 000 FOLLOWER

Menschen, die Pilze lieben, scheinen auch der Natur eine besondere Wertschätzung entgegenzubringen – und bilden ähnlich wie Pilze Netzwerke. Wie sonst lässt sich erklären, dass Stella McCartney die Präsentation ihrer Mylokleidung mit den Elektroklängen von Noah untermalte. Wer die einführenden Worte zur Show sprach? Kein Geringerer als Paul Stamets. Der Pilzaktivist teilt unermüdlich sein Wissen von den wunderbaren Eigenschaften der Hutträger. Schon gewusst, dass Pilze eine eigene Spezies bilden, die Tieren



PIEPS UND BLOB

PSYCHEDELISCHE KLÄNGE

Tonaufnahme der etwas anderen Art: Der US-amerikanische Elektronikkünstler Noah Kalos aka Mycolyco züchtet Pilze und liebt Musik. Warum nicht beides miteinander verbinden, dachte er sich. Mit einem speziellen Synthesizer wandelt er die elektronischen Signale der Pilze in teils außerirdisch klingende Töne um. Seine Videos sind ein Hit auf Youtube und Tiktok.

sogar mehr ähnelt als Pflanzen? Kein Wunder, dass sie sich so gut als Fleischersatz eignen. Die Fähigkeit von Pilzen, Flüssigkeit wie ein Schwamm zu absorbieren, spielt der Mission Fleischersatz voll in die Karten – mit würzigen Soßen kitzelt man zusätzlich das Umami-Aroma aus ihnen heraus. Außerdem entwickeln sie beim Garen eine herrlich saftige Konsistenz. Auch in Sachen Nährwert sind SchwammerIn eine gute Alternative zu Fleisch: Sie enthalten kaum Fett und sind kalorienarm. Trotzdem leisten sie mit etwa drei Gramm Eiweiß pro 100 Gramm einen Beitrag für die Proteinzufuhr. Darum sind Pilze bei Veganern und Vegetariern auch so beliebt – sowie bei Menschen, die auf eine gesunde und nachhaltige Ernährung Wert legen.

Experten halten es sogar für möglich, dass Pilze die Ernährungskrise lösen können. Sie können auf kleinem Raum gedeihen, was sie perfekt für den kommerziellen Anbau in Städten macht. Aber auch privat kann man sie in den meisten Fällen problemlos für den Hausgebrauch kultivieren.

Das Berliner Start-up Mushlabs geht noch einen Schritt weiter. Gründer Mazen Rizk züchtet Pilze als Fleischersatz. »Wir arbeiten mit Pilzmyzel, weil es schneller wächst und fast genauso schmeckt wie der Fruchtkörper der Pilze.« Dafür wird es mit Nebenprodukten aus der Lebensmittelindustrie gefüttert: Sägemehl, Getreideabfälle, Reishülsen. Der Prozess dauert nur wenige Tage, danach wird die Biomasse geerntet und zu Steaks oder Bällchen geformt. Die Vorteile: kein Verbrauch von landwirtschaftlichen Flächen und kein Einsatz von giftigen Pestiziden. Vielleicht der größte Vorteil: Das Rohmaterial ist grenzenlos verfügbar.

Mit dem Zauber des Pilzesammelns im Wald sind die Züchtungen aus dem Labor natürlich nicht vergleichbar. Wer zwischen den Bäumen umherstreift, sucht noch etwas anderes: die Nähe zur Natur, das Staunen über kuriose Exemplare, den Kitzel, ob man aus dem Wald wieder herausfindet. Die Freude, wenn sich der Korb mit schönen Funden füllt. Ein bisschen ist es so, als würde man selbst zum Teil des Netzwerkes, das die Pilze da unten im Verborgenen bilden.

Der Mensch macht sich immer mehr die erstaunlichen Eigenschaften der Pilze nutzbar. Vielleicht am wichtigsten ist ihre Fähigkeit, zu kooperieren – was wir Menschen dringend benötigen, um unseren Planeten zu retten. So gesehen sind Pilze wirklich magisch. ✌

SUPER-XXL

GIGANT IN DER ERDE

Ein Hallimasch in Oregon gilt als das größte Lebewesen der Welt. Das Netzwerk des Pilzes erstreckt sich unterirdisch über rund neun Quadratkilometer. Das entspricht einer Fläche von 1200 Fußballfeldern. Sein Gewicht wird auf 600 Tonnen geschätzt. Forscher vermuten, dass der Pilz bis zu 8500 Jahre alt sein könnte.

BERAUSCHTE AFFEN Sind wir nur deshalb so intelligent, weil unsere Vorfahren gern Magic Mushrooms genascht haben? Das besagt zumindest die »Stoned-Ape-Hypothese«. Ihre Vertreter glauben, dass der Konsum von halluzinogenen Pilzen vor etwa 200 000 Jahren zu einer Verdoppelung des Gehirnvolumens beim Homo sapiens geführt hat.

SAMMELN

AUF NUMMER SICHER GEHEN

Essbar oder giftig? Bestimmungsbücher und Apps helfen bei der groben Orientierung, man sollte sich aber nicht blind auf sie verlassen. Nur Pilze pflücken, die man sicher erkennt. Beim geringsten Zweifel **einen Pilzberater aufsuchen.** Sachverständige in der Nähe stehen auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (dgfm-ev.de). Ein super Einstieg sind geführte **Pilzexkursionen**, wie sie zum Beispiel der NABU oder die Volkshochschulen anbieten.

GESUNDHEIT

ÖTZI AUS DEM EIS …

… hatte zwei Pilze im Gepäck, als er vor etwa 5300 Jahren in den Ötztaler Alpen ums Leben kam: den Zunderschwamm sowie den Birkenporling. Es wird vermutet, dass der Jungsteinzeitmann um die Pilze als Heilmittel wusste, etwa um die entzündungshemmende Wirkung des Birkenporlings.

PILZ DES JAHRES 2022

PUNKTLANDUNG

And the Winner is … Leuchtend rote Haube mit hellen Sprenkeln – selbst Kinder kennen den Fliegenpilz. Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie hat ihn zum Pilz des Jahres gekürt. Obwohl giftig, gilt er als Glücksbringer.

Fotos: Toby Murphy, Shutterstock, Stella McCartney Mylo Collection, NASA/Ames Research Center/Lynn Rothschild, PR; Rezept: Khanya Mzongwana

NEULAND

EAT CLUB

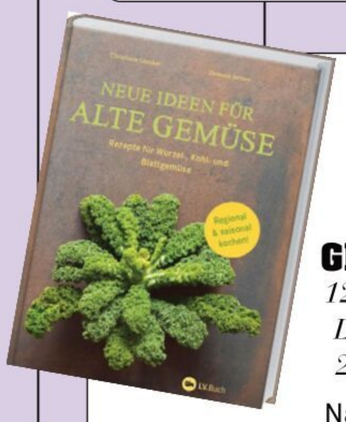
AKTIVIERUNG DES BELOHNUNGSSYSTEMS MIT DIESEM EINFACHEN KOCHBUCHTEST

VERREISEN SIE GERN?

OCH, MUSS GERADE NICHT SEIN

VOR DER HAUSTÜR WARTEN SCHÄTZE. UNGEAHNTE …

… UND VERGESSENE



NEUE IDEEN FÜR ALTE GEMÜSE

128 Seiten, LV.Buch, 24 Euro

Na, wann haben Sie zum letzten Mal mit Stielmus, Palmkohl oder Schwarzwurzel geliebäugelt? Oder gar zum ersten Mal? Ob Pastinakenpilaw mit Buttermilchdip, Posteleinsuppe mit Gorgonzola oder Wirsing-Dhal: Mit Saisonkalender und Warenkunden erlebt heimisches Wurzel-, Blatt- und Kohlgemüse zum Saisonauftakt einen neuen Frühling.

WILDE STADT

200 Seiten, Ars Vivendi, 34 Euro

Als in Berlin eine Wildkräuterexpertin einen Hobbykoch heiratete, erwuchs daraus ein ungewöhnlicher Supper-Club. Die Fine-Dining-Früchte dieser urbanen Liebe sind nun nicht mehr nur hinter verschlossenen Türen, sondern auch für andere Stadtpflanzen zu entdecken.

INTERNET REICHT

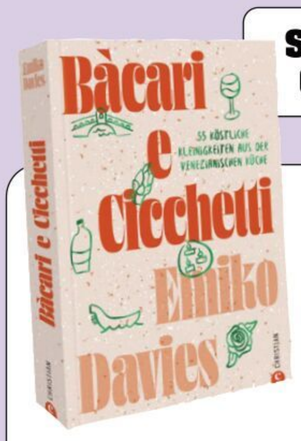
KOCHEN WIE AUF TIKTOK

192 Seiten, Südwest, 20 Euro

Mehr als 15 Milliarden »Foodtoks« wurden inzwischen auf Tiktok geteilt. Was die Digital Natives hinter ihren Handybildschirmen dabei besonders erfolgreich vor den Ofen zu locken vermag, findet in dieser gebundenen Ausgabe sein analoges Alter Ego und führt den Leser via QR-Code wieder zurück zu seinem Bewegtbildursprung. Noch ein wenig Geduld, und Sie surfen ab dem 31. August mit auf der Welle des Walk-of-WWW-Foodtok-Fames.

AU JA! MICH REIZEN …

SÜDLICHE GEFILDE



BÀCARI E CICCHETTI

240 Seiten, Christian, 34,99 Euro

In Venedig sind Augen- und Gaumenschmaus schon platzbedingt nah beieinander. Und auch das »dolce far niente« genießt man hier in handlichen Häppchen, den Cicchetti, bei einem Glas Wein in den ebenso typischen kleinen Bars. Eine Gepflogenheit, die wir uns mit stimmungsvollen Bildern und Interessantem zu Kochkultur und Geschichte gern zum Mitnehmen einpacken.

FRANZÖSISCHE LANDKÜCHE

240 Seiten, Ars Vivendi, 32 Euro

In Kapiteln wie »Wald und Forst«, »Fluss und Meer«, »Bäche und Hecken«, »Bauernhof« oder »Speisekammer« nimmt uns Sternekoch Daniel Galmiche mit auf kulinarische Schatzsuche in seiner Heimat. Eingebettet in persönliche Geschichten, Erfahrungswerte und schöne Illustrationen, zeugen die Rezepte von seinem Vermögen, ohne viel Chichi das Beste aus dem zu machen, was die Natur bereithält.

ALL-INCLUSIVE-ANGEBOTE. ABER NUR MIT …

… SPANNENDEM LESESTOFF

MORD ZUR APFELBLÜTE

256 Seiten, Emons, 12 Euro

Kommissar Berlottis neuer Fall führt ihn vom Alten Land in die frühere DDR, Untiefen deutsch-deutscher Geschichte und wieder zurück in den ganz normalen Wahnsinn. Mit einer amüsanten Prise italienischem Lokalkolorit ist dieser originelle Krimi zugleich leichte Kost und packendes Lesefutter der Kategorie Kartoffelchips: Einmal angefangen, ist Aufhören quasi unmöglich.

DEM KÜCHENSCHRANK ZULIEBE

SHOP SUEY

320 Seiten, Hädecke, 28 Euro

Urlaub ist unser Freifahrtschein für eskalatives Zutatenshopping – bis zur Bauchlandung auf dem kalten Boden der Wohnküchenrealität: Wieso? Was nun? Wie verbraten? Rettung und Rechtfertigung für fernöstliche Spezialingredienzen liefern kreative wie alltagstaugliche Asia- und Cross-over-Rezepte.

DER GESUNDHEIT ZULIEBE

DIE 5 ELEMENTE GENIESSERKÜCHE

192 Seiten, GU, 22 Euro

Von der TCM inspiriert, nutzen Sigrid Kölle und Andrea Urban-Rach in ihren Rezepten die Kraft natürlicher Nahrungsmittel, um rund ums Jahr Energie für Körper und Geist zu tanken – gesund, hocharomatisch und mit Tipps von Spitzenkoch Christian Rach.

PRIMA, SIE PROBIEREN ALSO GERN NEUES AUS!

EINFACH KOCHEN UND DER UKRAINE HELFEN

64 Seiten, EMF, 10 Euro

Autor Jean-François Mallet lernte die ukrainische Küche durch die Familienfeste seiner Frau kennen und lieben. In diese Sonderausgabe seiner Erfolgsreihe »Simplissime« fließen neben Best-ofs deshalb zehn neue landestypische Köstlichkeiten nach dem bewährten Sechs-Zutaten-Prinzip – und was beim Verkauf an Erlösen wieder herausfließt, geht an die Aktion Deutschland hilft.

Fotos: PR

Wir wissen, was **EAT CLUB** *Foodies umtreibt*

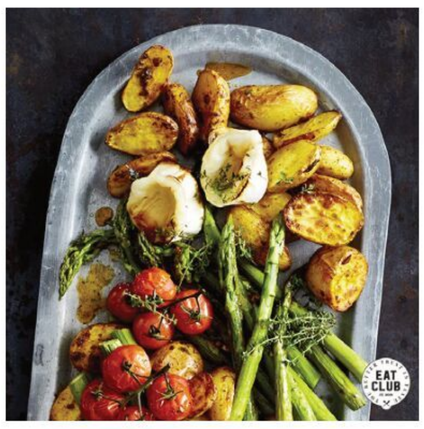
FOLGT UNS AUF INSTAGRAM!

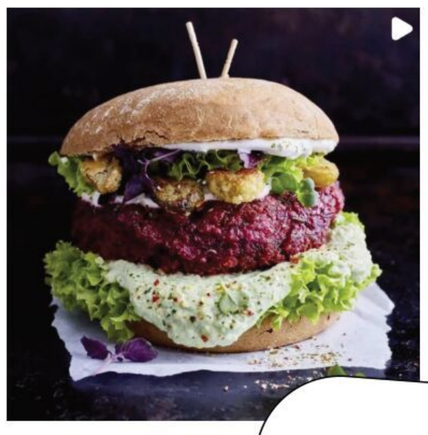
@eat_club.de

Welches Heft druckfrisch am Kiosk liegt? Das Kuchenrezept, an dem wir gerade alle nicht vorbeikommen? Was uns mindestens zum Schmunzeln bringt? Was ihr ganz exklusiv aus dem EAT CLUB gewinnen könnt? Welcher Gast sich hungrig mit uns an den Tisch setzt? ***All das und noch viel mehr köstlicher Content erwartet euch online auf unserem Instagram-Kanal.*** *Don't miss, follow – and better trust in taste!*

Freut euch in Stories und Reels auf kulinarische Aufwärmübungen und ***brandheiße Hacks*** *von der professionellen Fleischmassage bis zum perfekten Tortenschnitt*

Wir kochen, backen und verputzen ***Rezepte, die das Foodie-Herz begehrt:*** *täglich frisch serviert in unserem Feed*





Gute Nachrichten aus dem EAT CLUB? Ob neue Gewürzmische, ***Gewinnspiel oder Neuerscheinung –*** *Kanal abonnieren und nichts mehr verpassen!*

… ODER BESUCHT UNS AUF EATCLUB.TV

Das erwartet euch

- *Clever beraten, direkt aus unserer* ***Kochschule –*** *für alle Food-Nerds*
- *Schmackhafte* ***Special-Days & Food-Feiertage****, die dich kulinarisch durch das ganze Jahr füttern*
- ***Fernseh-Cooking:*** *Rezepte aus Filmklassikern und Kultserien*
- *Die sensationellsten Must-sees an* ***Kochbüchern und TV-Shows***
- *Ess- und Trinkkultur live erleben: alle Save-the-Date-Termine zu den* ***wichtigsten Foodie-Treffen und -Events***

Wir sehen uns online! ***eatclub.tv & Insta***

Ein Kirschkuchen? Nur auf den ersten Blick! Dinara Kasko liebt das Spiel mit der Illusion: Die Kirschen, die den Kuchen zu zieren scheinen, bestehen aus Schokoladenmousse, die Dinara mit roter Glasur lackiert und mit grünen Stielen und Blättern dekoriert hat

DIE KUCHEN UND TORTEN VON DINARA KASKO LASSEN SICH NUR SCHWER ERKLÄREN, OHNE IN HÖHERE MATHEMATIK ABZUDRIFTEN. IN IHREN WERKEN KOMBINIERT DIE MEISTERKONDITORIN DEN BERUF ALS ARCHITEKTIN MIT DER BERUFUNG ZUM BACKEN. DIE FERTIGEN PRODUKTE SEHEN AUS WIE PERFEKTE GEOMETRISCHE MODELLE ODER MASSSTABSGETREUE KOPIEN VON GEBÄUDEN. KEIN WUNDER:

DIE GEHEIME ZUTAT IHRER KREATIONEN IST EIN 3-D-DRUCKER

TEXT: DANIELE PALU

DRUCKE, DRUCKE, KUCHEN

Im Juni 2022 wurde eine Liste mit »Gamechangern« veröffentlicht: Menschen, die mit ihren Aktivitäten die Spielregeln in der Welt der Gastronomie verändern werden. Die Liste besteht aus 50 Personen unter 35 Jahren aus aller Welt, die sich für eine bessere Zukunft für den Einzelnen, die Gemeinschaft und den Planeten einsetzen. Eine von ihnen: Dinara Kasko (33)

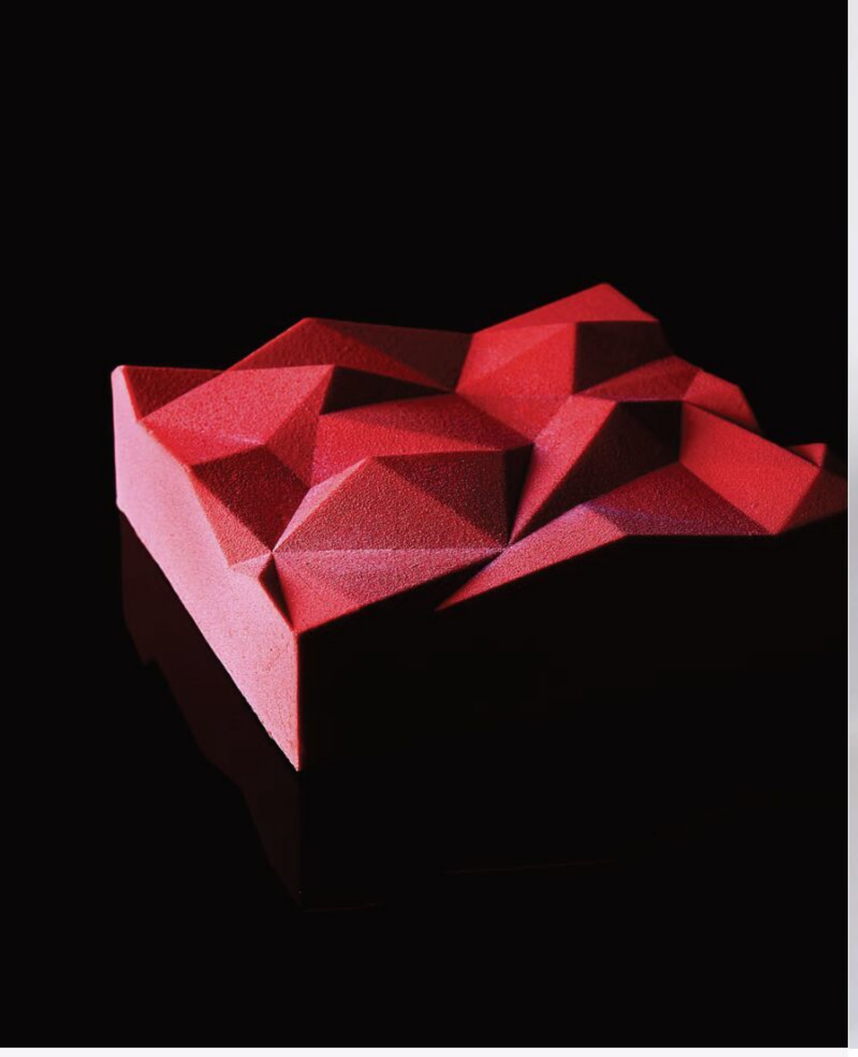
Wer Dinara Kasko vor zehn Jahren gesagt hätte, dass sie einmal eine preisgekrönte Konditorin sein würde, den hätte sie einfach ausgelacht. Denn mit Kuchen und Torten hatte Dinara, Tochter zweier Ingenieure, wenig im Sinn. Ihre Liebe gehörte der Mathematik. Sie wächst in der Nähe von Charkiw in der Ukraine auf, 40 Kilometer von der russischen Grenze entfernt. Gebacken wurde in ihrem Elternhaus nur zu besonderen Anlässen. Ihrer Leidenschaft folgend, studiert sie Architektur, arbeitet anschließend acht Jahre in einer Designfirma. Mit der Geburt ihrer Tochter gibt sie den Job auf und bleibt zu Hause. Aus Langeweile beginnt sie, Torten zu backen. »Die Zeit vergeht so schnell, wenn ich in der Küche stehe und über Kuchen, Formen und Rezepte nachdenke«, sagt sie. Aber das Backen allein reicht ihr schon bald nicht mehr, sie versucht, ihre Passionen zusammenzubringen – Architektur, Design und Konditorei.

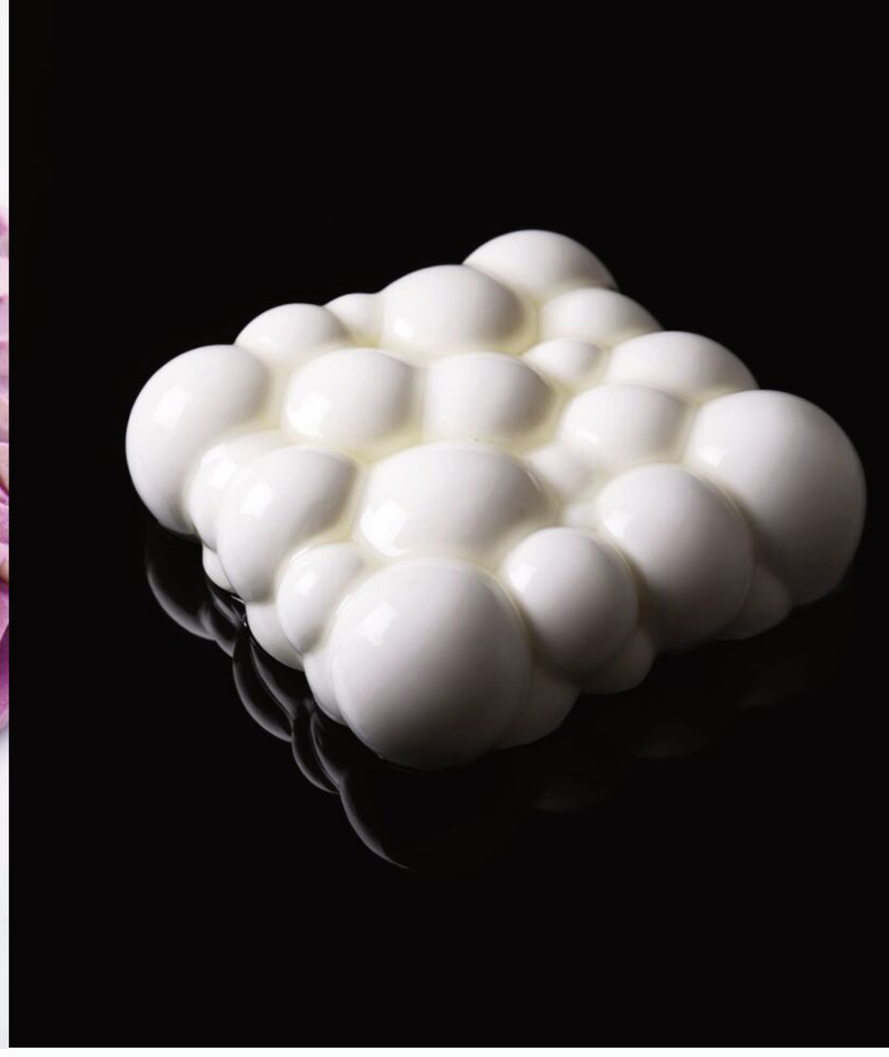
Wenn man sich ihre Kuchen und Torten so ansieht, fragt man sich, was sie auf einem Teller zu suchen haben, anstatt in Glasvitrinen in Museen für zeitgenössische Kunst aufbewahrt zu werden. Die Kreationen von Dinara Kasko wirken wie eine Ansammlung perfekter geometrischer Formen: wie Seifenblasen, die von der Oberfläche einer schaumgefüllten Badewanne abgeschöpft wurden. Wie Meereswellen oder Gebirgsketten, die mitten in der Bewegung erstarrt sind. Wieder andere sehen aus wie Betonplatten oder Mosaike aus Dreiecken mit scharfen Kanten und erwecken den Eindruck, man könnte sich ernsthaft verletzen, sobald man sie berührt. Doch niemals würde man glauben, dass einige der spektakulärsten Tortenschöpfungen der Welt in einem Drucker entstanden sind.

»DIE ZEIT VERGEHT SO SCHNELL, WENN ICH ÜBER KUCHEN, FORMEN UND REZEPTE NACHDENKE«

Dinara Kasko

Inspiration ist dabei noch das geringste Problem: »Es gibt viele Dinge, die ich in meinen Kreationen zum Leben erwecke, und ich lasse mich dabei von allem anregen, was mich umgibt: Kunst und Musik, Fotos, Mode und Kleidung und sogar Möbel.« Die Frage ist vielmehr: Wie übersetzt man geometrische und architektonische Elemente in einen Kuchen? Zweifelsohne kommt ihr dabei ihre Erfahrung als 3-D-Designerin zugute. Am Computer skizziert sie ihre **Ideen** und erstellt ein 3-D-Modell. Das druckt sie auf einem 3-D-Drucker aus, um einen dreidimensionalen Kunststoffdruck der Form anzufertigen, die die Torte annehmen soll. Je nach Komplexität des Designs kann der **Prozess** bis zu neun Tage dauern. Zehn, fünfzehn oder sogar noch mehr Versuchsmodelle müssen her, bis jeder Winkel stimmt. Erst dann wird eine Form in Silikon gegossen. Und das Drucken selbst ist auch nicht ohne Tücken. Je komple-

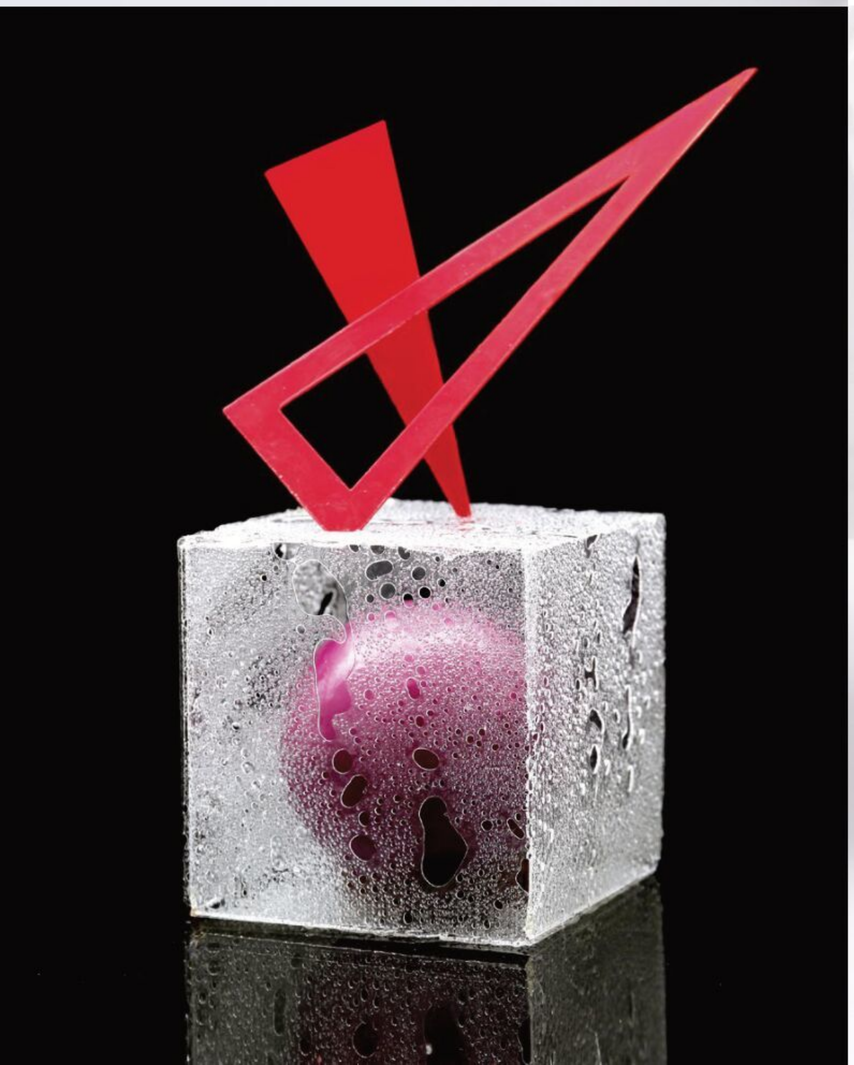


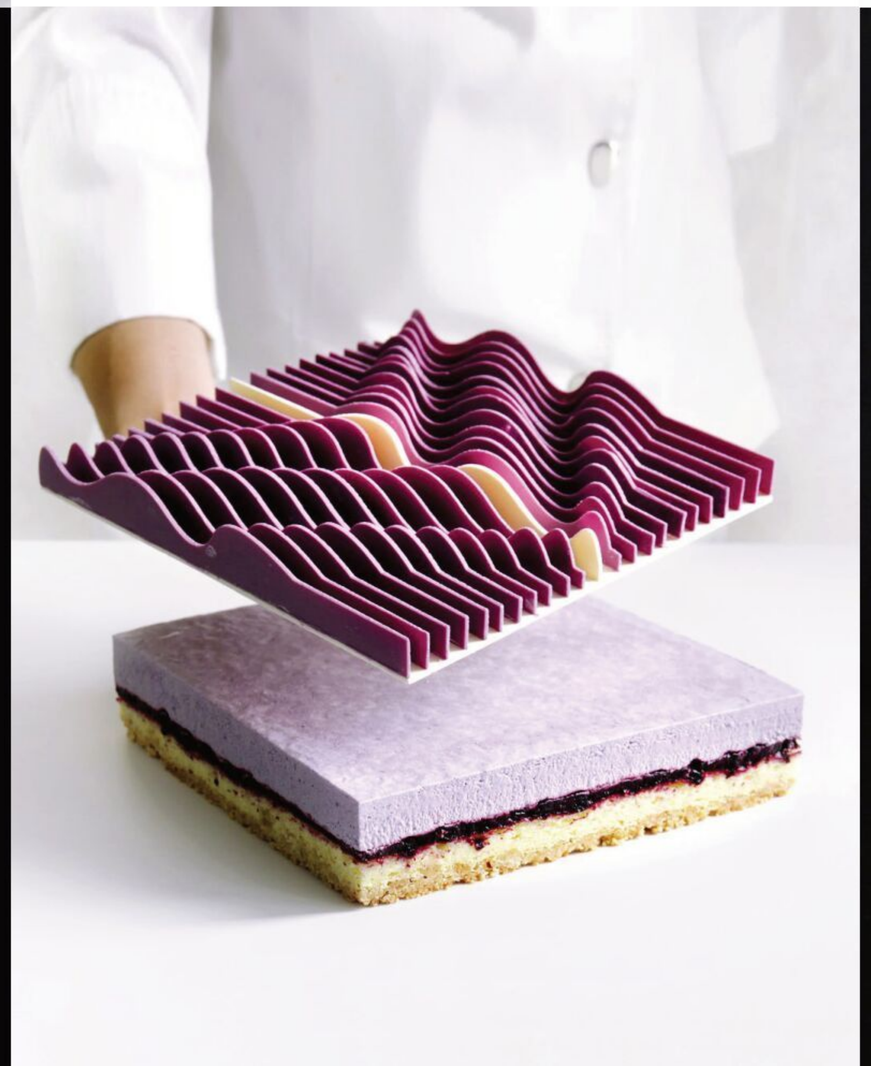


BACKEN WIE KASKO – AUCH OHNE 3-D-DRUCKER

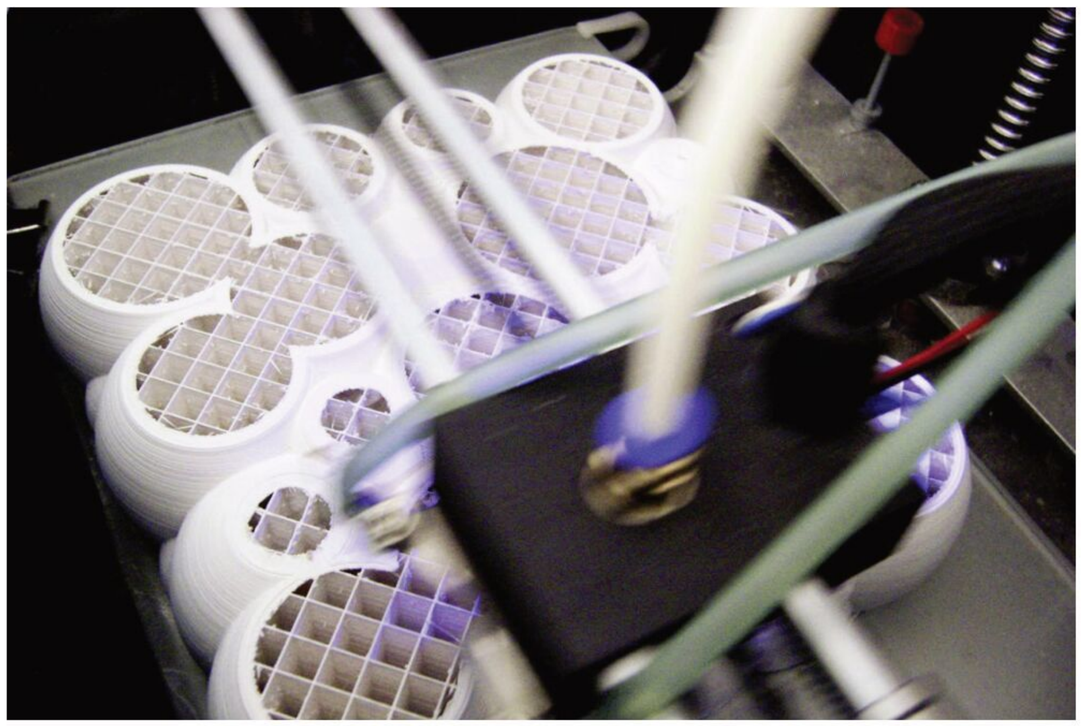
Dinara verkauft ihre 3-D-gedruckten Gussformen zusammen mit Rezepten auf ihrer Website dinarakasko.com

☛ *Sie kosten je nach Größe und Detailgenauigkeit ab ca. 17 US-Dollar. Dort sind auch Onlinekurse buchbar. Bei Amazon & Co. sind die Backformen ebenfalls erhältlich*





Zur Einführung der natürlich rosafarbenen Schokolade »Ruby« hat der Hersteller Barry Callebaut Tortenarchitektin Dinara damit experimentieren lassen. Nach eineinhalb Monaten Arbeit entstand eine 81-teilige Landschaft aus Pyramiden in Pink mit Beerengeschmack



Wie kommen die »Kirschen« auf den Kuchen? Mittels einer 3-D-Computersoftware lässt Kasko Kirschen virtuell in eine unsichtbare Schüssel fallen. Ist sie mit dem Ergebnis zufrieden, druckt ein 3-D-Drucker das Kunststoffmodell

xer die Form, je verschachtelter die Schichten, desto länger dauert der Druck. Manche Formen brauchen fünfzehn Stunden und mehr, bis sie gedruckt sind. Es gab schon Backformen, die eine Woche lang gedruckt wurden. Sobald die Form fertig ist, füllt Dinara sie mit den **Zutaten** ihrer Wahl – meist eine Mousse und eine Schicht aus Fruchtpüree, Nüssen, Kuchen, Keksen, Biskuit oder Brownies. So sehr sie geometrische Elemente liebt, folgen Wellen und Kugeln auch in der Patisserie den Gesetzen der Schwerkraft: Alles fängt schnell an zu schmelzen oder auseinanderzubröseln. Da ist Einfallsreichtum gefragt, aber davon hat Dinara zum Glück reichlich. Sie liebt die Herausforderung, die Grenzen der architektonischen Möglichkeiten in der Patisserie zu erweitern. Dann baut sie entweder einen Schokoladenboden ein, der ihre Konstruktion stützt, oder verändert im Inneren etwas an der Statik, bis sie zu einhundert Prozent hält.

Nach einer halben Stunde in der Tiefkühltruhe ist es so weit: Dann ist die Teigmasse fest, kann vorsichtig aus der Silikonmasse gelöst werden, und Dinara gibt ihr den letzten Schliff. Das kann eine glänzende Glasur sein, ein feiner Farbverlauf im Airbrush-Verfahren oder essbare handgemachte **Verzierungen.** Für diesen Schritt verwendet sie auch eine Lasermaschine und Konstruktionswerkzeuge wie Spritzpistolen und Bauspachtel, um ihren Schöpfungen einen besonderen architektonischen Touch zu verleihen. Der Prozess von der Idee bis zum fertigen Kuchen dauert gern mal mehrere Monate. Denn immer wieder geht etwas schief – das Rezept funktioniert nicht, Kunststoffmodell oder Silikonform werden immer wieder ungleichmäßig gedruckt – oder das Innere entspricht nicht ihren ästhetischen Ansprüchen.

Viele Versuche sind notwendig, in denen sie das Modell immer wieder am Computer korrigiert und anschließend ausdruckt, bis sie ihre perfekte Vorlage hat. Das 3-D-Modell übergießt sie anschließend mit Silikon, in das später die Backzutaten gefüllt werden können. Fertig ist der täuschend echt aussehende Kirschkuchen (Seite 88)

Seit einiger Zeit experimentiert Dinara auch mit »verbotenen« Zutaten, wie sie sie nennt: Rezepten für Vegetarier, Veganer oder Allergiker. Verboten deshalb, weil ihr die ungewohnten Zutaten noch engere Grenzen setzen. »Da muss ich wirklich nachdenken und die Kenntnisse über Chemie und Physik aus der Schule hervorkramen«, sagt sie. Aber egal, um welche Zutaten es sich handelt: Immer sind es Kuchen, die den Gesetzen der Mathematik folgen und von architektonischen Formen inspiriert sind. Wie ihre sogenannten geometrischen Torten – eine Reihe von kleinen, betonähnlichen Objekten, die äußerlich schmucklos daherkommen. Sobald der grau lackierte Schokoladenbiskuit aber aufgeschnitten wird, überrascht er mit einer komplexen Struktur aus Passionsfruchtmousse und Gelee. Eines ihrer aufregendsten Experimente ist zweifelsohne »The Bubbles« mit seiner organisch blubbernden äußeren Hülle aus weißer Schokoladenmousse. Im Inneren versteckt sich eine überraschende Füllung aus Guave, Mango und Baiser.

Ihr anspruchsvollstes Projekt aber ist »Ruby«, ein Schokoladenkuchen aus 81 Teilen. Der Schweizer Schokoladenhersteller Barry Callebaut hatte sie mit der Suche nach einer Kreation beauftragt, die den ungewöhnlichen Ge-

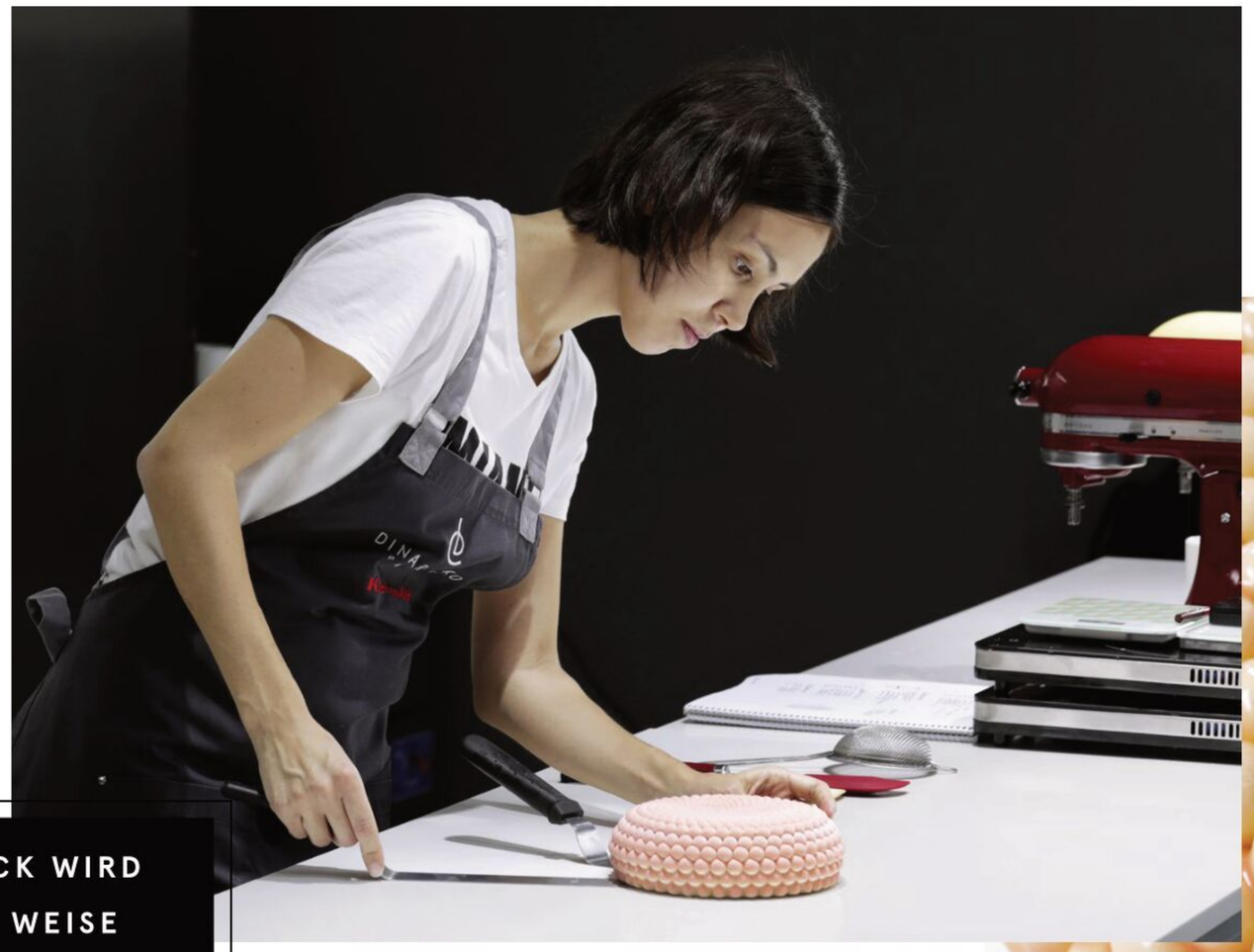
DINARAS KOOPERATIONEN

Um ihre Kunstfertigkeit immer weiterzuentwickeln, arbeitet sie mit renommierten Bäckerinnen und Konditoren, Wissenschaftlerinnen, Mathematikern und Künstlerinnen zusammen, unter anderem …

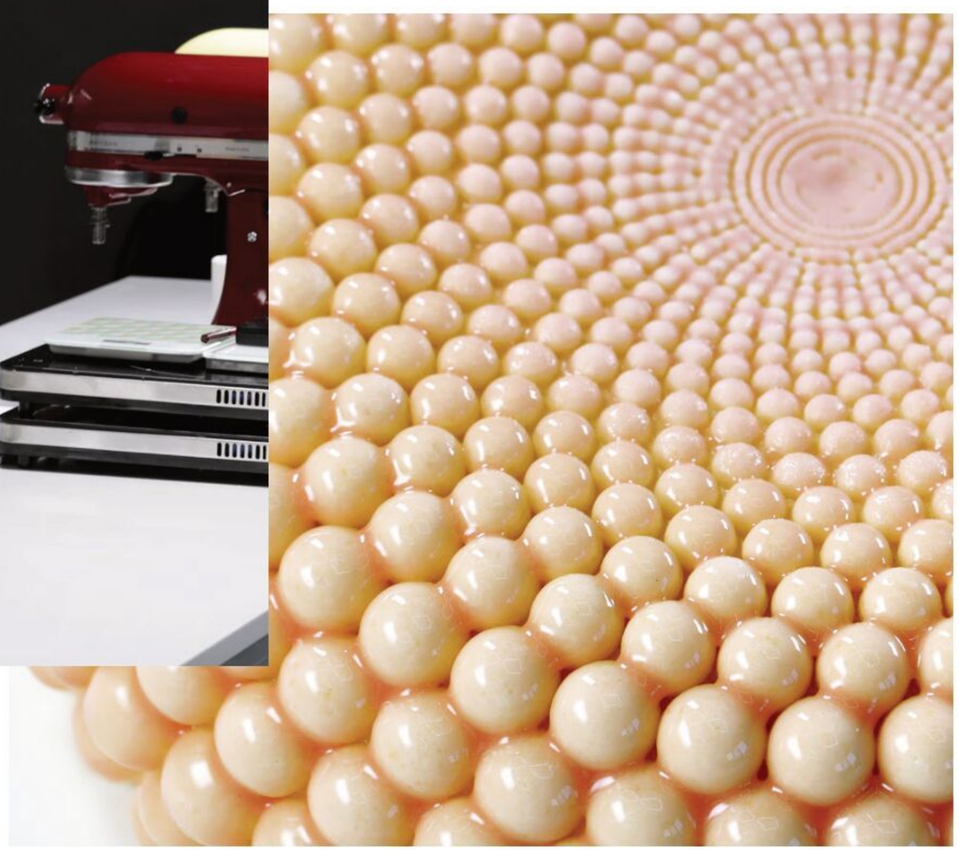
☛ dem ukrainischen Industriedesigner Andrej Pavlov (»Cherry Cake«)

☛ dem Kakaoproduzenten Barry Callebaut, der eine natürliche rosafarbene Schokolade geschaffen hat (»Ruby«)

☛ dem Mixed-Media-Künstler José Margulis, der abstrakte kinetische Kunstwerke schafft (»Geometrical kinetic tarts«)



Dinara Kasko arbeitet immer gleichzeitig am Design und an der Rezeptur, damit die Torten so gut schmecken, wie sie aussehen. Ihre Desserts bestechen durch scharfe Linien, sanfte Kurven und glänzende Texturen. Ihre Farbpalette besteht aus Schwarz, Rot und Weiß, seltener auch aus Pastelltönen



DER 3-D-DRUCK WIRD DIE ART UND WEISE VERÄNDERN, WIE WIR IN ZUKUNFT ESSEN

☛ Nudelgigant Barilla wird den weltweit **ersten 3-D-Drucker für frische Pasta** auf den Markt bringen

☛ Das Studio Dovetailed Design und Microsoft wollen gemeinsam aus Fruchtsaft und Natriumalginatpulver **süßes, frisches Obst drucken**

☛ Schokoladenhersteller Hershey hat einen 3-D-Drucker entwickelt, der **Schokoladenkuchen** herstellen kann

☛ Mehrere Firmen wollen **Fleischersatzprodukte, aber auch »echtes Fleisch«** (mit tierischen Zellen) im 3-D-Drucker herstellen und damit der Massentierhaltung schon bald ein Ende bereiten

☛ Das Start-up Revo Foods will **Meeresfisch wie Lachs** aus verschiedenen Pflanzen in 3-D drucken. Die Lösung für die Überfischung der Weltmeere?

☛ Einrichtungskonzern IKEA hat im Rahmen seiner »Taste the Future«-Kampagne **3-D-gedruckte Köttbullar auf Pflanzenbasis** präsentiert

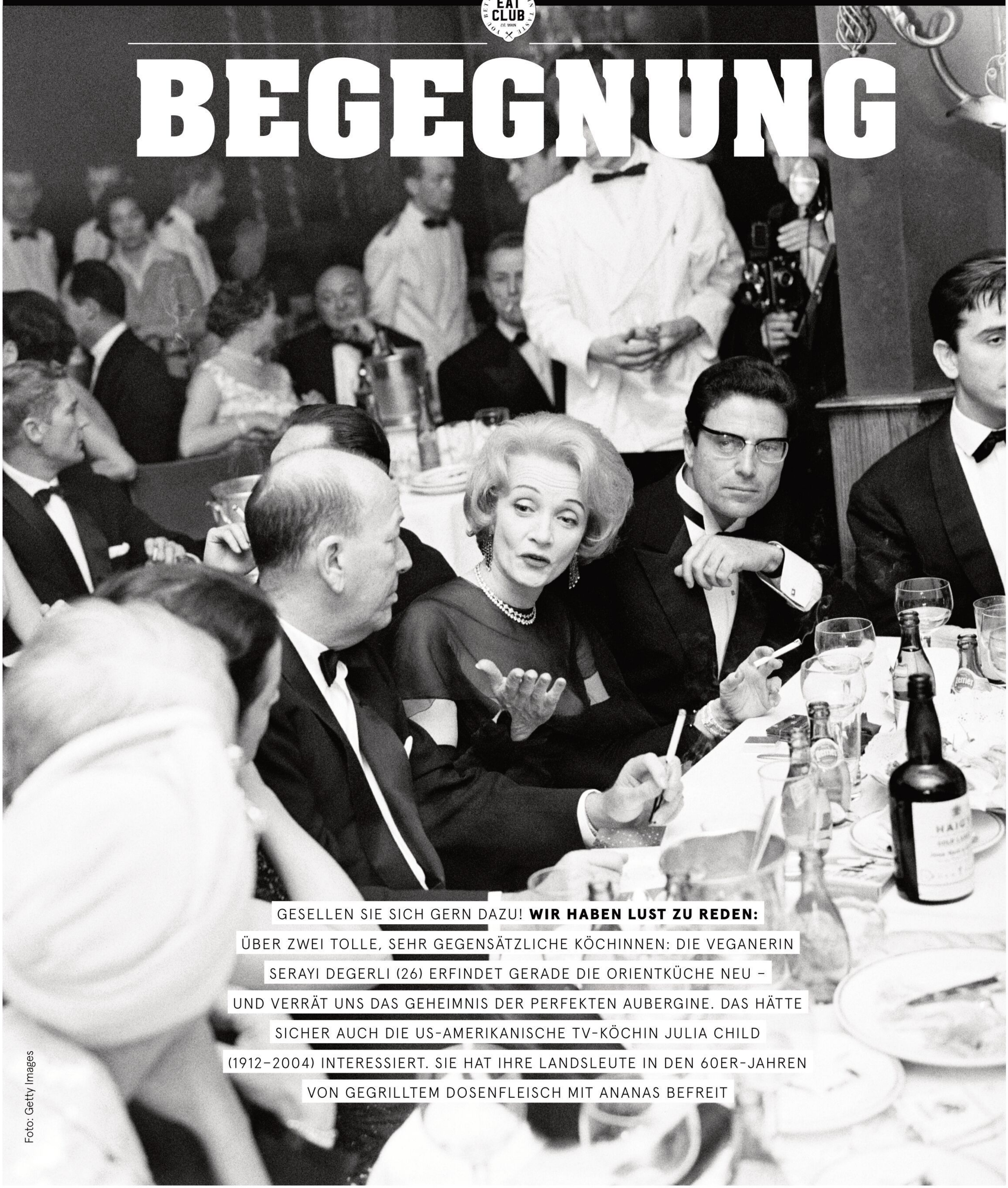
schmack seiner neu entdeckten rosafarbenen Schokoladensorte namens Ruby am besten zur Geltung bringt. Anderthalb Monate dauerte der Findungsprozess am Computer, der 3-D-Drucker war jeden Tag im Einsatz, um Varianten ihrer Idee in Form zu bringen. »Ruby« setzt sich aus 81 verschieden geformten und gekrümmten Einzelteilen zusammen und besteht aus Callebauts rosafarbener Schokolade, Baisermousse, einer Sahnecreme aus Kuvertüre und Rahm, Beerenkonfit und Biskuit mit Himbeeren. Kein Wunder, dass die Konditorin mit Kuchendesigns wie diesem auf den Titelseiten von Magazinen landet und sich die Menschen für ihre Meisterwerke so begeistern können. Allein auf Instagram hat sie mehr als 700 000 Fans. Videos, die die Entstehung ihrer Kreationen im Zeitraffer auf ihrem eigenen Youtube-Kanal zeigen, werden hunderttausendfach geklickt. Damit Hobby- ebenso wie Profibäcker ihre Torten nachbacken können, verkauft sie die **Silikonformen** zusammen mit den Rezepten auf ihrer Homepage. Bis vor Kurzem reiste sie um die Welt, um **Meisterkurse** zu geben oder bot online **Workshops** an.

»HABT KEINE ANGST, GEHT RISIKEN EIN!«
Dinara Kasko

Im Februar änderte sich dann jedoch alles für Dinara Kasko. Sie musste miterleben, wie sich ihre pulsierende Heimatstadt Charkiw in ein **Kriegsgebiet** verwandelte und geliebte Wahrzeichen und Stadtteile vor ihren Augen zerstört wurden. Seit Ausbruch des Krieges dokumentiert sie mit Videos, Bildern, Beiträgen und Links, was in der Ukraine passiert. Sie weist darauf hin, wie man spenden und unterstützen kann, auf die Bombardierungen, die die Häuser von Freunden und Bekannten getroffen haben, und zeigt auf Videos ihre Familie, die sich in Schutzräumen versteckt. Anfang März flieht sie aus der vom Krieg zerrütteten Stadt nach Ungarn. Seitdem stellt sie mit ihrem 3-D-Drucker medizinische und militärische Ausrüstung für die Männer und Frauen an der Front her. Die Einnahmen aus dem Verkauf ihrer Onlinekurse und Kuchenformen nutzt sie für Lebensmittel, Medikamente, Vorräte und Evakuierungstransporte in die verwüsteten ukrainischen Gemeinden. »Vor dem Krieg haben wir wirklich gut gelebt. Wir hatten Pläne für eine glückliche Zukunft. Und heute ist alles völlig ungewiss«, sagt sie. Und dennoch nutzt sie ihre Popularität, um Mut zu machen und Hoffnung zu spenden. »Habt keine Angst, geht Risiken ein, findet Gleichgesinnte und werdet kreativ. Selbst unter den schrecklichsten Bedingungen können Fortschritte erzielt werden«, sagt Dinara, deren Lebenseinstellung nicht nur auf das Backen passt, sondern auch auf ihre aktuellen Lebensumstände. »Was auch immer passiert: Der Schlüssel ist, nicht aufzuhören. Niemals!«

Fotos: Dinara Kasko

BEGEGNUNG



GESELLEN SIE SICH GERN DAZU! **WIR HABEN LUST ZU REDEN:**
ÜBER ZWEI TOLLE, SEHR GEGENSÄTZLICHE KÖCHINNEN: DIE VEGANERIN
SERAYI DEGERLI (26) ERFINDET GERADE DIE ORIENTKÜCHE NEU –
UND VERRÄT UNS DAS GEHEIMNIS DER PERFEKTEN AUBERGINE. DAS HÄTTE
SICHER AUCH DIE US-AMERIKANISCHE TV-KÖCHIN JULIA CHILD
(1912–2004) INTERESSIERT. SIE HAT IHRE LANDSLEUTE IN DEN 60ER-JAHREN
VON GEGRILLTEM DOSENFLEISCH MIT ANANAS BEFREIT

Foto: Getty Images

QUEEN OF AUBERGINE

BESTSELLERAUTORIN, ENTREPRENEURIN, VISIONÄRIN: DA, WO ORIENT AUF VEGAN TRIFFT, BAUT SELFMADE-WOMAN SERAYI GERADE IHR IMPERIUM AUF. DASS SICH DAS JUNGE GEMÜSE DABEI WEDER ZUM RANKLOTZEN NOCH ZUM RUMKLECKERN ZU SCHADE IST, ZEIGT SIE UNS IM EAT CLUB – UND VERRÄT, WORAUF ES BEI DEM LILA UNDERDOG ANKOMMT

TEXT: CARLA TANKSLEY
FOTOS: EAT CLUB

Alles im Griff: Die Business-lady posiert wie die ganz Großen. Doch hinter der schillernden Fassade steckt mehr als nur schöner Schein

ZU GAST IM EAT CLUB

»IN JEDEM REZEPT STECKT EIN STÜCK LEBENS-GESCHICHTE«

Die müssen im Fett schwimmen, sonst schmecken sie nicht.« So die klare Ansage der jungen Frau, die da in unserer Versuchsküche mit flinken hennabemalten Händen ein paar Auberginen einen »Zebralook« verpasst. »Die ganze Flasche Öl?«, fragt unsere Foodstylistin Myriam – nicht skeptisch, nur um sicherzugehen. »Unbedingt!«, antwortet Serayi und wirft versiert das rausgeputzte Gemüse in eine große Schüssel mit Wasser. Haben wir so noch nicht gesehen. Zebrastreifen? »Damit die Würfel schneller durchbraten und im Ofen später butterweich werden, aber trotzdem noch ihre Form behalten und nicht matschig auseinanderfallen.« Klingt vielversprechend. Und das Wasser? »Entzieht die Bitterstoffe. Wenn es sich braun verfärbt, ist der Vorgang abgeschlossen. Ich sag's euch, mit diesem Rezept bekommt ihr jeden.«

Und dennoch, als die Auberginen im Öl blubbern, ahnen wir, was wir eigentlich am besten wissen sollten: Ein Rezept allein macht noch kein gutes Gericht. »Die brauchen echt heute. Liegt vielleicht an der Sorte. Ich nehme immer die richtig dunklen, langen und dünnen Auberginen. Aber ja, die hier sind auch gut, die brauchen nur länger. Sie sollten halt wirklich goldgelb sein, bevor man sie rausnimmt.« Zugegeben: Bei unserem Einkauf hat die Optik entschieden. Serayi nach nennenswerten Unterschieden in puncto Aubergine zu fragen, darauf sind wir bis eben nicht gekommen. Sahen halt hübsch aus, die Dinger. Auch die gelernte Make-up-Artistin tut das. Hübsch aussehen. Was da in ihrer vollen Pracht vor uns steht, macht ihrem Namen, der übersetzt so

… weiter auf Seite 103

ZUR PERSON

SERAYI DEGERLI

Auf Instagram, für sich und mitunter auch für die Familie kocht die **Aalenerin (26) mit türkisch-deutschem Background** vegan und »orientalisch«. Sie hat die Vision, eine Welt zu schaffen, in der Tiere keine Produkte sind. Ihr erstes Kochbuch, »Orient trifft vegan«, wird 2021 »Spiegel«-Bestseller, ihr zweites, »Orient trifft fit«, verlegt sie kurzerhand selbst und teilt darin offenherzig ihren persönlichen Weg in ein gesünderes, selbstbewussteres und selbstbestimmtes Leben.

CREMIGER MÖHRENSALAT

Rezept auf Seite 104

BIRYANI MIT RÖSTZWIEBELN

Rezept rechte Seite

AUBERGINEN IN TOMATEN-BUTTER-SOSSE

Für 4 Portionen

4 Auberginen (ca. 800 g)
Salz
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 l Öl
2 EL vegane Butter
2 EL Tomatenmark
400 g passierte Tomaten (Konserve)
½ Bund Petersilie
Pfeffer
Chiliflocken

1 Auberginen waschen, putzen. Schale in Streifen mit einem Sparschäler abziehen, sodass ein Zebramuster entsteht. In Würfel schneiden und in eine große Schüssel mit kaltem Wasser und 1 EL Salz geben, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken.

Auberginen abspülen, abtropfen lassen und mit einem Tuch gut trocken tupfen.
2 Frittieröl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Auberginen zufügen und frittieren, bis sie weich sind und braun werden. Dabei immer wieder mit einem Schaumlöffel durchs Öl fahren, sodass die Würfel durchmischt werden. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3 Für die Soße vegane Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten (nicht braun werden lassen!), Tomatenmark zugeben, kurz anschwitzen, mit den passierten Tomaten ablöschen.
4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Auberginen in eine Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) geben. Soße so darübergießen, dass die Auberginen vollständig bedeckt sind. Petersilie waschen, trocken schütteln. Blättchen fein hacken und, bis auf etwas zum Bestreuen, über den Auberginen verteilen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Mit wenig Salz (da die Auberginen ja schon im Salzwasser lagen), Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, mit restlicher Petersilie bestreuen und mit Gemüsereis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION 4 G E, 37 G F, 14 G KH
400 KCAL

BIRYANI MIT RÖSTZWIEBELN

Für 4 Portionen

250 g Basmatireis
1 Blumenkohl (ca. 900 g)
5 Zwiebeln
250 g festkochende Kartoffeln
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
4 EL Olivenöl
1 Zimtstange
2 EL mildes Currypulver
Salz, Pfeffer
3 EL Rapsöl
2 EL Zucker
1 Handvoll Granatapfelkerne

1 Reis mit kaltem Wasser waschen, mit ca. 300 ml Wasser bedecken und ca. 20 Minuten einweichen. Reis abgießen und gut abtropfen lassen. Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Zwiebeln, Kartoffeln und Ingwer schälen.
2 Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Ingwer fein und Kartoffeln klein würfeln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Ingwer und Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten. Reis zufügen, kurz mitbraten. Blumenkohl, Kartoffeln, Zimtstange und Curry zufügen, kurz mit anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 500 ml Wasser zugießen, aufkochen und alles ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Herdplatte ausschalten und den Reis zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.
3 Inzwischen Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, restliche Zwiebeln darin kräftig anbraten, bis sie eine dunkle Farbe bekommen. Zucker zufügen und kurz karamellisieren lassen. Reis mit Röstzwiebeln und Granatapfelkernen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION 12 G E, 18 G F, 23 G KH, 500 KCAL

Multitasking will geübt sein. Dass Serayi in der eigenen Küche für ihre Rezeptkreationen bisher immer erst nur gekocht und anschließend fotografiert hat, merkt man weder ihr noch dem Ergebnis an

Kochen ist Gefühl pur, findet Serayi. Deshalb hat für sie das Abschmecken und Verwenden guter Zutaten oberste Priorität. Bei ihrer eigenen Gewürzlinie weiß sie, wer und was dahintersteht – und wie's schmeckt

Aubergine volles Rohr gibt es im EAT CLUB auch bei Sommerhitze. Bevor der heiße Ofen uns den Rest gibt und das Gemüse zur Perfektion vollendet, sollte es nicht zu nass und nicht zu trocken aussehen

GOLDEN-CHEESE-BAKLAVA

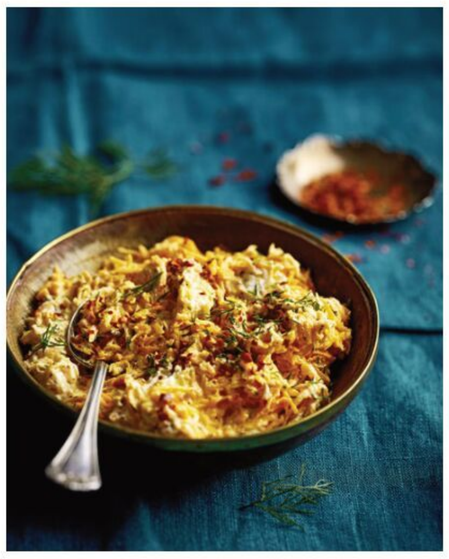
Rezept auf Seite 104

»ICH WILL INSPIRIEREN. KEIN SCHNICK-SCHNACK, NUR PURE, AUTHENTI-SCHE KÜCHE MIT EINER GROSSEN PORTION LIEBE«

Serayi will das Beste aus verschiedenen Welten vereinen und beweist, dass es prima zusammengeht: Sei es gleichzeitig orientalisch und vegan kochen oder feminin und emanzipiert sein

viel heißt wie »Strahlen und Leuchten von etwas Wertvollem«, alle Ehre. Was auf den ersten Blick an eine Prinzessin aus einem netten Walt-Disney-Märchen erinnert, liest sich im wahren Leben ohne eine Spur von Untertänigkeit und eher wie erstklassiger Serienstoff: Statt sich von ihrer Vergangenheit, tradierten Kultur oder einem von Ärzten prognostizierten Schicksal regieren zu lassen, baut sie aus eigener Kraft erst eine neue, selbstbestimmte Existenz auf, gründet auf ihrer Vision von einer besseren Welt schließlich ihr Business und baut es mit Passion, Ehrgeiz und Mut zum Imperium aus, nach ihren Vorstellungen und Werten.

Und auch als sie bei uns ist, arbeiten wir trotz 30 Grad Außentemperatur und tollstem Sonnenschein ohne Pause durch. Von nichts kommt eben nichts. Während Serayi ihre »Gefolgschaft« mit zwei Bestsellerkochbüchern und ebenso ungeschönt aufklärendem wie köstlichem Social-Media-Content füttert, erweitert sie ihre Marke quasi nebenbei mit einem Onlinebasar für Gewürze und vegane Nischenprodukte. »Na ja, es war so: Jetzt haben die Leute ein Buch – aber wie sollen sie das alles nachkochen? Wer selbst noch nicht viel Erfahrung mit orientalischer oder veganer Küche hat, kennt die Zutaten vielleicht nicht. Und wenn schon der Einkauf überfordert, lässt man es am Ende ganz sein.« Immerhin, Zutaten und Gewürze kennen wir einige. Aber richtig viel Ahnung haben wir deshalb trotzdem nicht. »Genau. Es gibt heutzutage von allem so viel Auswahl und große Qualitätsunterschiede. Ich wollte die Möglichkeit schaffen, dass alles ganz einfach wird. Dass die Hemmschwelle niedriger wird, was Neues auszuprobieren. Und dabei helfen, dass das Ganze am Ende auch so schmeckt, wie ich es kenne. Manches davon habe ich selbst kreiert, manches sind Gewürzmischungen nach Familienrezept.« Sie will die Menschen inspirieren und dabei an die Hand nehmen, mit Humor und Empathie. Von Diva keine Spur, vielmehr wird viel gelacht in unserer Küche, herzlich, laut und herrlich unverstellt – dabei kann schon mal was anbrennen, die Zwiebeln zum Beispiel. »Gleichzeitig shooten und kochen muss ich wohl noch lernen.« Uns stört's nicht. Wir sind froh, alle wieder was gelernt zu haben, über uns selbst und über Auberginen – und sind uns sicher: Fortsetzung folgt. ✌



CREMIGER MÖHRENSALAT

Für 4 Portionen

600 g Möhren
8 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
300 g veganer Schmand (z. B. »Creme Vega« von Dr. Oetker)
1 EL Zitronensaft
2 TL getrocknete Minze
Salz
4 Stiele Dill
Chiliflocken

1 Möhren putzen, schälen und fein raspeln. 6 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Raspel darin dünsten, bis sie weich sind. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit veganem Schmand, Zitronensaft, Minze und etwas Wasser glatt rühren und mit Salz würzen.
2 Schmandmischung zu den Karotten geben und gut unterrühren. Noch einmal abschmecken. Dill waschen, trocken tupfen und Blättchen fein hacken. Salat anrichten und mit 2 EL Öl beträufeln. Mit Dill und Chiliflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 3 G E, 42 G F, 9 G KH 430 KCAL

GOLDEN-CHEESE-BAKLAVA

Für 4 Portionen

60 g Pistazienkerne
25 g gemahlene Mandeln
75 g Kokosfett
8 EL Ahornsirup
75 g Haferflocken
300 g veganer Frischkäse
100 g veganer Joghurt
2 TL Zitronensaft
1 TL Vanillepaste
1 Prise Salz
20 g Dinkelfiloteig (Baklava-Blätterteig)

1 Pistazien im Universalzerkleinerer fein mahlen. Bis auf ca. 1 EL zum Bestreuen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Mandeln kurz mitrösten. 25 g Kokosfett zugeben und schmelzen lassen. 3 EL Ahornsirup zugeben, alles gut vermengen. Vom Herd ziehen. Haferflocken ebenfalls fein mahlen, untermischen und alles abkühlen lassen.
2 Frischkäse, Joghurt, 5 EL Ahornsirup, Zitronensaft, Vanillepaste und Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes zu einer cremigen, glatten Masse verrühren.
3 50 g Kokosfett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Filoteig in kleine Stücke zupfen. Im heißen Fett goldbraun und knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4 Pistazienmasse auf vier Gläser (à ca. 300 ml) verteilen, mit einem Löffel andrücken. Cheesecakecreme daraufgeben und gebackenen Filoteig darauf verteilen. Mit den restlichen Pistazien bestreuen. Mindestens 10 Minuten, besser 1–2 Stunden kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION CA. 7 G E, 30 G F, 31 G KH 500 KCAL

IMPRESSUM

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

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

ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION
Dörte Petersen-Freynhagen

REDAKTIONSLEITUNG
Swantje Ronge

REDAKTION
Luise Gand (frei) Mie Lene Heesch (frei)
Maren Jahnke (frei), Maja Metz (frei)
Daniele Palu (frei), Elke Polomski
Marion Swoboda (frei), Carla Tanksley

GESTALTUNG
Jana Suckow

CVD
Jörg Petri

SCHLUSSREDAKTION
Silke Schlichting (frei)

FOODSTYLING
Myriam Banderob

FOTOGRAFIE
Isabell Triemer, Johannes Reinecke (frei)

PROP-STYLING
Petra Lange, Mona de Bruyn
Annamaria Zinnau (frei)

PROJEKTMANAGEMENT EVENTS
Martin Scharrmann

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

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

VERLAGSLEITERIN
Janina Süss

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

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG ZEITSCHRIFTEN
Andreas Klinkmann

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

DRUCK
Euro-Druckservice GmbH
Medienstraße 5 b
94036 Passau

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

DESIGNED WITH LOVE IN GERMANY

eatclub.tv

Fotos: EAT CLUB

Suzuki Vitara Hybrid

Genuss trifft Verstand.

Zwei Welten, ein Auto: Ob Bergstraße oder Boulevard, Kraft oder Effizienz, Stil oder Nutzen, der Suzuki Vitara Hybrid macht aus Gegensätzen Harmonie – und dadurch einfach mehr Spaß. An jedem Tag, wenn sparsame Mild Hybrid-Technik für mehr Kilometer sorgt und der optionale Allradantrieb Lust auf Abenteuer macht. Appetit bekommen?

WER KÖNNTE DA SCHON

WEIN SAGEN ?

MIT GUTEM VINO VERHÄLT ES SICH SO ZIEMLICH WIE MIT BESTEN FREUNDEN: MAN LEBT ENTSCHIEDEN SCHÖNER MIT ALS OHNE. FINDET AUCH **WEIN- UND WINZERKENNER MARKUS SCHNEIDER,** DER UNS IN REINFORM EINSCHENKT, WELCHE VON IHNEN SOMMER-URLAUBE UND ERINNERUNGEN SCHAFFEN, AN DIE MAN AUF EWIG DURSTIG ZURÜCKDENKT

2021 GRAUBURGUNDER, WEINGUT WINTER, RHEINHESSEN

Flasche (0,75 l) 9,90 Euro + Versandkosten, weingut-winter.de

»Man muss unseren Grauburgunder einfach mögen«, sagt Stefan Winter. Und recht hat er! Ich erinnere mich immer gern an unsere Ferien im vergangenen Jahr zurück – mit großem Vorrat von ebenjenem Wein am Nordseestrand, dazu gegrilltes Gemüse, allerlei Krustentiere und frischer Fisch. Das mag ich!

2021 CHARDONNAY-WEISSBURGUNDER, WEINGUT KREBS, PFALZ

Flasche (0,75 l) 9 Euro + Versandkosten, shop.weingut-krebs.eu

Er ist ein echtes Pfälzer Original und einer der liebenswertesten Winzer, die ich kenne. Aber Jürgen Krebs ist nicht nur ein echt guter Typ – er kann auch echt was! Mit seiner Cuvée bringt er in Perfektion zwei Burgunder zusammen, die hervorragend zusammenpassen. Rein in den Rucksack und ab damit in den kühlen Pfälzer Wald. So geht Sommer in meiner Heimat.

2019 BLANC DE BLANCS, WEINGUT SCHWARZER ADLER, BADEN

Flasche (0,75 l) 21 Euro + Versandkosten, franz-keller.de

Ich liebe den Kaiserstuhl und den »Schwarzen Adler« sogar noch mehr: Ein wunderschönes Weingut, tolle Menschen und ein legendäres Restaurant. Neben großartigen Weinen erwartet mich hier außerdem einer meiner deutschen Lieblingssekte, getragen von einem herrlich frischen Mousseux, mit Aromen von Birnen, Äpfeln und Steinobst. Herz, was willst du mehr?

2020 DOLCETTO D'ALBA, ELIO ALTARE, PIEMONT

Flasche (0,75 l) 13,90 Euro + Versandkosten, superiore.de

Elio Altare ist einer der ganz Großen. Ich hatte das Vergnügen, mit ihm zusammen ein Fußball-Finalrunden-Länderspiel zwischen seiner Squadra Azzurra und unserer Mannschaft sehen und erleben zu dürfen. Was für ein Abend! Zur Pasta der Primi Piatti gab es seinen Dolcetto d'Alba, leicht gekühlt und aus großen Gläsern – so schmeckt Bella Italia.

2021 ROSÉ SAIGNER, MARKUS SCHNEIDER, PFALZ

Flasche (0,75 l) 11,90 Euro + Versandkosten, black-print.net

Rosé, blauer Himmel und Sonne satt – das ist eine Bank! Meine eigenen wurden mit den Jahren immer leichter, fruchtiger und zugleich präziser. Denn Rosé muss man als Winzer leben und lieben, und das mache ich. Jeder Schluck nimmt mich in Gedanken mit ans Meer, in den Garten oder in den abendlichen Weinberg zum Sundowner. Nicht vergessen: Rosé besser etwas zu kalt servieren und den Nachschub unbedingt in Griffweite halten!

2020 SAUVIGNON BLANC, CONSTANTIA GLEN, CONSTANTIA

Flasche (0,75 l) 16,95 Euro + Versandkosten, suedafrika-weinversand.de

Südafrika ist für mich zu einem zweiten Zuhause geworden. Mit die schönsten Momente hatte ich bisher auf der Terrasse von Constantia Glen: Traumhaft gelegen auf einem Bergsattel am Fuße des Tafelberges, lasse ich mir im deutschen Winter dort den afrikanischen Sommerwind um die Nase wehen und trinke einen der besten Sauvignons blancs des Landes. Denke ich an seine üppigen Aromen von Stachelbeere und Schwarzer Johannisbeere, packt mich doch direkt das Fernweh …

☞ **Winzer zum Anfassen**

Ohne Önologiestudium oder familiäre Wurzeln in der Weinproduktion, mit einem Gespür für Zeitgeist und dem Selbstbewusstsein, seinen Weg zu gehen: Der Pfälzer Cuvéekönig **Markus Schneider** stellt seine Weine heute frischer, subtiler und feiner ein denn je. Bald mit ihm live zu verkosten bei uns im EAT CLUB. Seien Sie gespannt!

black-print.net

»ROSÉ MUSS MAN ALS WINZER LEBEN UND LIEBEN«

Markus Schneider

Fotos: Getty Images, PR; Illustration: Jana Suckow

JULIA CHILD

KOCHEN WIE GÖTTIN IN AMERIKA

WACKELPUDDINGSALATE UND GERILLTES DOSENFLEISCH MIT ANANAS: DIE USA WAREN IN DEN 60ER-JAHREN EINE KULINARISCHE WÜSTE. DANN KAM JULIA CHILD. DIE **ERSTE FERNSEH-KÖCHIN DER WELT** BRACHTE IHREN LANDSLEUTEN DIE FRANZÖSISCHE KÜCHE BEI UND WURDE DAFÜR GEFEIERT WIE EIN POPSTAR. DASS SIE AUCH STREITBAR WAR UND SICH EINMISCHTE, ZEIGT JETZT EINE NEUE DOKUMENTATION

TEXT:
ELKE POLOMSKI

Weil der Sender kein Geld hatte, wurden die ersten Sendungen sehr hemdsärmelig produziert. Die Crew kauerte hinter dem Kochtresen und reichte Julia das Essen in den unterschiedlichen Stadien

Photograph by Paul Child. © Schlesinger Library, Harvard Radcliffe Institute W539728_1

Julia wollte ihr Publikum unterhalten. Das Motto ihrer Kochsendung »The French Chef«: Du musst mit einem Paukenschlag beginnen und darfst nicht mit einem Wimmern enden

Photograph by Paul Child. © Schlesinger Library, Harvard Radcliffe Institute W539485_3

EINE SPÄTE, DAFÜR ABER STEILE KARRIERE

Julia Child hat insgesamt 19 Kochbücher geschrieben, allesamt Klassiker und Bestseller. Nicht minder erfolgreich: ihre TV-Sendungen. Die Kochshow »The French Chef« wurde seit 1963 landesweit ausgestrahlt und 1966 mit dem US-Fernsehpreis Emmy ausgezeichnet. Julia trat in unzähligen TV-Shows auf, viele Folgen kann man noch auf Youtube sehen. Die Köchin erhielt zahlreiche Preise, unter anderem 2003 die Freiheitsmedaille, die höchste zivile Auszeichung der Vereinigten Staaten.

Photograph by Paul Child. © Schlesinger Library, Harvard Radcliffe Institute W539728_2

Julia zaubert einen Fisch aus dem Kühlschrank. Den gelenkigen Mitarbeiter bekommt der Zuschauer nicht zu sehen

Ein einfaches Omelett markiert den Beginn einer der außergewöhnlichsten Karrieren in der TV-Geschichte. Julia Child soll 1962 in einem Bostoner Fernsehsender ihr Buch »Mastering the Art of French Cooking« vorstellen. Normalerweise eine ziemlich dröge Angelegenheit. Doch nicht mit Julia. Die damals 52-Jährige ruft beim Sender an und verlangt nach einer Kochplatte. »Eine Frau mit einer keuchenden, seltsamen, sehr, sehr markanten Stimme«, erinnert sich der Produzent. Julia bekommt ihre Kochplatte und bäckt vor laufender Kamera ein Omelett. Der Moderator ist begeistert, wie leicht es ist und wie gut es schmeckt. Nach der Sendung stehen die Telefone im Sender nicht mehr still, alle wollen mehr über das Kochbuch und die bis dato völlig unbekannte Köchin wissen. Daraufhin beschließt der Sender: Wir machen drei Pilotsendungen mit Julia Child.

»Ich schien die richtige Frau zum richtigen Zeitpunkt zu sein«, erinnert sich Julia später. »Ich wollte das Kochen leicht machen. Es sollte ein Vergnügen für alle sein.« Und es war, als ob Amerika nur auf sie gewartet hätte, müde von all den Dosensuppen, Tiefkühlgerichten und Konserven dieser Zeit. Weil der Sender keinen geeigneten Studioraum hat, werden die ersten Sendungen in der Küche der Boston Gas Company produziert. Alle Aufnahmen müssen gleich sitzen, weil Zeit und Geld für langes Schneiden fehlen. »Die ersten Sendungen waren Liveaufnahmen, wodurch sie irgendwie atemlos wirkten«, fand Julia. Natürlich passieren Fehler. Kein Problem für Julia. Wenn beim Wenden Teigmasse runterfällt, befördert sie die Stücke kurzerhand in die Pfanne zurück. »Das kann man wieder aufheben«, lautet ihr lakonischer Kommentar. Die Sendungen bereitet sie stets akribisch vor, was sie nicht davon abhält, zu improvisieren. Schnell stellt sich heraus: Julia ist die geborene Entertainerin, hält fröhlich eine »große, alte, üble Artischocke« vor die Kamera und demonstriert nebenbei, wie man ein Messer richtig hält. Sie möchte den Leuten ernsthaft etwas beibringen, aber auf eine unernste, leichte Art.

Julias Popularität wird immer größer – und das obwohl oder vielleicht gerade weil sie in keinster Weise dem konservativen Frauenklischee der 60er-Jahre entspricht. Weder jung noch schön noch unterwürfig. Bei einer Größe von 1,88 Meter auch schwer machbar. Stattdessen ist sie laut, selbstbewusst, lustig. Heute würde man sagen: authentisch. Und das kommt an. Ihre Fangemeinde wächst kontinuierlich. Nicht nur ihre Sendungen, auch ihr Kochbuch entpuppt sich als Verkaufsschlager. Mit Mitte 50 wird Julia zur Celebrity, sie erscheint in zahlreichen Talkshows, ziert die Titel der Zeitschriften »Time« und »People«, wird mit Auszeichnungen überschüttet.

»EINE PARTY OHNE KUCHEN IST NUR EIN MEETING«

Julia Child (1912–2004). Ihre Zitate sind legendär und gehören zu den meistgepinnten auf Pinterest

»WENN DU ANGST VOR BUTTER HAST, NIMM SAHNE«

Buchtipp für alle, die ihre Quotes lieben:
Julia Child, »People Who Love to Eat Are Always the Best People«
(Alfred A. Knopf Verlag)

Eine Karriere, von der sie als junges Mädchen nicht zu träumen gewagt hätte. 1912 in die reiche, erzrepublikanische Familie McWilliams hineingeboren, bezeichnet Julia später die Frauen ihrer Generation als Zuchtstuten: »Man konnte heiraten, aber eine Karriere anstreben ging nicht, denn es gab keine.« Ohne die geringsten Zukunftspläne macht sie 1934 ihren Collegeabschluss. Um sie herum heiraten alle: nur Julia nicht. Ihr Vater will seine Tochter in eine standesgemäße Ehe zwingen, doch Julia lehnt sich gegen den Patriarchen auf.

Der Zweite Weltkrieg befreit die junge Frau aus dem Korsett der Konventionen. Julia meldet sich zum Freiwilligendienst und arbeitet erst als Schreibkraft im Büro. Als man 1944 Freiwillige für den Fernen Osten sucht, bricht sie nach Ceylon (Sri Lanka) auf. Abenteuer erleben! Dort lernt die 32-Jährige Paul Child kennen. Zehn Jahre älter, ein Freigeist und Genussmensch. Es war keine Liebe auf den ersten Blick. Julia notiert 1944 in ihr Tagebuch: »Sieht überhaupt nicht gut aus. Ein unziemlicher Schnurrbart und eine lange Nase.« Paul schreibt an seinen Bruder: »Julia hat eine leicht hysterische Art und kichert ziemlich wild. Was mir auf die Nerven geht.« Doch bald ändert sich der Ton in den Briefen. »Ich habe Julia sehr lieb gewonnen. Sie ist herzlich, lustig, reizend und intelligent.« Später schreibt Julia an Paul: »Liebster Paulski, was hast du mir angetan, dass ich mich nach dir sehne und verzehre?«

Die zwei heiraten 1946, zwei Jahre später wird Paul in die US-Botschaft nach Paris versetzt. Auf der Anreise hat Julia ihr kulinarisches Erweckungserlebnis: Seezunge in Butter. »Es war mein erstes französisches Essen, und ich habe es nie vergessen. Ich wusste, dass ich danach mein Leben lang gesucht hatte.« Jetzt hat Julia einen Plan: Kochen lernen! Sie lässt sich in der renommierten Pariser Kochschule Le Cordon Bleu ausbilden – als einzige Frau unter Männern.

»JULIA HAT EINE LEICHT HYSTERISCHE ART UND KICHERT ZIEMLICH WILD. WAS MIR AUF DIE NERVEN GEHT«
Julias Ehemann

In den nächsten Jahren entwickelt Julia ihre Fähigkeiten beharrlich weiter. In Paris lernt sie die französischen Köchinnen Simone Beck und Louisette Bertholle kennen. Die drei Frauen starten ein gemeinsames Projekt: ein Kochbuch über französische Küche für den US-Markt. Insgesamt zwölf Jahre ziehen sich die Arbeiten hin. Rückschläge und Unstimmigkeiten inklusive. 1961 kehren Julia und Paul in die Vereinigten Staaten zurück. Im selben Jahr veröffentlicht der Verlag Alfred A. Knopf den 726-seitigen, ersten Band von »Mastering the Art of French Cooking«. »Wenn irgendjemand dieses Buch kauft, werde ich meinen Hut essen«, sagt der Verleger. Julia lässt sich – natürlich – nicht entmutigen. Ihre Lesereise führt sie zum Bostoner Sender WGBH-TV, wo die legendäre Szene mit dem Omelett stattfindet.

Julias Ruhm wächst unaufhörlich. Doch vor privaten Schicksalsschlägen ist selbst eine Ikone nicht gefeit. Zum großen Kummer von Julia und Paul bleibt ihre Ehe kinderlos. Pragmatisch, wie Julia ist, stürzt sie sich in die Arbeit. 1968 entdecken die Ärzte bei ihr Brustkrebs. Sie behält sie die Erkrankung für sich, nur ihre engsten Vertrauten wissen davon.

Je älter Julia wird, desto mehr mischt sie sich politisch ein. Sie engagiert sich für legale Abtreibung und unterstützt die Organisation »Planned Parenthood« – obwohl es ihrer Karriere schaden könnte. Die furchtlose Köchin führt später eine Benefiz-Aidsgala durch und stellt sich offen an die Seite der homosexuellen Gemeinschaft. Dabei arbeitet Julia unermüdlich weiter. Noch mit 87 Jahren steht sie für die Kochshow »Julia & Jacques Cooking at Home« vor der Kamera – bis ihr Alter es wirklich nicht mehr zulässt. Kurz vor ihrem 92. Geburtstag stirbt Julia. Doch sie ist nicht vergessen. Neben der Dokumentation »Julia« (siehe unten) widmet der US-Sender HBO ihr eine aktuelle Serie, ebenfalls mit dem Titel »Julia«. Die in jeder Hinsicht überragende Frau fasziniert bis heute.

NETFLIX

Die Dokumentation beschreibt das Leben der legendären Köchin und Kochbuchautorin. Respektvoll, aber nicht unkritisch, zeichnen die oscarnominierten Filmemacherinnen das Bild einer eigenwilligen Frau, die sich im konservativen Amerika behauptet hat. Mit nie gezeigtem Archivmaterial, privaten Fotos und persönlichen Erinnerungen. Tipp: Auf keinen Fall hungrig ansehen.

☛ *Auf Netflix*

Liebende und beste Freunde: Als Julia 1962 mit ihrer Kochshow startet, ist Paul bereits Rentner. Er unterstützt rückhaltlos ihre späte Karriere als TV-Köchin und ist stolz auf den Erfolg seiner Frau

Photograph by Paul Child. © Schlesinger Library, Harvard Radcliffe Institute W538732_2

JULIA UND IHR MANN PAUL

Paul war kleiner als seine Frau, hatte damit aber absolut kein Problem. Im Gegenteil: Er vergötterte Julia – und sie betete ihn an. Der talentierte Hobbyfotograf war zehn Jahre älter und arbeitete im diplomatischen Dienst der Vereinigten Staaten. Die Liebe zu gutem Essen verband die zwei, in Frankreich waren Restaurantbesuche eine ihrer Lieblingsbeschäftigungen. Paul und Julia waren unzertrennlich. Dann erlitt Paul einen Infarkt, wovon er sich nie wieder erholte. Julia behielt ihn immer in ihrer Nähe. Doch als Paul dement wurde, gab sie ihn ins Pflegeheim, wo sie ihn jeden Tag besuchte oder anrief. 1994 starb Paul, nach 48 Jahren glücklicher Ehe.

BARBEKANNTSCHAFT

PLIETSCHER PROTEGÉ

SEIT DER ENTDECKUNG SEINES VOLLMUNDIGEN POTENZIALS AUS FEINSTEN GIN- UND MANDELNOTEN IST DIESER KANADIER WEIT GEREIST UND PREISGEKRÖNT – UND FINDET ALS **HOTEL GEORGIA** LEICHTFÜSSIG UND FRIVOL AM TRESEN STEHEND LIQUIDEN ANKLANG BEI GÖNNERN UND GENIESSERN. WIE DAMALS IN VANCOUVER …

Für 1 Glas (ca. 200 ml)

6 cl Gin (z. B. Bombay Sapphire)
3 cl Zitronensaft
3 cl Mandelsirup
ca. ½ Eiweiß (Größe M; ca. 2 cl)
Eiswürfel
frisch geriebene Muskatnuss

Gin, Saft, Sirup und Eiweiß in einen Shaker geben und ca. 30 Sekunden kräftig schütteln. Eis zufügen und weitere ca. 20 Sekunden shaken. Durch ein Sieb in ein gekühltes Glas gießen und mit Muskatnuss toppen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT

DAS GRANAT

Lokal schreibt man hier groß, in doppelter Hinsicht. Neben der Bar bespielt Inhaber und Küchenchef Tim Vetter die hanseatisch-frische Speisekarte nämlich mit Vorliebe und in dynamischem Wechsel aus der Region. Bei Zutaten und Zubereitung, Ambiente und Anspruch bleibt es gehoben, ohne abgehoben zu sein – und ohne je mit Sympathie zu geizen. Genau richtig für feinere Anlässe oder gemütlich-genussorientierte, achtsamere Abendstunden.

Ottenser Hauptstraße 32
22765 Hamburg
dasgranat.de

Fotos: Sterling 3000

VORGESCHMACK

AUFS NÄCHSTE MA(H)L

DAS NÄCHSTE EAT-CLUB-MAG ERSCHEINT AM

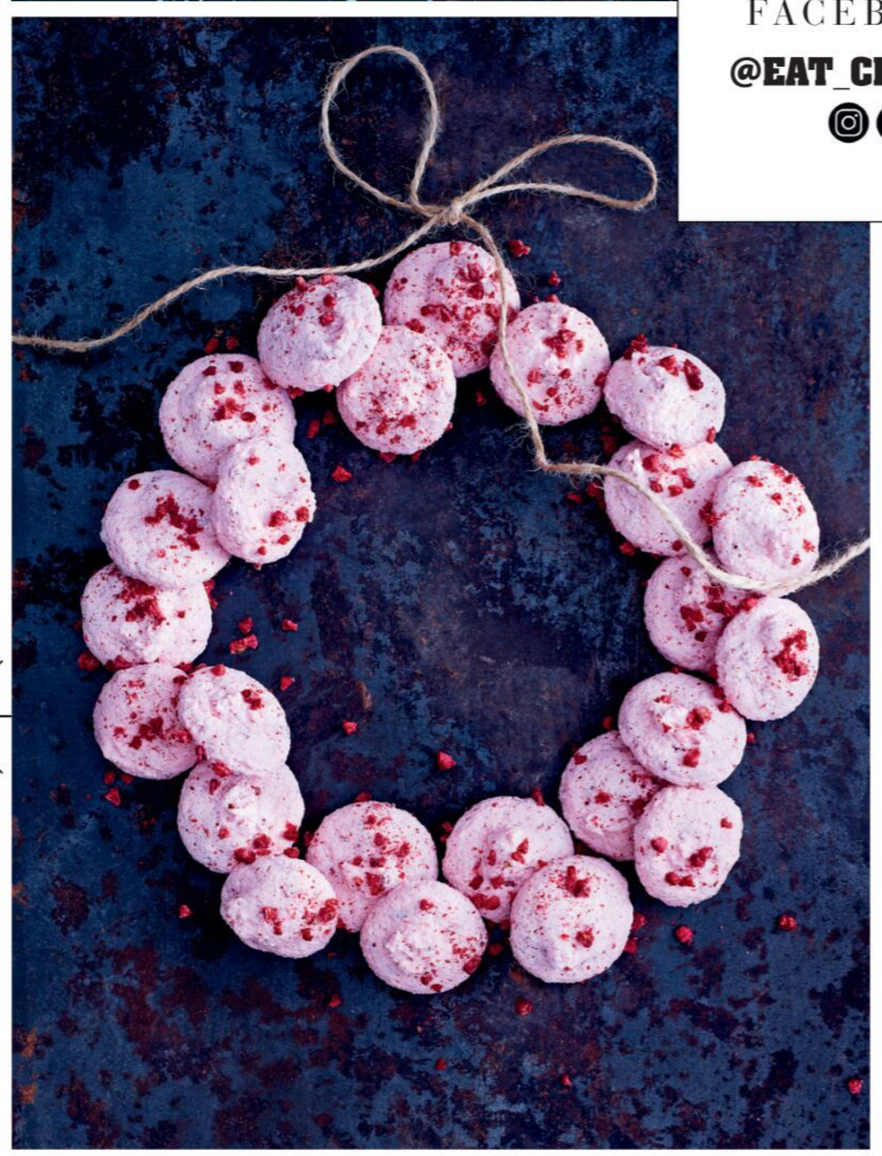
9. 11.

IHR KNUSPER-LEIN, KOMMET
Freuen Sie sich auf Rosmarin-Shortbread und mehr Köstlichkeiten für Partybuffet, Family und Friends

DIE MENÜS SIND ERÖFFNET
Die besten Vorspeisen, Hauptspeisen, Beilagen und Desserts

WIR SIND AUCH AUF INSTAGRAM & FACEBOOK!

@EAT_CLUB.DE



XOXO, X-MAS!
Wir begrüßen die Adventszeit recht herzlich: mit Sweet Dreams von easy bis healthy aus unserer Weihnachtsbäckerei

SOULFOOD ALLA DEUTSCHE VITA
Rinderfilet mit dicken Pommes und Portweinsoße: Genial gut gemacht bleibt's auf ewig unvergesslich

Fotos: Picture Press, Stockfood

demeter

WIE VON *MUTTER* NATUR GEDACHT.

2 Jahre Partnerschaft: Demeter und Kaufland

Höchste Bio-Qualität dauerhaft im Sortiment.

Seit zwei Jahren ist Kaufland offizielles Verbandsmitglied von Demeter. Dadurch können wir unser seit 2018 bestehendes Demeter-Sortiment immer weiter ausbauen und bieten mit mehr als **250 Demeter-Artikeln** höchste Bio-Qualität und besten Geschmack. Wir sind vom Demeter-Konzept überzeugt und setzen mit unserem Demeter-Sortiment ein weiteres Zeichen für mehr Bio, mehr Nachhaltigkeit und mehr Unterstützung von Umwelt und Natur.

Weitere Infos unter **kaufland.de/demeter**

Kaufland

Abbildungen ähnlich. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Filialangebote auch unter **filiale.kaufland.de**. • Weitere Informationen zu Produktsiegeln finden Sie unter **kaufland.de/siegel**.