

So schmeckt Mediterran

60 REZEPTE



TRICOLORE-
Cremetarte

SPARGEL-
Carbonara

PIRI-PIRI-
Garnelen

SIZILIANISCHER
Hackbraten



TAPAS-
Platten

PIZZA
bianca

TÜRKISCHES
Gewürz-
Lamm

DER GESCHMACK DES SÜDENS

Das Beste aus Portugal, Italien, Spanien, Frankreich,
Griechenland und der Türkei

Deutschland 6,90 €
Österreich 7,60 €
Schweiz 11,00 SFR
ISBN: 978-3-948299-99-0



EAT
CLUB
BETTER TASTE
BY YOU

№ 03.23



Meine Herkunft
prägt mich jeden
Tag – bei meinem
Wein ist es genauso.

Weine aus deutschen Regionen:
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind
geschützte Ursprungsbezeichnungen.

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



Willkommen
in besten Lagen.

deutscheweine.de

Editorial



Jessika Brendel
Chefredakteurin

HURRA, ES IST GESCHAFFT!

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich: Der Frühling ist da und mit ihm die Aussicht auf einen hoffentlich langen, langen Sommer. Und damit auch auf sonnige Tage, lange, laue Abende und leckeres Essen im Freien. Was könnte da besser passen als ein italienisches Gartenfest (Seite 24)?

Aber die mediterrane Küche besteht natürlich nicht nur aus Italien. Aus Frankreich haben wir ein Hähnchen à la Dijonnaise (Seite 14) für Sie mitgebracht und aus Portugal den Schichtdesserttraum „Serradura de luxe“ (Seite 111). Und selbstverständlich darf in diesem Heft auch die spanische Küche nicht fehlen. Probieren Sie mal unsere neuen Tapas-Ideen auf Seite 70. Und dass Griechenland kulinarisch sehr viel mehr zu bieten hat als Gyros und Tsatsiki, werden Sie spätestens dann feststellen, wenn Sie unser Rezept für Spaghetti „Aphrodites Liebling“ mit Lammhacksoße auf Seite 84 ausprobieren.

Überhaupt ist die mediterrane Küche so viel mehr als die Summe all ihrer köstlichen Zutaten und Gerichte. Den, der sich auf sie einlässt, belohnt sie stets aufs Neue mit einem wohligen Gefühl aus Leichtigkeit und Lebensfreude, aus Sinnlichkeit und Genuss. Von der Zubereitung bis zum gemeinsamen Essen, von der Vorspeise bis zum Espresso.

Savoir-vivre und Dolce Vita – ich glaube, das können wir alle nach diesem langen Winter ganz gut gebrauchen.

Viel Spaß beim Durchblättern und Inspirierenlassen, beim Nachkochen und Genießen wünscht Ihnen

Jessika Brendel



Besuchen Sie uns auf Instagram @eat_club.de



Hi,
ich bin Rosa Viktoria Ahlers,
selbstständige Illustratorin
und Tätowiererin. Seit einem
Jahr studiere ich Kunst an
der Hochschule für Gestaltung
Offenbach, und ich liebe es,
gleichzeitig so viele kreative
Tätigkeiten ausüben und noch
mal das Studi-Leben führen
zu können. Meine Figuren und
Zeichnungen zeigen sich in
grafischen Formen sowie intensiven
knalligen Farben und begleiten mich durch mein
Leben wie gute Freundinnen.

rosaviktoriaahlers.com

Inhalt



8 FLEISCH UND FISCH

Mallorquinisches Zitronenhähnchen, sizilianischer Hackbraten in Pancettakruste ...

24 GARTENFEST

Schweinekotelett mit Tomatensalsa, Doraden-Ceviche, süß-salziger Melonensalat ...

42 SALAT UND GEMÜSE

Quinoa-Kichererbsen-Salat, griechische Linsensuppe mit Feta, Tarte aux Tomates ...

64 KLEINIGKEITEN UND APPETIZER

Eingelegte Salzzitronen, Minibifteki zu Tsatsiki, Tapasboard „picante“ ...

82 NUDELN

Mit Tomatensugo und Kapern-Pangrattato, Hackbällchensoße, Calamaretti ...



S. 72



S. 94



S. 108

96 KUCHEN UND DESSERTS

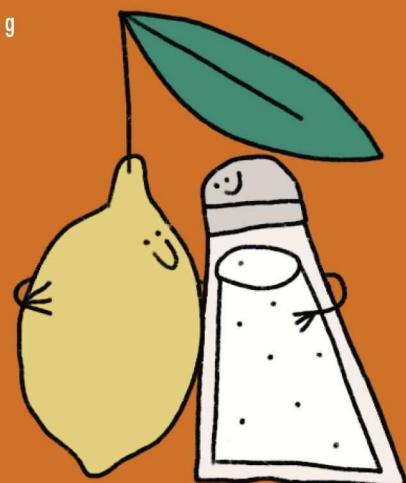
Beeramisu „Mamma mia!“, Cheesecake-Baklava, Pasteis de Nata ...

WISSEN

- 62 Das Geheimnis der 100-Jährigen von Ikara und Sardinien
- 63 Die Bausteine der traditionellen mediterranen Ernährung

STANDARDS

- 6 Rezeptübersicht
- 87 Impressum
- 114 Vorschau auf „So schmeckt Veggie“





So schmeckt Mediterran

NACH URLAUB, SONNE UND MEER IN FRANKREICH, ITALIEN, SPANIEN,
PORTUGAL, GRIECHENLAND UND DER TÜRKEI



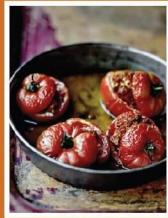
Hackbraten in
Pancettakruste
S. 11



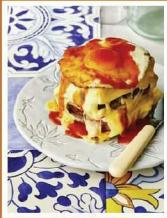
Bohnenpott
zu krosser Dorade
S. 13



Hähnchen
à la Dijonnaise
S. 14



Hackbefüllte
Ofentomaten
S. 16



Heftig deftige
Toastlegende
S. 17



Saltimbocca
mit Schmorfenchel
S. 19



Zitronenhähnchen auf
saftigem Röstgemüse
S. 21



Salade niçoise
mit Thunfischsteaks
S. 22



Gewürzlammm
mit Ofenaubergine
S. 23



Schweinekotelett
mit Tomatensalsa
S. 27



Doraden-Ceviche
mit Avocadosalat
S. 28



Dip-Tipps: Hummus,
Salsa, Pesto & Co.
S. 30



MelonenSalat
mit Mozzarella
S. 34



Aperitivo
mit Pfirsichen
S. 35



Sizilianischer
Limoncello „Lungo“
S. 35



Pizza aus der
Pfanne mit Lachs
S. 36



Focaccia „Olive
e Pomodoro“
S. 38



Marsala-Obstcocktail
auf süßer Gremolata
S. 41



Crostata mit Ricotta-
creme und Burrata
S. 44



Zypriisches Ofen-
gemüse mit Halloumi
S. 46



Griechische
Linsensuppe mit Feta
S. 47



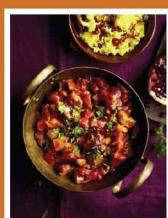
Tumbet
mallorquín
S. 48



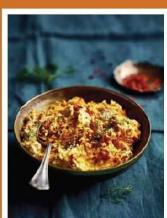
Borlottisalat
„Avanti, Levanti!“
S. 51



Quinoa-Kicher-
erbsen-Salat mit Feta
S. 52



Auberginen in
Tomaten-Butter-Soße
S. 54



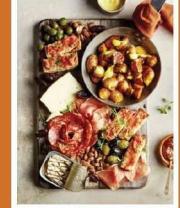
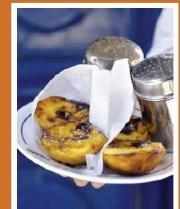
Türkischer
Möhren-Minz-Salat
S. 55

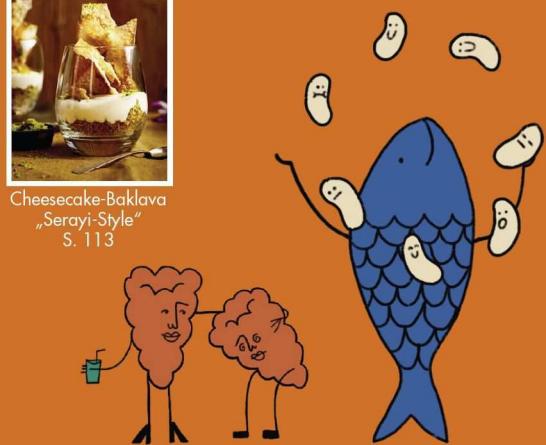


Tarte aux Tomates
mit „Tapenade 2.0“
S. 56



Trampó-Salat
mit Sardellenröstbrot
S. 58

						
Linsen-Brokkoli-Bowl „1001 Kern“ S. 61	Capreseboard mit Hähnchen S. 67	Tapasboard „picante“ mit Patatas bravas S. 70	Mallorquinische Salztrifonen S. 72	Piri-Piri-Garnelen in Weißweinsud S. 74	Minibifteki zu weltbestem Tsatsiki S. 75	Auberginen-Dakos mit Kartoffelcreme S. 76
						
„Türkei-Style“- Pide mit Hack und Ei S. 79	Pizza bianca nach Römers Art S. 80	Kräuter-Crespelle mit Parmesankruste S. 81	Spaghetti mit Lammhacksoße S. 84	Spargel-Carbonara „Volles Rohr“ S. 86	Rigatoni in Hackbäll- chensoße mit Burrata S. 88	Linguine mit Calamaretti S. 89
						
Pasta mit Knoblauchgarnelen S. 91	Lasagne mit Hähn- chen und Mangold S. 93	Nudeln mit Sugo und Kapern-Pangrattato S. 94	Pudim-Flan mit Karamellsoße S. 98	Cannoli siciliani mit Eisfüllung S. 101	Mandelkuchen „Ab nach Malle“ S. 103	Pannacotta mit Balsamikokirschen S. 104
						
Ricottatorte „Tricolore“ S. 106	Bearamisu „Mamma mia!“ S. 108	Pasteis de Nata wie in Lissabon S. 110	Schichttraum „Serradura de luxe“ S. 111	Cheesecake-Baklava „Serayi-Style“ S. 113		







CARNE E PESCE
VIANDE ET POISSON
CARNE Y PESCADO
CARNE E PEIXE
ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΨΑΡΙ
ET VE BALIK

Sizilianischer Hackbraten IN PANCETTAKRUSTE

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN

1 Zwiebel / 1 große Möhre / 2 Stangen Staudensellerie / 2 EL + etwas Olivenöl / 1 Scheibe Toastbrot / 800 g Rinderhack / 1 Ei (Größe M) / 2 TL getrockneter Thymian / Salz, Pfeffer / 150 g **Pancetta** (in dünnen Scheiben; ersatzweise Bacon) / 500 g **Rispen-Kirschtomaten** / 100 g schwarze Oliven (z. B. Taggiasca) / 2 EL Kapern / 150 ml Gemüsebrühe / 2 Stiele glatte Petersilie

Pro Portion ca. 35 g E, 31 g F, 8 g KH, 450 kcal

1 Zwiebel und Möhre schälen, Sellerie waschen. Alles in sehr feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze anschwitzen, abkühlen lassen.

2 Inzwischen Toastbrot in kaltem Wasser einweichen. Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Hack mit Gemüse, Ei, ausgedrücktem Brot, Thymian, Salz und Pfeffer verkneten, in einer großen gefetteten Auflaufform zum Braten formen. Leicht überlappend mit Speckscheiben umwickeln.

3 Tomaten waschen. Hälfte Tomaten halbieren, mit abgetropften Oliven und Kapern um den Braten verteilen. Mit 1 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Brühe angießen. Im heißen Ofen 35–40 Minuten garen. Übrige Tomaten an den Rispen in die Form geben, weitere 15–20 Minuten garen.

4 Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Braten und das Gemüse damit bestreuen. Dazu schmeckt Ciabatta.

DAS TRIO IDEALE DER CUCINA ITALIANA

Zwiebeln, Staudensellerie und Möhren sind die Basis ganz vieler Kultgerichte aus Italien. Fein gewürfelt und bei kleiner Hitze in Olivenöl gedünstet, bis das Gemüse leicht karamellisiert, entsteht daraus der sogenannte Soffritto. Der Gemüsemix haucht Soßen Aroma und die notwendige Tiefe ein, so auch der Bolognese. Wichtig: In der Cucina italiana wird das Gemüsetrio dazu extrafein geschnitten.





250 g getrocknete weiße Riesenbohnen / 2 Möhren / 2 Stangen Staudensellerie / 1 kleine Stange Porree / 5 EL Olivenöl / 150 ml trockener Weißwein / 400 ml Gemüsebrühe / Salz, Pfeffer / 2 Lorbeerblätter / 3 Tomaten / 2 Scheiben Weiß- oder Toastbrot / 1 EL Butter / 2 Lauchzwiebeln / 400 g Doradenfilets mit Haut (ersatzweise Rotbarbe) / ca. 1 EL Mehl / ½ TL edelsüßes Paprikapulver

Pro Portion ca. 29 g E, 17 g F, 26 KH, 410 kcal

1 Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Abgießen, mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 1 Stunde garen. Abgießen, gut abtropfen lassen.

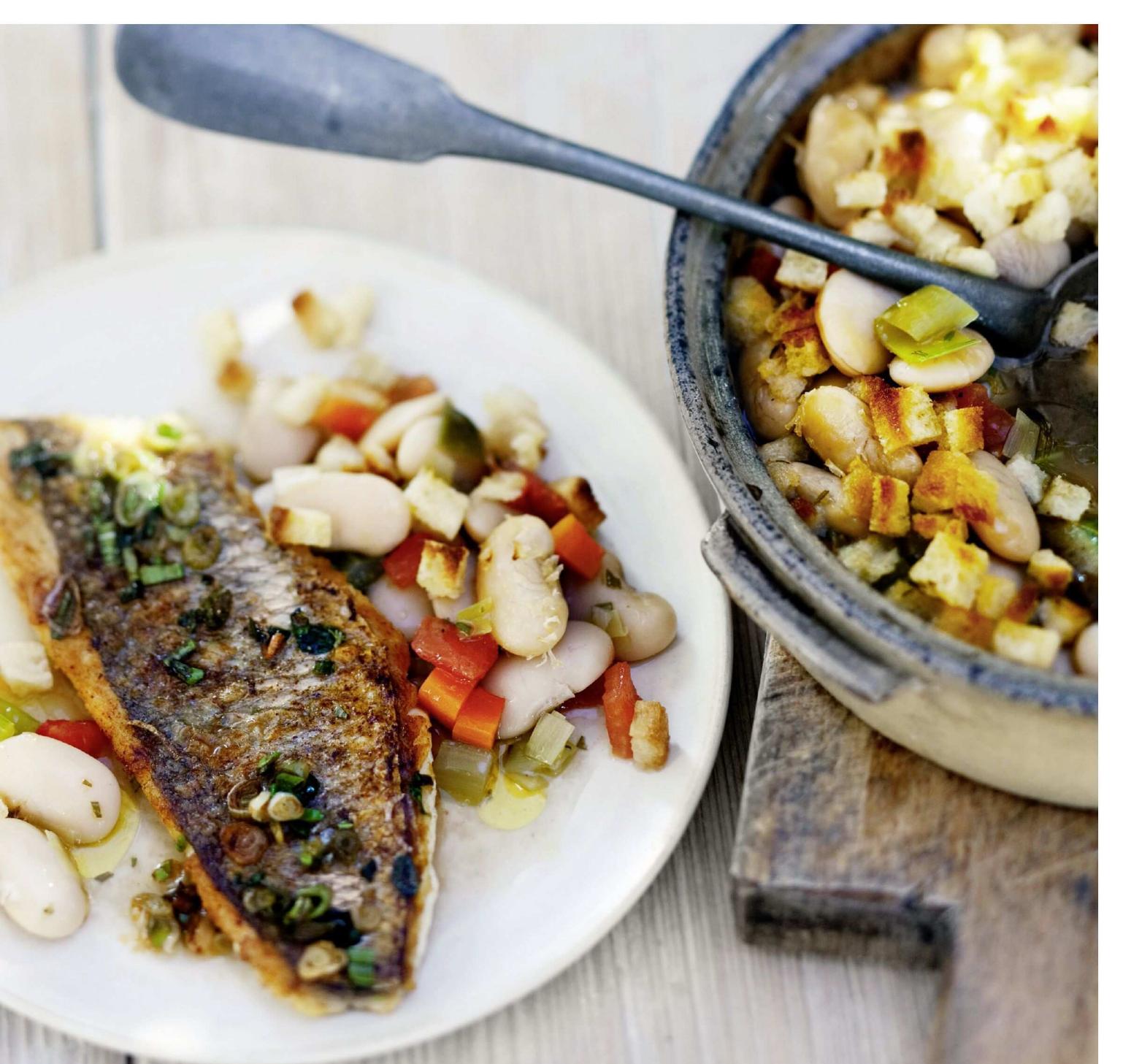
2 Möhren schälen, fein würfeln. Staudensellerie und Porree putzen, waschen und in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Sellerie und Porree darin andünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer und Bohnen zugeben, ca. 15 Minuten zugedeckt garen.

3 Tomaten über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen. Kalt abschrecken, häuten, entkernen und würfeln. Tomatenwürfel zum Gemüse geben und abschmecken. Brot in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin goldbraun braten, beiseitestellen.

4 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fischfilets waschen, trocken tupfen, auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin auf der Hautseite ca. 4 Minuten braten, Lauchzwiebeln mit anbraten. 1 EL Öl und Paprikapulver verrühren, Fleischseite der Filets damit bepinseln, Filets wenden. Pfanne vom Herd nehmen und Fisch ca. 1 Minute gar ziehen lassen. Lauchzwiebeln darauf verteilen. Mit dem Bohnentopf servieren und mit Croûtons bestreuen.

UNSER TÄGLICH BÖHNCHEN

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen enthalten (neben vielen anderen wichtigen Bausteinen) reichlich pflanzliches Eiweiß, Kalzium und super Sätmacherballaststoffe. Unsere Organe lieben sie dafür – machen sie doch den Darm fit, entlasten die Leber und stärken unsere Knochen. Noch mehr gute Gründe für eine tägliche Ration? Schmeckt natürlich auch ...



Katalanischer Bohnenpott ZU KROSSER DORADE

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + CA. 12 STUNDEN WARTEZEIT





Hähnchen À LA DIJONNAISE

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

2 Schalotten / 2 Knoblauchzehen / 400 g braune Champignons / 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 600 g) / 3 EL Olivenöl / Salz, Pfeffer / 3 TL Dijonsenf / 100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Hühnerbrühe) / 250 ml Hühnerbrühe / 200 g Crème fraîche / 4 Stiele Estragon

Pro Portion ca. 40 g E, 24 g F, 3 g KH, 405 kcal

1 Schalotten und Knoblauch schälen, Schalotten fein würfeln, Knoblauch hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen.

2 In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Hähnchenfilets darin rundherum goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 1 EL Öl in die heiße Pfanne geben, Pilze darin kurz anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben und mitbraten. Senf einrühren. Mit Wein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Brühe und Crème fraîche zufügen.

4 Estragon waschen, trocken schütteln und grob hacken. Soße mit der Hälfte Estragon, Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfilets hineinlegen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Vor dem Servieren abschmecken und mit dem übrigen Estragon bestreuen.

EIN STERN FÜR ESTRAGON

Estragon ist aus der französischen Gourmetküche nicht wegzudenken. Berühmt ist das Poulet au Vinaigre von Paul Bocuse, welches seine Raffinesse erst von fein gehacktem Estragon erhält, der zum Schluss über das Bressehuhn gestreut wird.



Hackbefüllte Ofentomaten „KRETA@HOME“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

8 Fleischtomaten / 1 Zwiebel / 2 Knoblauchzehen / 3 EL Olivenöl / je 2 Stiele Minze und Petersilie / 400 g Rinderhack / 1 Ei (Größe M) / 2 EL Semmelbrösel / Salz, Pfeffer / ½ TL edelsüßes Paprikapulver / 100 ml Gemüsebrühe / 2 EL Raki (Anisschnaps)

Pro Portion ca. 26 g E, 24 g F, 17 g KH, 400 kcal

1 Tomaten waschen, trocknen und jeweils am Stielansatz einen Deckel abschneiden. Tomaten vorsichtig aushöhlen (Fruchtfleisch und Saft beiseitestellen).

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C / Umluft: 180 °C). Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3 Zwiebel, Knoblauch und Kräuter mit Hack, Ei, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten. In die Tomaten füllen, Deckel wieder aufsetzen und in eine große Auflaufform setzen.

4 Beiseitegestelltes Fruchtfleisch mit 1 EL Öl, Gemüsebrühe und Raki pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Um die Tomaten verteilen. Im heißen Ofen 25–30 Minuten garen.



SONNE MACHT WONNE

Wenn sie reichlich Wärme und Sonne bekommen, bilden Tomaten den Stoff Lycopin. Der unterstützt die Haut dabei, uns vor der Sonne zu schützen, wie ein kleiner UV-Schutz von innen sozusagen. Er ersetzt bei Urlaubsträumereien auf der Terrasse natürlich nicht die Sonnencreme!

Heftig deftige Toastlegende AUS PORTO

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

Für die Soße

1 kleine Zwiebel / 2 Knoblauchzehen /
1 EL Olivenöl / 1 Lorbeerblatt /
3 TL Tomatenmark / 50 ml Portwein /
300 ml Bier / 1 EL Speisestärke (z. B. Mais-
stärke) / 100 ml Fleischbrühe / Salz /
1–2 TL Piri-Piri-Soße (portugiesische Chili-
soße, siehe Seite 32; ersatzweise Tabasco)

Für die Sandwiches

4 Scheiben gekochter Schinken /
12 Scheiben Weiß- oder Toastbrot
/ 4 Minutensteaks vom Rind (ca. 240 g) /
etwas Öl / Salz, Pfeffer / 12 dünne
Scheiben Käse (z. B. Gouda oder Cheddar)
/ 8 dünne Scheiben Chorizo-Aufschliff /
4 Eier (Größe M) / 1 EL Butter

Pro Portion ca. 57 g E, 48 g F, 52 g KH, 890 kcal

1 Für die Soße Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Im heißen Öl mit Lorbeer glasig dünsten. Tomatenmark einrühren, anschwitzen. Mit Portwein und Bier ablöschen, etwas einköcheln.

2 Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, mit Brühe in die Soße rühren, ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz und Piri-Piri-Soße abschmecken. Lorbeer herausnehmen, Soße pürieren. Auf dem Herd warm halten.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C / Umluft: 180 °C). Schinkenscheiben halbieren. Brot im Toaster leicht rösten. Steaks in einer geölten Grillpfanne von beiden Seiten ca. 20 Sekunden braten, mit



Salz und Pfeffer würzen. 4 Brotscheiben mit je 1 Scheibe Käse, 1 Steak und $\frac{1}{2}$ Scheibe Schinken belegen. Dann je 1 Scheibe Brot, Käse, $\frac{1}{2}$ Scheibe Schinken und 2 Scheiben Chorizo daraufschichten. Mit übrigem Brot und Käse abschließen. Im heißen Ofen 5–10 Minuten backen, bis der Käse schmilzt.

4 Inzwischen Eier in der heißen Butter zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die überbackenen Sandwiches setzen und alles mit Soße übergießen.

DIE KLEINE FRANZÖSIN AUS PORTUGAL

Francesinha (sprich: „Franzesinha“, heißt: „kleine Französin“) nennen Portugiesen dieses mächtige Sandwich, das in Weinbars, vor allem rund um Porto, zum Kult wurde. Beim Inhalt hat jede Location ihre eigene Variante, sogar Burgerpattys und Bratwürstchen wurden schon gesichtet. Der zierlich anmutende Name? Vermutlich eine freie Interpretation des französischen Croques Madame.

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

**2 große Fenchelknollen / 250 g Kirschtomaten /
50 g Rucola / 4 EL Olivenöl / 150 ml trockener Weißwein
/ 100 ml Gemüsebrühe / Salz, Pfeffer / ca. 2 Stiele Salbei /
4 dünne Kalbsschnitzel / 4 Scheiben Parmaschinken
/ 1-2 EL Mehl / 2 EL Butter / 40 g schwarze Oliven /
evtl. Frischhaltefolie / Holzspießchen**

Pro Portion ca. 52 g E, 22 g F, 8 g KH, 455 kcal

1 Fenchel waschen, putzen (eventuell das Grün abschneiden und zum Bestreuen des fertigen Gerichts fein hacken). Fenchel in Spalten schneiden. Tomaten waschen. Rucola verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

2 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Fenchel darin anbraten. Mit 50 ml Wein und Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Tomaten die letzten ca. 5 Minuten mitgaren.

3 Inzwischen Salbei waschen, trocken tupfen und 8 Blätter abzupfen. Die Schnitzel trocken tupfen, eventuell zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Topf etwas flacher klopfen. Salzen und pfeffern. Jedes Schnitzel mit 1 Scheibe Parmaschinken belegen und quer halbieren. Je 1 Salbeiblatt mit einem Holzspießchen auf jedem Fleischstück feststecken.

4 In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Mehl auf einen flachen Teller geben, Schnitzel mit der Unterseite leicht ins Mehl drücken, überschüssiges Mehl abklopfen. Im heißen Öl von jeder Seite 1-2 Minuten anbraten, herausnehmen. Bratsatz mit 100 ml Wein ablöschen und Butter zufügen. Soße aufkochen, kurz köcheln. Fleisch darin kurz ziehen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Rucola und Oliven zum Gemüse geben. Nach Belieben mit Fenchelgrün bestreuen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Saltimbocca anrichten.

Saltimbocca alla romana MIT SCHMORFENCHEL



DREISTE FENGHEL-MAFIOSI

Schon mal was von „einfencheln“ gehört? Das ist die Übersetzung der italienischen Redewendung „lasciarsi infinocchiare“. Die geht auf die Gewohnheit gerissener Wirte und Weinhandler aus alten Zeiten zurück, die ihren Gästen Fenchel zum Wein servierten. Das Gemüse hebt nämlich das Aroma des Weins – und verdeckt kleine Mängel.

Mallorquinisches Zitronenhähnchen AUF SAFTIGEM RÖSTGEMÜSE

FÜR 6 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 1/2 STUNDEN



3 Möhren / 5 Knoblauchzehen / 600 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) / **250 g Pimientos de Padrón** (kleine grüne Bratpaprika) / **1 Salzzitrone** (Glas; oder selbst gemacht, siehe Seite 72) / **3 Zweige Rosmarin** / **5 EL Olivenöl** / **je 1 TL geräuchertes und edelsüßes Paprikapulver** / **Salz, Pfeffer** / **1 Bauernhähnchen** (ca. 2 kg) / **400 g Kirschtomaten** / evtl. Küchengarn

Pro Portion ca. 63 g E, 36 g F, 22 g KH, 660 kcal

1 Möhren schälen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Knoblauch schälen. Kartoffeln waschen und halbieren. Pimientos waschen und abtropfen lassen. Schale der Salzzitrone abschneiden und in Streifen schneiden, Fruchtfleisch grob hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen. Alles in einen Bräter geben. Öl mit beiden Sorten Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Hälfte Paprikaöl mit dem Gemüse mischen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Hähnchen waschen, trocken tupfen. Von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell mit Küchengarn die Keulen zusammenbinden. Auf das Gemüse setzen und mit dem restlichen Würzöl bestreichen. Zugedeckt im heißen Ofen ca. 1 1/2 Stunden garen.

3 Tomaten waschen. Bräter aus dem Ofen nehmen, Deckel abnehmen (Vorsicht, heißer Dampf!). Tomaten auf dem Gemüse verteilen. Offen im heißen Backofen weitere ca. 30 Minuten garen. Dazu passt Röstbrot.





Salade niçoise „de luxe“ MIT FRISCHEN THUNFISCHSTEAKS

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN
+ WARTEZEIT



4 Eier (Größe M) / **200 g zarte grüne Bohnen** (ersatzweise TK-Prinzessbohnen) / **Salz, Pfeffer** / **250 g Kirschtomaten** / **2 Schalotten** / **½ Salatgurke** / **1 kleiner Kopf Eichblattsalat** / **4 Stiele Basilikum** / **8 Sardellenfilets** (in Öl) / **80 g schwarze Oliven** / **4 EL Zitronensaft** / **1 TL mittelscharfer Senf** / **Zucker** / **6 EL Olivenöl** / **2 Thunfischsteaks** (à ca. 140 g)

Pro Portion ca. 29 g E, 33 g F, 8 g KH, 450 kcal

1 Eier in Wasser ca. 10 Minuten hart kochen, abgießen und kalt abschrecken. Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Beides abkühlen lassen.

2 Tomaten waschen, halbieren. Eier pellen und vierteln. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Gurke schälen, würfeln. Eichblattsalat putzen, mit Basilikum waschen, trocken schleudern, zerzupfen. Sardellen und Oliven abtropfen lassen.

3 Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 4 EL Öl verquirlen. Dressing mit vorbereiteten Zutaten, bis auf die Eier, mischen. Eier darauf anrichten.

4 Thunfisch trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Thunfisch darin von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfischsteaks halbieren und zum Salat reichen.

KLEINES THUNA-BRAT-MAL-EINS

Nizzasalat mit Thunfischsteak – da kommt Côte-d’Azur-Feeling auf. Damit die Luxusversion des französischen Klassikers „très bon“ gelingt, den Fisch beim Braten immer im Auge behalten. Wer den im Sashimi-Style mag, brät ihn nur ca. 30 Sekunden pro Seite. Innen rosa bleibt das Filet bei einer Bratzeit von 1-2 Minuten je Seite. Bitte bloß nicht durchbraten, sonst wird das Fleisch schnell trocken.



Gewürzlammm „Merhaba“ MIT BUTTERZARTER OFENAUBERGINE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

400 g Lammsteaks (aus der Keule; ersatzweise Lammlachse) / **2 Auberginen** / **Salz, Pfeffer** / **250 g Kirschtomaten** / **4 Stiele Minze** / **½ Granatapfel** / **1 TL gemahlener Kreuzkümmel** / **½ TL gemahlener Koriander** / **6 EL Olivenöl** / **200 g Bulgur** / **1 TL Bio-Zitronenabrieb** / **2 EL gehackte Pistazienkerne** / **Backpapier**

Pro Portion ca. 29 g E, 24 g F, 42 g KH, 500 kcal

GRILLWETTER IN AUSSICHT?

Dann lassen sich Auberginen und Steaks auch auf dem Rost zubereiten: Während das Gemüse zieht, den Grill vorheizen. Auberginen ca. 12 Minuten, Fleisch 8–10 Minuten darauf garen. Dabei das oberste Grillgebot beachten: Fleisch erst wenden, wenn es sich leicht vom Rost lösen lässt.

1 Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Auberginen waschen, putzen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf einer Seite rautenförmig einritzen und mit Salz bestreuen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

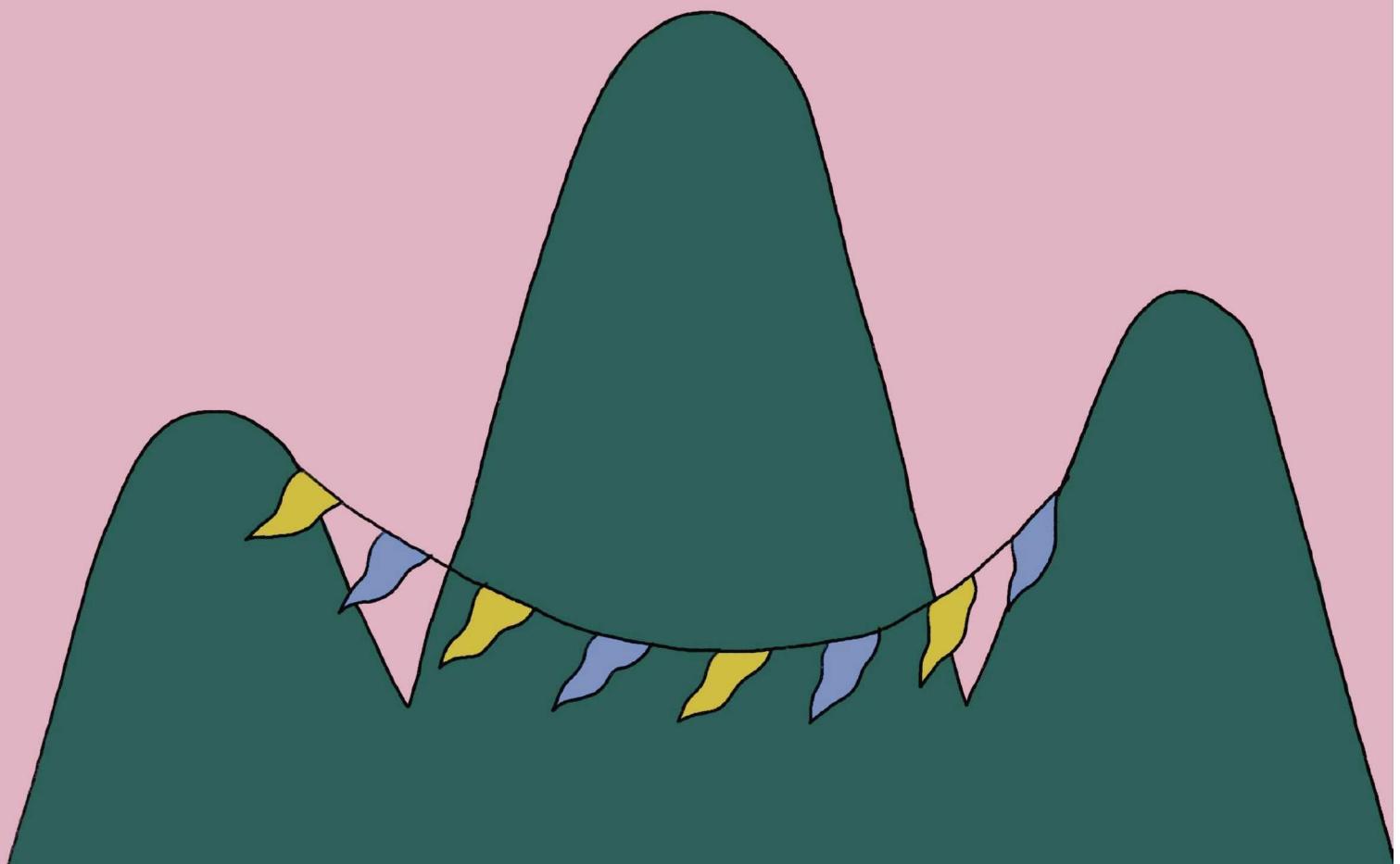
2 Tomaten waschen und halbieren. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Granatapfelkerne herauslösen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C / Umluft: 180 °C). Kreuzkümmel, Koriander, etwas Salz, Pfeffer und 4 EL Olivenöl verrühren. Auberginen trocken tupfen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Hälfte Gewürzöl bepinseln. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.

4 Bulgur in einem feinen Sieb waschen, in ca. 400 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen.

5 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch trocken tupfen und mit dem restlichen Gewürzöl bepinseln. Von beiden Seiten 6–8 Minuten im heißen Öl braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Tomaten kurz in dem Bratsatz schwenken. Bulgur auf einer Platte anrichten und das Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Auberginen und Tomaten auf dem Bulgur anrichten. Mit Minze, Granatapfelkernen, Zitronenschale und Pistazien bestreuen.





FESTA IN GIARDINO
FIESTA EN EL JARDÍN
FÊTE JARDINIER
FETA NO JARDIM
YKAPVTEV-ΠÁPTI
BAHÇE PARTISI

Gegrilltes Schweinekotelett MIT TOMATEN-PETERSILIEN-SALSA

FÜR 8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

Für die Koteletts

8 Schweinekoteletts (ca. 2 kg; ca. 2 cm dick) /
4 EL Olivenöl / Salz, Pfeffer

Für das Topping

**800 g Tomaten / ½ Salatgurke / 1 rote Zwiebel /
3–4 Knoblauchzehen / 1 rote Chilischote / 4 Lauchzwiebeln /
Saft von 1 Zitrone / Salz, Pfeffer / je 1 großes Bund
glatte Petersilie und Basilikum / 6 EL Olivenöl**

Pro Portion ca. 36 g E, 24 g F, 5 g KH, 415 kcal

1 Einen großen Grill anheizen. Schweinekoteletts aus der Kühlung nehmen, trocken tupfen und ca. 30 Minuten Raumtemperatur annehmen lassen.

2 Für das Topping Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch klein würfeln. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und Fruchtfleisch ebenfalls klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, Chili putzen, entkernen, alles fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Alles mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, trocken schleudern, Blätter abzupfen und hacken. Mit Öl unter das Topping heben und etwas durchziehen lassen.

3 Grillrost leicht ölen. Koteletts salzen und dünn mit übrigem Öl bestreichen. Auf jeder Seite 6–8 Minuten bei direkter Hitze grillen (wer ein Fleischthermometer hat: Die Kerntemperatur sollte ca. 68 °C erreichen). Koteletts vom Grill nehmen, kurz ruhen lassen. Dann pfeffern und mit Topping servieren.

SPANISCHES DELIKATESSSCHWEIN

Wer sich etwas gönnen möchte, wirft Kotelettes vom Iberico-schwein auf den Rost. Die Tiere ernähren sich in freier Wildbahn von Steineicheln, Wiesengräsern und Kräutern, was ein besonders nussiges Aroma, eine tiefrote Färbung und ausgeprägte Marmorierung hervorbringt. Zwar nicht ganz günstig, aber zu besonderen Anlässen unbedingt zu empfehlen! Tipp: Lieber weniger und nach persönlichem Geschmack nachgaren als übergaren – 60–65 °C Kerntemperatur genügen hier in der Regel!





Kanarische Doraden-Ceviche MIT AVOCADOSALAT

FÜR 8 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

3 Zitronen / 1 Orange / 1 rote Pfefferschote / Meersalzflocken / 600 g Doradenfilets (ohne Haut; beim Fischhändler vorbestellen) / 200 g Kirschtomaten / 1 grüne Spitzpaprika / 1 rote Zwiebel / 2 Avocados / Saft von 1 Limette / Salz, Pfeffer / 6 Stiele glatte Petersilie / 6 EL Olivenöl

Pro Portion ca. 14 g E, 14 g F, 4 g KH, 210 kcal

1 Zitronen und Orange auspressen. Pfefferschote putzen, entkernen, waschen, fein würfeln und mit 1 gehäuften TL Meersalzflocken und Zitrussäften verrühren. Fischfilets waschen, trocken tupfen, quer in ca. 5 mm dünne Streifen schneiden. Gut mit der Marinade mischen und zugedeckt im Kühlenschrank $\frac{1}{2}$ –1 Stunde (siehe Tipp) marinieren.

2 Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Paprika putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, in dünne Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Gemüse auf einer Platte mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter grob schneiden. Fisch mit Zitrussud neben dem Salat anrichten. Alles mit Olivenöl beträufeln und mit Petersilie bestreuen.



GAREN AUF EIS

Der Fisch wird bei Ceviche von der Zitrussäure im Sud „gegart“ – je länger man ihn darin ziehen lässt, desto fester und weniger roh ist er. Für ungetrübten Genuss beste Fischqualität kaufen!

WEINTIPP

Ceviche hat dank ihrer lebendigen Säure schon ganz schön Wumms im Gepäck. Da braucht es eine ausdrucksstarke Trinkbegleitung, die mithält, statt darin unterzugehen. Eine gute Wahl wäre ein feinmineralischer, nicht zu schwerer Muskateller, etwa der Muskateller QbA trocken Ihringer Fohrenberg vom Weingut Faber:



mit kräftiger Muskatnote und frischen Anklängen von Apfel, Maracuja und einem Hauch Holunderblüte. 0,75 l, ca. 8,40 € zzgl. Versandkosten, über shop-weingutfaber.de





Betenhummus

FÜR 8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
1 1/4 STUNDEN + WARTEZEIT

250 g junge Rote Bete / Salz / 1 gehäufter TL Kreuzkümmelsamen / 1 große Dose Kichererbsen (ca. 480 g Abtropfgewicht) / 2 Knoblauchzehen / 120 g Tahin (Sesampaste) / 3-4 EL Zitronensaft / 4 EL Olivenöl / ca. 1/4 TL Cayennepfeffer / 4 Stiele glatte Petersilie

Pro Portion ca. 8 g E, 14 g F, 17 g KH, 240 kcal

1 Rote Bete waschen und in kochendem Salzwasser ca. 45 Minuten weich garen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen. Noch warm pellen (Einmalhandschuhe tragen, sie färben) und grob würfeln.

2 Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Abkühlen lassen und im Mörser grob zerstoßen. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, Sud auffangen. Knoblauch schälen. Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft, 2 EL Öl und Kreuz-

kümmel fein pürieren. Bei Bedarf etwas Kichererbsensud zugeben. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

3 Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter fein hacken. Hummus mit restlichen 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Petersilie bestreuen.

Thunfischcrema

FÜR 8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 5 MINUTEN

1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft, 135 g Abtropfgewicht) / 300 g Mayonnaise / 2 EL Olivenöl / 1 EL Zitronensaft / Salz / Zucker

Pro Portion ca. 4 g E, 32 g F, 1 g KH, 320 kcal

Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Mayonnaise, Öl, Zitronensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker fein pürieren. Thunfischcreme abschmecken und bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.





Basilikumpesto

FÜR 8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 20 MINUTEN

30 g Pinienkerne /
1 kleine Knoblauchzehe /
100 g Basilikum / ca.
1 TL Salz / 200 ml Olivenöl
/ 40 g Parmesan

Pro Portion ca. 2 g E, 28 g F, 1 g KH, 270 kcal

1 Kerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Knoblauch schälen. Basilikum waschen, trocken schleudern, Blätter abzupfen. Mit Pinienkernen, 1 TL Salz und Knoblauch im Blitzhacker fein pürieren. 180 ml Öl nach und nach untermixen.

2 Käse reiben, untermischen. Pesto abschmecken, mit übrigem Öl bedeckt bis zum Servieren kalt stellen.

Linsenpaté

FÜR 8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

2 Schalotten / 5 EL Olivenöl
/ 30 g Softaprikosen /
150 g rote Linsen
/ 450 ml Gemüsebrühe /
2 TL Koriandersamen
/ 1 Bio-Zitrone / 3-4 EL Tahin
(Sesampaste) / Salz, Pfeffer
/ 1 TL Schwarzkümmel

Pro Portion ca. 6 g E, 11 g F, 12 g KH, 195 kcal

1 Schalotten schälen, würfeln und in 3 EL heißem Öl glasig dünsten. Aprikosen würfeln, mit Linsen zugeben. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

2 Koriander ohne Fett rösten, bis er duftet. Abkühlen lassen. Zitrone waschen, trocknen, Schale abreiben, halbe Frucht auspressen. Koriander und Zitrusschale im Mörser zerstoßen.

3 Linsen pürieren, abkühlen lassen. Mit Zitronensaft, Tahin und Koriandermix verrühren, abschmecken. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Schwarzkümmel bestreuen.



Piri-Piri-Soße

FÜR 8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

1 rote Paprikaschote / 3 rote Pfeffer- oder Chilischoten / 1 Zwiebel / 5 Knoblauchzehen / 180 ml Olivenöl / 90 ml Rotweinessig / Saft von 1 Zitrone / 1 TL Cayennepfeffer / 2 TL getrockneter Oregano / 3 TL edelsüßes Paprikapulver / Salz

Pro Portion ca. 1 g E, 23 g F, 3 g KH, 225 kcal



1 Backofengrill vorheizen. Paprika putzen, vierteln, entkernen und waschen. Mit der Haut nach oben auf ein Blech legen und unter dem heißen Grill 6–8 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika herausnehmen, mit einem angefeuchteten Geschirrtuch abdecken und ausdampfen lassen. Dann häuten und klein schneiden, dabei Saft auffangen. Pfefferschoten putzen, längs halbieren, nach Belieben entkernen, waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel grob würfeln.

2 Vorbereitete Zutaten mit Öl, Essig, Zitronensaft, Cayenne, Oregano, Paprikapulver und Salz fein pürieren, bei Bedarf aufgefangenen Paprikasaft unterrühren. Soße abschmecken und bis zur Verwendung kalt stellen.

PIRI HOT OR PIRI NOT?

Piri Piri fällt je nach Pfeffersorte unterschiedlich scharf aus. Wenn Sie dafür kleine rote Chilischoten verwenden und es gern richtig feurig mögen, geben Sie ruhig ein paar mehr dazu!

Salsa verde

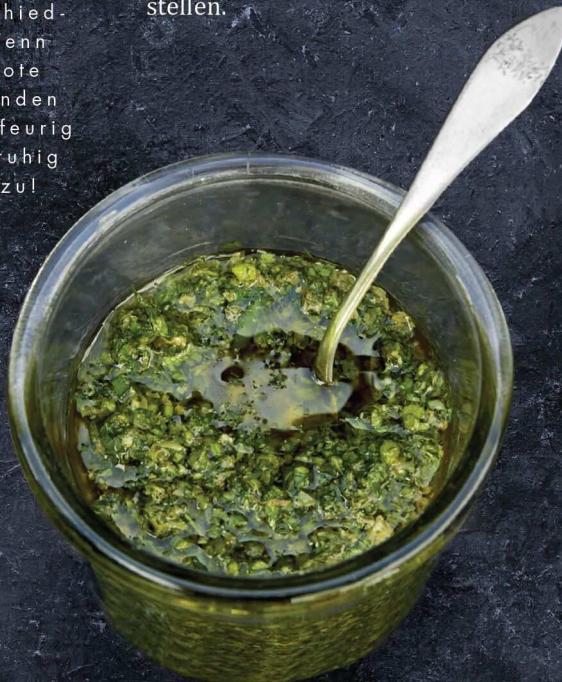
FÜR 8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 15 MINUTEN

2 EL kleine Kapern (z. B. Nonpareilles) / 2 Sardellenfilets (in Öl) / 4 EL Zitronensaft / Salz, Pfeffer / 80 ml Olivenöl / 50 g glatte Petersilie / je 30 g Dill und Rucola

Pro Portion ca. 0 g E, 10 g F, 1 g KH, 100 kcal

1 Kapern und Sardellen in einem Sieb abtropfen lassen und sehr fein hacken. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

2 Petersilie, Dill und Rucola waschen, trocken schleudern und fein hacken. Unter die Salsa rühren, abschmecken. Zugedeckt bis zum Servieren kalt stellen.



Limettenjoghurt

FÜR 8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 15 MINUTEN

2 EL helle Sesamsamen / 1 Bio-Limette / 5 Stiele Minze / 500 g griechischer Sahnejoghurt / 2 EL Olivenöl / Zucker / Salz, Pfeffer

Pro Portion ca. 2 g E, 10 g F, 3 g KH, 115 kcal

1 Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Limette heiß waschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Frucht auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken.

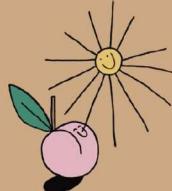
2 Joghurt mit Limettensaft, -schale, Minze, Öl, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und der Hälfte Sesam verrühren. Dip abschmecken und mit restlichem Sesam bestreuen.



HAUPTSACHE, SÜSS UND SAFTIG

Die Charentais ist eine Zuchtförm der Cantaloupe-Melone – das Rezept schmeckt aber auch mit jeder anderen Zuckermelone oder mit Pfirsich!

Süß-salziger Melonensalat MIT MOZZARELLA



FÜR 8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

2 kg Wassermelone / 1 kg Charentais-Melone / 2 Bio-Minigurken (à 130 g) / 500 g Mozzarella / 80 g schwarze Oliven (in Öl; ohne Stein) / 2 rote Pfefferschoten / 1 TL Koriandersamen / 1 Bio-Zitrone / Meersalzflocken / 8 EL Olivenöl / 6–8 Stiele Basilikum

Pro Portion ca. 12 g E, 25 g F, 22 g KH, 375 kcal

1 Wassermelone in Spalten schneiden. Fruchtfleisch von der Schale und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei entkernen. Charentais-Melone halbieren, entkernen. Fruchtfleisch von der Schale und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurken waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Mozzarella und Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Mozzarella zerschneiden oder zerzupfen.

2 Für das Dressing Pfefferschoten waschen, entkernen und klein schneiden. Koriander im Mörser fein mahlen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Zitronensaft und -schale, Koriander, ca. 1 TL Meersalzflocken und Olivenöl verrühren. Pfefferschoten unterrühren und abschmecken.

3 Dressing vorsichtig mit Melonen und Gurke mischen. Mozzarella und Oliven unterheben. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und darüberstreuen.



Neapolitanischer Aperitivo MIT PFIRSICHEN

HEISS DRAUSSEN?

Wenn Platz im Tiefkühler ist, Gläser ein, zwei Stunden vorher reinpacken. Hält den Drink cool und sieht auch so aus.



SIZILIANISCHER Limoncello „Lungo“

FÜR 8 GLÄSER //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN + WARTEZEIT

6 Pfirsiche / 150 ml Pfirsichlikör / 1,5 l trockener Weißwein / 100 ml Holunderblüten sirup / 400 ml Mineralwasser (gekühlt) / evtl. Eiszwürfel

Pro Glas ca. 1 g E, 0 g F, 26 g KH, 260 kcal

1 Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit Likör, Wein und Holunderblüten sirup in ein Bowlegefäß oder eine große Schüssel geben und mindestens 4 Stunden im Kühl schrank durchziehen lassen.

2 Zum Servieren mit Mineralwasser aufgießen. Nach Belieben mit Eiszwürfeln in Gläser verteilen.

FÜR 8 GLÄSER //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

3 Zitronen / 8 Stiele Minze / Eiszwürfel / 8 Spritzer Angostura / 240 ml weißer Rum / 240 ml Limoncello (italienischer Zitronen likör) / ca. 800 ml Mineralwasser mit Kohlensäure (gekühlt)

Pro Glas ca. 0 g E, 0 g F, 12 g KH, 170 kcal

1 Zitronen auspressen (ergibt ca. 160 ml Saft). Minze waschen, trocken tupfen. Stiele einmal kräftig auf die Tischplatte schlagen, um mehr ätherische Öle freizusetzen. Auf acht Gläser verteilen und mit Eiszwürfeln auffüllen. Je 1 Spritzer Angostura daraufgeben.

2 Pro Glas je 30 ml Rum und Limoncello sowie ca. 2 EL Zitronensaft zugießen und mit einem langen Löffel umrühren. Mit Mineralwasser auffüllen, nochmals vorsichtig von unten nach oben aufrühren und sofort servieren.

„Holzofen“-Pizza aus der Pfanne **MIT LACHS UND CHAMPIGNONS**

FÜR 8 STÜCKE //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT





Für den Teig

½ Würfel frische Hefe (21 g) / 1 Prise Zucker / 400 g + etwas Mehl (Type 550) / 1 gestrichener TL Salz / 4 EL Olivenöl

Für den Belag

500 g Lachsfilet / 200 g Champignons / 250 g Kirschtomaten / 1 Bund Rucola / Salz, Pfeffer / 2 EL Sesamsamen

Pro Stück ca. 19 g E, 15 g F, 37 g KH, 390 kcal

1 Hefe zerbröckeln und mit Zucker in 50 ml lauwarmem Wasser aulösen, 10 Minuten gehen lassen. Dann mit 400 g Mehl, Salz und Öl ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten, dabei weitere 100–150 ml lauwarmes Wasser zufügen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Einen Grill anheizen. Lachs waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen und trocken schütteln.

3 Teig auf etwas Mehl durchkneten und halbieren. Jeweils rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen und 1 Fladen in eine feuerfeste Pfanne oder ein Pizzablech legen. Fladen über dem heißen Grill backen, bis er von unten leicht bräunt. Wenden und mit der Hälfte Lachs, Pilzen und Tomaten belegen. Salzen, pfeffern und mit 1 EL Sesam bestreuen. Zugedeckt ca. 5 Minuten fertig backen, dabei darauf achten, dass die Pizza von unten nicht verbrennt. Mit Hälfte Rucola bestreuen und in Stücke geschnitten servieren. 2. Pizza genauso backen.

OZEAN, WECHSEL DICH ...

Statt mit Lachs schmeckt die Pizza auch köstlich mit Thunfisch – entweder frisches Filet oder abgetropften Thunfisch aus der Dose verwenden.



Focaccia „OLIVE E POMODORO“

FÜR 8-12 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

BUNT GEBLÜMT WIE MONETS GARTEN

Aus Tomaten, Zwiebelscheiben, Spitzpaprika in Ringen, Oliven, Pilzscheiben und Kräuterstielen lassen sich auf der Focaccia hübsche Blütenmuster zusammenlegen. Zur Inspiration einfach mal bei Instagram nach #focacciagarden suchen.

Für den Teig

**500 g + etwas Mehl (Type 550) / 15 g frische Hefe /
1 TL Salz / 5 EL Olivenöl**

Für den Belag

**6 EL Olivenöl / 150 g schwarze Oliven (ohne Stein) /
150 g Kirschtomaten / 2 rote Zwiebeln
/ 4-6 Stiele Salbei (ersatzweise Thymian)**

Pro Stück (bei 12) ca. 5 g E, 11 g F, 31 g KH, 260 kcal

1 500 g Mehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung hineindrücken. Hefe hineinbröckeln, mit 100 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

2 Salz, ca. 150 ml lauwarmes Wasser und 4 EL Öl zum Vorteig geben und alles glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3 Teig durchkneten und auf einem mit 1 EL Öl bestrichenen Backblech (ca. 30 × 40 cm) ausrollen. Mit bemehlten Fingern Vertiefungen eindrücken, mit 6 EL Olivenöl beträufeln. Zugedeckt nochmals ca. 45 Minuten gehen lassen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Oliven abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Alles auf dem Teig verteilen. Focaccia im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Inzwischen Salbei waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen. Auf der Focaccia verteilen und die letzten 5 Minuten mitbacken. Herausnehmen und heiß oder abgekühlt servieren.

Für die Früchte

1 Bio-Orange / 50 g Zucker / 6 EL Marsala (siehe Tipp)
/ 500 g Plattpfirsiche oder -nektrinen / 250 g Himbeeren /
je 125 g Brombeeren und Heidelbeeren

Für die Gremolata

75 g gehackte Mandeln / 3 TL Bio-Zitronenabrieb /
25 g brauner Zucker / 1 Bund Basilikum / je 1/4 Bund Minze
und Zitronenverbene (ersatzweise Zitronenmelisse)

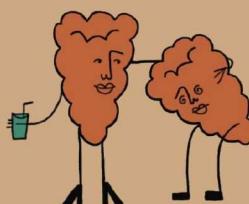
Pro Portion ca. 3 g E, 5 g F, 23 g KH, 180 kcal

1 Orange heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. 100 ml Saft, Schale und Zucker aufkochen und 3 Minuten köcheln. Kurz abkühlen lassen, mit Marsala verrühren.

2 Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Marsalsirup darübergießen und Pfirsiche mindestens 30 Minuten marinieren.

3 Für die Gremolata Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen. Zitronenschale und Zucker in einem Mörser zerreiben. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und hacken. Mit Mandeln und Zitronenzucker mischen.

4 Beeren verlesen, nur wenn nötig waschen, dann vorsichtig trocken tupfen. Kurz vorm Servieren mit Pfirsichen mischen. Mit der Gremolata anrichten.



JEDEM FRÜCHTCHEN SEIN LIKÖRCHEN

Marsala ist ein sizilianischer Likörwein, der wie so vieles aus einer Not heraus erfunden wurde: Ende des 18. Jahrhunderts waren Sherry und Portwein in Großbritannien so beliebt, dass die Nachfrage nicht gedeckt werden konnte – bis ein englischer Kaufmann in der Hafenstadt Marsala tätig wurde und dem Wein, den er von dort exportierte, Weingeist und später auch andere Zugaben wie Bananen, Erdbeeren oder Kaffee beimengte. Ein Geniestreich, wie sich herausstellte. Heute gibt es durch den DOC-Status genaue Vorgaben, was rein darf und was nicht. Wer aber keinen kaufen will, ist mit einem Port ebenso gut beraten.

Marsala-Obstcocktail AUF SÜSSER GREMOLATA

FÜR 8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT





INSALATA E VERDURA
SALADE ET LÉGUMES
ENSALADA Y VERDURA
SALADA E LEGUMES
σαλάτα και λαχανικό
SALATA VE SEBZE



Tomaten-Crostata
MIT RICOTTACREME UND BURRATA



**250 g Mehl / 50 g + etwas Maismehl / Salz, Pfeffer /
175 g Butter / 6 EL geriebener Parmesan
/ 1 EL flüssiger Honig / 2 Eier (Größe M) / 250 g Ricotta /
ca. 800 g gemischte Tomaten (gelbe, orange und rote;
in verschiedenen Größen) / 2 Knoblauchzehen /
8 Stiele Thymian / 3 EL Olivenöl / 125 g Burrata /
etwas Basilikum / Backpapier**

Pro Stück (bei 8) ca. 12 g E, 30 g F, 31 g KH, 460 kcal

1 Beide Mehlsorten mit ½ TL Salz mischen. Butter in Stückchen, 2 EL Parmesan, Honig, 2 EL kaltes Wasser und 1 Ei zufügen. Alles rasch glatt verkneten. Teig zu einem Rechteck formen, etwas flacher drücken und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Für die Füllung Ricotta und 2 EL Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen. Große Tomaten putzen und in Scheiben schneiden, kleine Tomaten halbieren. Für das Würzöl Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. ⅔ Thymian mit Knoblauch und Olivenöl verrühren.

3 Teig auf einem mit Maismehl bestäubten Bogen Backpapier rechteckig (ca. 27 × 38 cm) ausrollen. Teig mitsamt Backpapier auf ein Blech heben. Ricottacreme darauf verstreichen, dabei rundherum ca. 5 cm Rand frei lassen. Dicht an dicht mit Tomaten belegen. Rand vorsichtig über die Tomaten klappen, Ecken dabei leicht zusammendrücken.

4 Restliches Ei verquirlen, Teigrand damit bestreichen. Crostata mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte vom Würzöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.

5 Crostata herausnehmen. Burrata in Stücke zupfen, auf den Tomaten verteilen. Mit restlichem Würzöl beträufeln. Rest Parmesan und Thymian darüberstreuen. Mit Basilikum garniert sofort servieren.

KLEINE RANDNOTIZ DER EAT-CLUB-REDAKTION

Besonders gern möchten wir den Teig dieser Crostata. Durch das Maismehl bekommt er zum einen eine ganz besondere Knusprigkeit, die ein bisschen an Shortbread erinnert. Zum anderen passt sein vornehm süßes, leicht nussiges Aroma hervorragend zu Tomate, Käse und Thymian.



Zyprisches Ofengemüse MIT HALLOUMI

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

600 g Zucchini / 2 rote Zwiebeln /
5 EL Olivenöl / Salz, Pfeffer /
300 g Kirschtomaten / 4 Knoblauchzehen /
250 g Halloumi / 1 TL Kreuzkümmelsamen /
/ 1 TL getrockneter Thymian /
1 TL Chiliflocken

Pro Portion ca. 18 g E, 29 g F, 11 g KH, 385 kcal

1 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Zucchini waschen, putzen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Beides mit 3 EL Öl in einer ofenfesten Form (ca. 35 × 25 cm) mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Ofen 10–15 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit Tomaten waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Halloumi in Scheiben schneiden.

3 Form aus dem Ofen nehmen. Tomaten, Knoblauch und Halloumi auf den Zucchini verteilen. Kreuzkümmel grob zerstoßen, mit Thymian und Chiliflocken darüberstreuen. Mit restlichem Öl beträufeln und weitere ca. 15 Minuten fertig backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.

ECHTE ANTIQUITÄT

Vor über 2000 Jahren ursprünglich aus Mufflonmilch hergestellt, ist der Grillkäse schon lange rund ums Mittelmeer verbreitet, darf seit 2021 aber nur Halloumi heißen, wenn er aus Zypern stammt.



Griechische Linsensuppe MIT FETAKRÜMELN

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

**300 g Berglinsen / 2 Zwiebeln /
3 Knoblauchzehen / 2 Möhren / 2 Stangen
Staudensellerie / 3 EL Olivenöl
/ 2 EL Tomatenmark / Salz, Pfeffer /
2 Lorbeerblätter / 2 TL getrockneter
Oregano / 1 l Gemüsebrühe /
1 Dose geschälte Tomaten (240 g Abtropf-
gewicht) / 1-2 EL Rotweinessig /
100 g Feta / evtl. etwas Rosmarin**

Pro Portion ca. 24 g E, 14 g F, 39 g KH, 380 kcal

1 Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Mit etwa der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln, sodass sie noch Biss haben.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Möhren schälen, waschen und würfeln. Sellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin ca. 5 Minuten dünsten. Tomatenmark einrühren und anschwitzen, mit Salz, Pfeffer, Lorbeer und Oregano würzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

3 Linsen abgießen, abtropfen lassen und zur Suppe geben. Tomaten abtropfen lassen, in der Dose grob in Stücke teilen. Beides mit in den Topf geben, weitere ca. 10 Minuten köcheln. Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Beim Anrichten Feta darüberbröseln, nach Belieben mit Rosmarin garnieren.



AROMEN-HOCHSTAPLER

Tumbet (oder Tombet) ist quasi die mallorquinische Variante der französischen Ratatouille plus Kartoffel. Weil alles separat brät und dann in separaten Schichten zu Ende gart, kommen die jeweiligen Geschmäcker der unterschiedlichen Gemüsesorten perfekt zur Geltung.





Tumbet MALLORQUÍN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN

1 Aubergine (ca. 250 g) / **1** Zucchini (ca. 200 g) / Salz, Pfeffer / **2** rote Paprikaschoten (500 g) / **je 6** Stiele Thymian und Oregano / **2** Knoblauchzehen / **7** EL Olivenöl / **1** Flasche passierte Tomaten (680 ml) / Zucker / **600** g festkochende Kartoffeln (mit dünner Schale)

Pro Portion ca. 8 g E, 19 g F, 37 g KH, 350 kcal

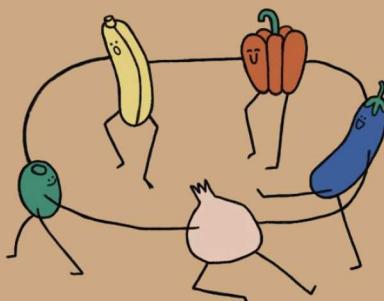
1 Aubergine und Zucchini waschen, putzen. Aubergine quer, Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Aubergine mit Salz bestreuen und beiseitestellen. Paprika putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2 Knoblauch schälen, fein hacken und in 1 EL heißem Öl andünsten. Passierte Tomaten und ca. $\frac{2}{3}$ der Kräuter zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Aufkochen und ca. 5 Minuten offen köcheln. Vom Herd ziehen.

3 Kartoffeln gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Auberginenscheiben trocken tupfen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Kartoffelscheiben in 2 EL heißem Öl unter Wenden ca. 10 Minuten braten, in einer Auflaufform verteilen. Auberginenscheiben in 2 weiteren EL heißem Öl ca. 5 Minuten braten, zuletzt Zucchini und Paprika im restlichen Öl ca. 5 Minuten braten. Jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf die Kartoffeln schichten.

5 Tomatensoße über dem Gemüse verteilen. Auflauf im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Mit restlichen Kräutern bestreuen.



FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT (ÜBER NACHT)

250 g getrocknete Borlottibohnen (ersatzweise Wachtel- bzw. Pintobohnen) / **400 g Kirschtomaten** / **400 g Tomaten** (z. B. krause oder gelbe) / **1 Zwiebel** / **100 g gelbe Sultaninen** (türkischer oder orientalischer Lebensmittelladen) / **100 g Salzmandeln** / **6 EL Olivenöl** / **2 TL Fenchelsamen** / **Salz, Pfeffer** / **1 großes Bund gemischte Kräuter** (z. B. Petersilie, Kerbel und Dill) / **200 g saure Sahne** / **Salz, Pfeffer** / **je ½ Bund Minze und Petersilie** / **1 Bio-Zitrone**



Pro Portion ca. 22 g E, 29 g F, 49 g KH, 590 kcal

1 Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mit reichlich Wasser bedeckt aufkochen, ca. 45 Minuten zugedeckt weich garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Tomaten waschen, Kirschtomaten halbieren. Restliche Tomaten putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, vierteln, in Streifen schneiden. Sultaninen waschen und abtropfen lassen. Mandeln grob hacken.

3 Kirschtomaten in 2 EL heißem Öl ca. 2 Minuten braten. Fenchelsamen, Zwiebel und restliche Tomaten zufügen, ca. 1 Minute weiterbraten. Vom Herd ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen in Streifen schneiden.

4 Schale von der Hälfte der Zitrone fein abreiben, Frucht halbieren und auspressen. Bohnen mit Tomaten, Zitronenschale und Sultaninen mischen. Mit Zitronensaft und 4 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kräutern und Mandeln bestreuen. Schmeckt lauwarm oder kalt.

SULTANS LIEBSTE

Sultaninen verleihen levantinischen Gerichten ein honig-süßes und vollmundiges i-Tüpfelchen. Sie sind die von großen weißen bzw. grünen Trauben stammende weichere – und aromenvornehmere – Version der hierzulande von manchen verpönten Rosinen. Gibt's im türkischen Supermarkt.

Borlottisalat „Avanti, Levanti!“
**MIT TOMATEN
UND SALZMANDELN**





IM NAMEN DER DOSE

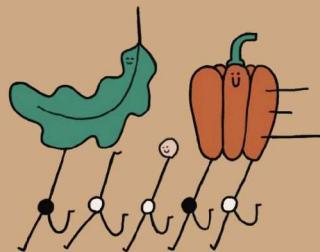
Braune Kichererbsen gibt es auch vorgegart im gut sortierten Supermarkt. Sie sind kleiner und fester als die hellen und nussiger im Aroma. Durch die dunkle Färbung enthalten sie dazu mehr sogenannte Anthocyane, das sind zellschützende Pflanzenfarbstoffe.





Quinoa-Kichererbsen-Salat MIT FETA UND OLIVEN

FÜR 6-8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/2 STUNDEN + WARTEZEIT ÜBER NACHT



**200 g getrocknete braune Kichererbsen / Salz, Pfeffer /
250 g helle Quinoa / 350 g rote Spitzpaprika
/ 200 g grüne Oliven (ohne Stein) / 2 rote Zwiebeln /
2 Knoblauchzehen / 1 Bund Rucola / 6 Stiele Oregano
/ 8 EL Olivenöl / 6 EL Zitronensaft / 200 g Feta**

Pro Portion ca. 14 g E, 22 g F, 36 g KH, 410 kcal

- 1 Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mit reichlich Wasser und Salz aufkochen, zugedeckt ca. 1 Stunde weich garen.
- 2 Quinoa in einem feinen Sieb abspülen, in 500 ml kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Oliven halbieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Rucola waschen, trocken schütteln und grob hacken. Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
- 3 Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit Quinoa, Paprika, Oliven, Zwiebeln, Knoblauch, Rucola und Oregano mischen. Öl und Zitronensaft verrühren, unterheben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta darüberbröckeln und bis zum Servieren kalt stellen.

WELCHE AUBERGINE IST DIE SCHÖNSTE IM GANZEN LAND?

Am besten wird's mit möglichst dunklen, dünnen Exemplaren. Damit sie durch Frittieren und Ofen wunderbar weich werden, einen Teil der Schale in breiten „Zebrastreifen“ mit einem Sparschäler abziehen und in Salzwasser ziehen lassen.

Zweifach gebackene Auberginen IN TOMATEN-BUTTER-SOSSE



FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

ca. 800 g kleine Auberginen / Salz, Pfeffer / ca. 1 l Öl / 3 Zwiebeln / 2 Knoblauchzehen / 2 EL vegane Butter / 2 EL Tomatenmark / 1 Dose passierte Tomaten (400 g) / Chiliflocken / 2 EL gehackte Petersilie

Pro Portion ca. 4 g E, 37 g F, 14 g KH, 400 kcal

1 Auberginen waschen und putzen. Von der Schale 4–5 Streifen längs mit einem Sparschäler abziehen, sodass ein Zebramuster entsteht. Auberginen in Würfel schneiden, in eine Schüssel mit kaltem Wasser und 1 EL Salz geben, ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mit Küchenpapier gut trocken tupfen.

2 Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Auberginen darin ca. 4 Minuten hellbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auberginen in einer Auflaufform verteilen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in heißer veganer Butter glasig dünsten. Tomatenmark einrühren, anschwitzen und mit passierten Tomaten ablöschen. Mit wenig Salz, Pfeffer und Chili würzen.



4 Soße über die Auberginen gießen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Gemüsereis.

NICHT NUR FISCH MUSS SCHWIMMEN!

Beim Ausbacken in Fett nie am Öl sparen – sonst saugt sich das Gemüse umso voller damit. Und: Erst ins heiße Bad geben, wenn beim Hineinhalten eines Holzlöffels kleine Bläschen daran aufsteigen.

600 g Möhren / 8 EL Olivenöl / 2 Knoblauchzehen / 300 g vegane Crème fraîche / 1 EL Zitronensaft / 2 TL getrocknete Minze / 4 Stiele Dill / Salz / Chiliflocken

Pro Portion ca. 3 g E, 42 g F, 9 g KH, 430 kcal

1 Möhren putzen, schälen und fein raspeln. 6 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Raspel darin ca. 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Abkühlen lassen. Knoblauch schälen, fein hacken. Mit veganer Crème fraîche, Zitronensaft, Minze und evtl. etwas Wasser glatt rühren. Mit Salz würzen.

2 Dill waschen, trocken tupfen, Spitzen abzupfen und hacken. Möhren und Dill, bis auf 1 TL, unter die Creme rühren. Mit Salz abschmecken. Mit 2 EL Öl beträufeln. Restlichen Dill und Chiliflocken darüberstreuen.



SERAYI DEGERLI IM EAT CLUB

Typisch mediterrane Gerichte kocht die Aalenerin (27) mit türkisch-deutschem Background für Freunde, Familie, Follower und in unserer Hamburger Versuchsküche schon lange nur noch vegan. Und das sehr erfolgreich: Ihr erstes Kochbuch, „Orient trifft vegan“, wird 2021 „Spiegel“-Bestseller. Mit dem zweiten, „Orient trifft fit“, und ihrem Online-basar für Nischenprodukte und Gewürze inklusive eigenen Mischungen zeigt sie, dass im Mittelmeerraum Genuss und ausgewogene Ernährung der Schlüssel zu einem langen, glücklichen Leben sind.

Hey,
IT'S VEGAN!

TÜRKISCHER Möhren-Minz-Salat

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

Tarte aux Tomates MIT „TAPENADE 2.0“

FÜR CA. 8 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

**2 Stiele Basilikum / 1 Knoblauchzehe
/ 100 g grüne Oliven (ohne Stein) /
2-3 Sardellenfilets (in Öl) / 1 EL Kapern /
75 ml + 2 EL Olivenöl /
1 TL Bio-Zitronenabrieb / Salz, Pfeffer /
1 Packung Blätterteig (270 g, 24×40 cm;
Kühlregal) / 300 g bunte Kirschtomaten /
2 EL Mandelblättchen / etwas Oregano**

Pro Stück ca. 3 g E, 24 g F, 14 g KH, 285 kcal





1 Für die Olivencreme Basilikum waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und grob hacken. Beides mit Oliven, Sardellen, Kapern, 75 ml Öl und Zitronenschale fein pürieren. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 210 °C/Umluft: 190 °C). Den Blätterteig samt Backpapier in einer großen Tarteform (ca. 20 × 36 cm) entrollen (Packungsanweisung beachten!). Ränder ca. 2 cm hoch andrücken. Blätterteigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen, Olivencreme darauf verstreichen.

3 Tomaten waschen, putzen und halbieren oder in Scheiben schneiden. Tarte damit belegen, mit 2 EL Öl beträufeln und 25–30 Minuten im heißen Ofen backen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit Mandeln bestreuen. Mit Oregano bestreut und in Stücke geschnitten servieren.

FARBENFROHES UPDATE

Tapenade ist ein würziger Aufstrich, der traditionell nur aus Olive hergestellt wird. Unsere Optimierung fürs Geschmackssystem: Beigaben wie Basilikum, Zitronenabrieb und – entscheidend – Sardellen. Wer meint, sie nicht zu mögen, sollte ihnen unbedingt eine zweite Chance geben, auf gute Qualität setzen (schmeckt man wirklich) und uns glauben, dass die gesunden Ölfische hier nicht den Ton angeben, sondern den Umami-Turbo lediglich um eine wertvolle Nuance verstärken.





Trampó-Salat de Mallorca MIT SARDELLENRÖSTBROT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

500 g Tomaten / 3 grüne Spitzpaprika (ca. 250 g) /
1 rote Zwiebel / 1 Bund Petersilie / 100 g grüne Oliven
/ 3 EL + 125 ml Olivenöl / Meersalzflocken, Pfeffer /
1 Knoblauchzehe / 2 EL Zitronensaft / 1 EL mittelscharfer Senf
/ 1 Ei (Größe S) / Zucker / 4 Scheiben helles Sauerteigbrot /
4 TL Schwarze-Oliven-Tapenade (Glas) / 8 Sardellenfilets (in Öl)

Pro Portion ca. 10 g E, 35 g F, 28 g KH, 490 kcal

1 Für den Trampó Tomaten und Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen hacken. Alles mit Oliven und 3 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Zitronensaft, Senf und Ei fein pürieren. 125 ml Olivenöl im dünnen Strahl zufügen und alles dickcremig aufmixen. Aioli mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

3 Brot in einer heißen Pfanne rösten. Mit Aioli, Tapenade und abgetropften Sardellen belegen. Mit dem Trampó servieren.



ÖLÉ, ÖLÉ!

Mit seinem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren stärkt Olivenöl unser Herz. Für kalte Gerichte wie Salate oder Mayonnaise kalt gepresste Sorten nehmen, diese liefern außerdem eine ordentliche Portion an sekundären Pflanzenstoffen. Sie wirken antioxidativ und somit als sogenannte Radikalfänger. Bei heißen Gerichten zu einem Schuss hoch erhitzbarem Sonnenblumen- oder Distelöl greifen, um den Rauchpunkt zu erhöhen und die empfindlicheren Fettsäuren zu schützen.

ZURÜCK ZUM URSPRUNG

Mehr Nachhaltigkeit und Natürlichkeit beim Kochen?
Dann greifen Sie zu Urgetreiden wie Farro
bzw. Emmer oder Einkorn: Beim Anbau sind keine
Pestizide notwendig, weil sich die Pflanzen
selbst gegen Schädlinge, Pilzbefall und negative
Umwelteinflüsse wehren können.



FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

200 g Farro (italienischer Emmer, ganze Körner; ersatzweise
Dinkel) / **150 g grüne Linsen** / **100 g Walnusskerne**
/ **2 EL flüssiger Honig** / **500 g Brokkoli** / **250 g Zucchini** /
1 EL Senf / **4 EL Weißweinessig** / **Salz, Pfeffer**
/ **5 EL Öl** / **1 Granatapfel**

Pro Portion ca. 24 g E, 30 g F, 68 g KH, 650 kcal

1 Farro und Linsen waschen. Mit reichlich Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze ca. 30 Minuten garen. Nach ca. 10 Minuten Linsen zufügen und mitgaren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit 1 EL Honig beträufeln und beiseitestellen. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen, Stiel schälen und klein schneiden. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln.

3 Rest Honig, Senf, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen. Öl unterschlagen. Getreide-Linsen-Mix, Nüsse, Brokkoli und Zucchini mit der Vinaigrette mischen. Salat abschmecken. Granatapfelkerne aus der Schale lösen und über den Salat streuen.

Linsen-Brokkoli-Bowl
„1001 KERN“





Das Geheimnis der 100-Jährigen VON IKARIA UND SARDINIEN

DIE TRADITIONELLE MEDITERRANE ERNÄHRUNG, VIEL BEWEGUNG UND DIE
EINBINDUNG IN DIE FAMILIE SIND FÜR DIE INSULANER
DER SCHLÜSSEL ZU EINEM GESUNDEN, ERFÜLLTEN UND LANGEN LEBEN

Auch im hohen Alter noch gesund und unabhängig sein – eine wunderbare Vorstellung. In den meisten Fällen sieht die Realität jedoch anders aus. Die 2018 veröffentlichte „Global Burden of Disease“-Studie zeigt die dramatische Lage: Unter 22 westeuropäischen Staaten bildet Deutschland bei der Lebenserwartung das absolute Schlusslicht.

Doch es gibt sie, diese Regionen auf der Erde, in denen die Menschen ungewöhnlich alt werden und dabei gleichzeitig gesund bleiben. So entdeckten die Altersforscher Michel Poulain und Gianni Pes im Jahr 2000 diese Besonderheit gleich in mehreren Orten der italienischen Insel Sardinien. Noch heute sind in dem Dorf Perdasdefogu von insgesamt 1778 Einwohnern acht Menschen über 100.

Interessant: Die Bewohner werden nicht nur erstaunlich alt, sie leiden auch deutlich seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Von dieser Entdeckung fasziniert, machte sich US-Journalist Dan Buettner auf die Suche nach weiteren solcher Orte und wurde unter anderem auf der griechischen Insel Ikaria fündig. Der Anteil der 90-Jährigen dort ist zehnmal so hoch wie im europäischen Durchschnitt. Aber wodurch lässt sich dieses Phänomen denn nun erklären?

Lange Zeit waren Wissenschaftler der Auffassung, die Menschen hätten einfach „gute Gene“. Heute weiß man:

Die Genetik macht nur einen kleinen Teil aus. Neben ausreichend Bewegung, mentaler Einstellung und Umwelteinflüssen spielt vor allem die traditionelle mediterrane Ernährung eine entscheidende Rolle. Nicht umsonst empfehlen zahlreiche Mediziner bei leichtem Bluthochdruck die Umstellung auf genau diese Ernährungsweise, bevor sie Medikamente verschreiben.

Denn in der Tat lassen unsere heutigen Essgewohnheiten zu wünschen übrig: zu viel Fleisch, schnell verwertbare Kohlenhydrate, und obendrein steckt Zucker in fast allen Produkten. Prof. Dr. Andreas Michalsen bestätigt in seinem Buch „Mit Ernährung heilen“ die Quelle des Übels: „70 Prozent der chronischen Erkrankungen, an denen wir mit zunehmendem Alter leiden, haben ihre Ursache auch in falscher Ernährung.“ Tun Sie sich also selber etwas Gutes und machen es den 100-Jährigen nach.

Und worin liegt nun das Geheimnis? Gekocht wird grundsätzlich frisch, regional und saisonal. Die verwendeten Produkte sind möglichst naturbelassen und so wenig verarbeitet wie möglich. Die Ernährung in den „Blue Zones“ ist außerdem größtenteils pflanzenbasiert, Fleisch und Fisch (außer in Küstenregionen) kommen nur selten beziehungsweise in kleinen Portionen auf den Teller. Und wie bereits erwähnt: Viel Bewegung an der frischen Luft sorgt zusätzlich für eine lang anhaltende Gesundheit.

Die Bausteine der traditionellen mediterranen Ernährung

Obst und Gemüse

Der größte Teil jeder Mahlzeit besteht aus frischem saisonalem und regionalem Obst und Gemüse. Es liefert wertvolle Vitamine, Antioxidantien und gesunde Ballaststoffe.

Vollkorngetreide

Setzen Sie bei Pasta, Brot oder Reis grundsätzlich auf die Vollkornvariante. Diese enthält nicht nur mehr Nährstoffe, die komplexen Kohlenhydrate werden vom Körper langsamer aufgeschlossen, verweilen so länger im Körper und halten besser satt.

Pflanzliche Fette

Die mediterrane Küche setzt fast ausschließlich auf pflanzliches Fett in Form von Olivenöl, Nüssen, Mandeln und Samen. Ihr Gehalt an ungesättigten Fettsäuren sowie zum Teil auch Omega-3-Fettsäuren wirkt entzündungshemmend und gefäßschützend.

Hülsenfrüchte

Mehrmals pro Woche – am besten täglich – kommen Hülsenfrüchte auf den Teller. Besonders beliebt sind Bohnen, aber auch Kichererbsen und Linsen liefern wertvolle Proteine, Ballaststoffe und zahlreiche Mikronährstoffe. Der regelmäßige Verzehr senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und auch das Institute for Cancer Research empfiehlt zur Krebsvorsorge zu jeder Mahlzeit eine Portion Vollkorn oder Hülsenfrüchte. Übrigens: Wer Sorge vor unangenehmen Nebenwirkungen wie Blähungen hat – Durchhalten lohnt sich. Denn hat sich die Darmflora erst einmal an den Verzehr gewöhnt, werden diese automatisch weniger.

Milchprodukte

Die Ernährungsweise in den „Blue Zones“ ist vorwiegend pflanzenbasiert, genauso wie Fleisch werden auch Milchprodukte nur in Maßen verzehrt. Produkte aus Schaf- oder Ziegenmilch werden bevorzugt. Käse wie Pecorino oder Feta kommen dabei aber weniger aufs Brot, sondern geben den Mahlzeiten eine zusätzliche Würze.

Gewürze

Zu viel Salz kann auf Dauer zu Bluthochdruck führen und kommt in der mediterranen Ernährung nur sehr sparsam zum Einsatz. Gewürzt wird mit reichlich frischen Kräutern, Zitronensaft und viel Knoblauch. Die ätherischen Öle wirken antibakteriell und blutdrucksenkend.

Getränke

Auf zuckerhaltige Getränke wird komplett verzichtet, man trinkt reichlich Wasser sowie ungesüßte Tees. Während ein Schluck Rotwein früher als gesundheitsfördernd galt, sehen Ärzte Alkohol heute kritisch. Denn auch wenn ein moderater Konsum einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System haben kann, fördert Alkohol gleichzeitig die Entstehung von Krebserkrankungen.

Süßes

Raffinierter Zucker, Süßigkeiten und fertige Snacks spielen keine Rolle. Gesüßt wird vor allem mit frischen oder getrockneten Früchten und Honig. Statt Schokolade & Co. werden im Süden gern frisches Obst, Mandeln, Nüsse oder Sonnenblumenkerne genascht.

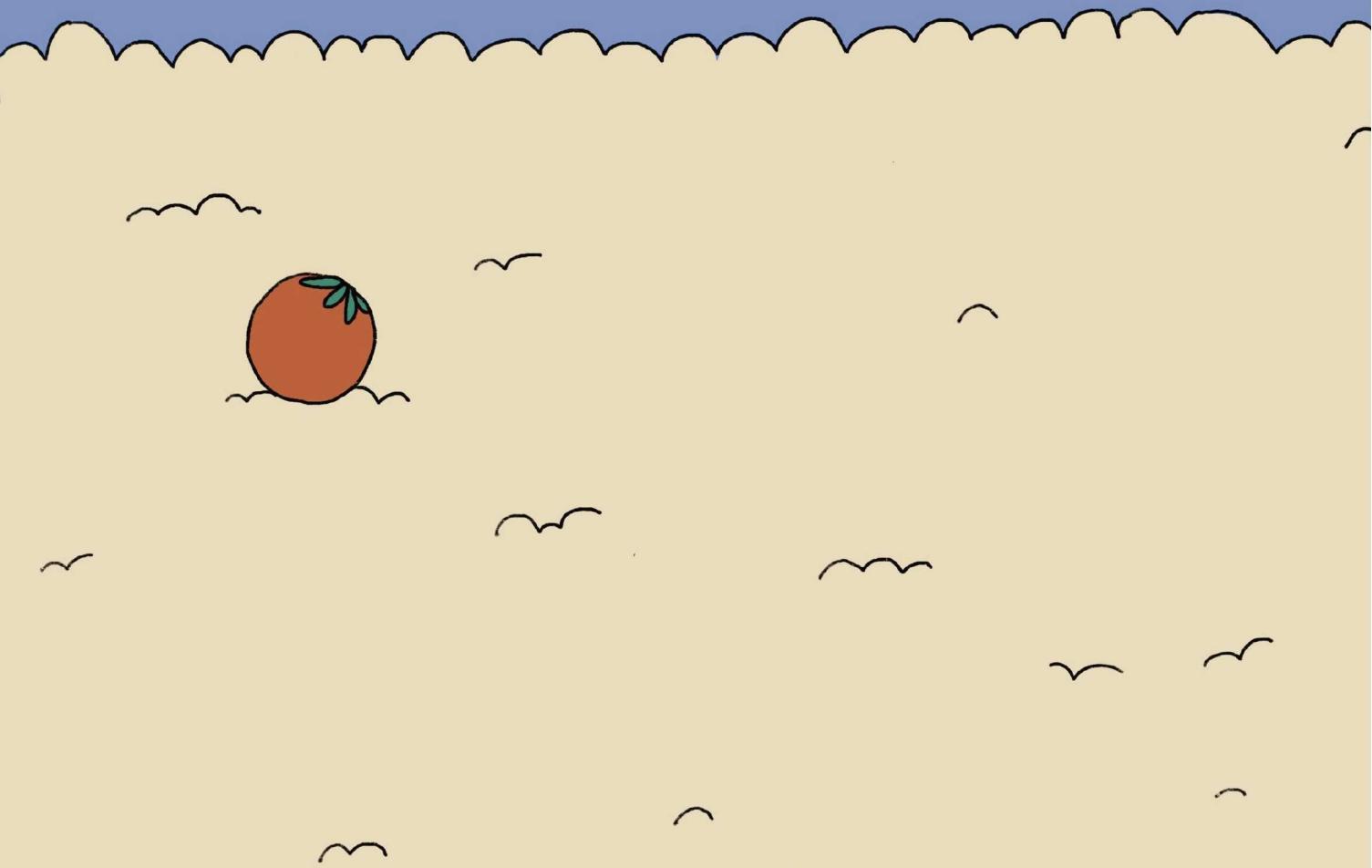
DIE BLUE ZONES DER METHUSALEMS

Es gibt Orte, in denen die Menschen älter werden als anderswo. Forscher kreisten sie auf einer Karte mit einem blauen Stift ein – seitdem werden sie als „Blue Zones“ bezeichnet.





ANTIPASTI
CANAPÉS
TAPAS
PETISCADAS
ΜΕΖΕΔÁΚΙ
LOKMA



Capreseboard „rapido“ MIT BALSAMICOHÄHNCHEN

FÜR 6-8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

**3 EL Balsamico-Essig / 3 EL Olivenöl / 1 EL flüssiger Honig /
800 g Hähnchenbrustfilet / 300 g griechischer Sahnejoghurt /
6 EL Milch / 2 EL Basilikumpesto (Glas) / Knoblauchpulver /
Salz, Pfeffer / 750 g gemischte Tomaten (z. B. kleine, große,
bunte ...) / 100 g Babyspinat / 300 g Mini-Mozzarellakugeln /
1 TL getrockneter Oregano / einige Basilikumblätter**

Pro Portion (bei 8) ca. 35 g E, 17 g F, 6 g KH, 330 kcal



1 Essig, 1 EL Öl und Honig verquirlen. Hähnchenbrustfilet mit der Marinade mischen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Für das Dressing Joghurt, Milch und Pesto verrühren. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Mozzarella abtropfen lassen.

3 In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Fleisch trocken tupfen und darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

4 Das Dressing in einer Schale auf ein großes Brett stellen. Spinat auf dem Brett verteilen. Hähnchen, Tomaten und Mozzarella darauf anrichten. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Mit Basilikumblättern bestreuen.





Willkommen an Board

DIE REISE GEHT ZU DEN „CHARCUTERIE-BOARDS“, EINEM FOODTREND MIT MEDITERRANEM LEBENSGEFÜHL STATT KÄSETELLER „DEUTSCHE VITA“: ÜPPIG UND ANSEHNLICH BIS INS KLEINSTE ECK BELEGTE PARTYFOODPLATTEN VERHEISSEN HEUTE HERZLICHES ZUSAMMENSEIN, UM MIT GUTEN FREUNDEN DAS ZU FEIERN, ZU TEILEN UND ZU GENIESSEN, WAS MAN HAT – UND WAS PLATZ FINDET. HIER UNSERE LIEBLINGSLOCATIONS FÜR ALLES, WAS AUF DER ZUNGE ZERGEHT



1

1 Das **Andersen-Tapasbrett** bietet freilich einen soliden Untergrund für das formgerechte Zuschneiden von Crostata & Co. – oder ein kreatives Grundlinienraster für mandalaeske Anrichtekunstwerke kleiner Köstlichkeiten. 36 cm Ø, für ca. 50 € erhältlich über inwohn.de

2



2

2+3 Mit gerader Haltung ist **Das Schneidebrett von Anton Doll** wunderschön schlicht und quasi eine Bank für die Küche: Hält aus robuster Eiche (47 x 23 cm) ein Leben lang und lehnt lässig neben der etwas schnittigeren, dafür nicht minder ehrlich-eichigen „**Leni**“ (44 x 32 cm). Für ca. 130 und 80 € erhältlich über antondoll.de



3



4



5

4–6 **Muubs** verbindet mit seinem Servierbrettkonglomerat der Serie **Yami** aus edlem Eschenholz japanische Designphilosophie mit mediterranem Lebensgefühl: Das kleinere (26 × 14 cm) Butterbrett gibt's für ca. 31 € und die größeren (49 cm Ø; 44 × 22 cm) für Brot und noch mehr applausverdächtige Zugaben für 56 bzw. 68 € über connox.de



6



7

7+8 Bei den Boards **Curve (rosa)** und **Lines** von **WYE** ist nicht nur der Name Programm, die Hübschen sind dazu spülmaschinengeeignet und fair in Europa produziert – reicht für einen Design-Award – und unsere Boards of Fame. Für ca. 60 und 80 € über breuniger.com





Tapasboard „picante“ MIT PATATAS BRAVAS

FÜR 6-8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

400 g Tomaten (z. B. Fleischtomaten) / **3 Knoblauchzehen** / **Salz, Pfeffer** / **150 g Mayonnaise** / **1 Döschen gemahlener Safran** (0,1 g) / **1 EL Zitronensaft** / **6 EL Olivenöl** / **500 g kleine Kartoffeln** (z. B. Drillinge) / **1 EL Tomatenmark** / **1 TL geräuchertes Paprikapulver** / ca. **100 g Chorizo** (in dünnen Scheiben) / **300 g Weißbrot** / **200 g Manchego** / **100 g Serranoschinken** (in dünnen Scheiben) / **150 g schwarze und grüne Oliven** / **75 g Rauchmandeln** / **100 g getrocknete Softdatteln** / **1 Dose Sardinen** (75 g Abtropfgewicht) / **ca. 4 Stiele Oregano** / **3 EL Feigenkonfitüre** / **Backpapier**

Pro Portion (bei 8) ca. 13 g E, 31 g F, 48 g KH, 550 kcal

1 Tomaten waschen, grob raspeln, eventuell überbleibende Tomatenhaut fein hacken, unter das Püree mischen. Knoblauch schälen, fein hacken. $\frac{1}{3}$ unter die Tomaten mischen, mit Salz abschmecken. Mayonnaise, Safran, Zitronensaft, 1 EL Öl und restlichen Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

2 Kartoffeln waschen, halbieren. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin goldbraun anbraten. Tomatenmark unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, kurz anschwitzen. Mit 300 ml Wasser ablöschen, 15-20 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist und die Patatas bravas gar sind.

3 Für die Chorizo-Röse Wurstscheiben leicht überlappend (in mehreren Schichten) so auf den Rand eines Schnapsglases legen, dass sie zu je einer Hälfte nach außen und innen ragen. Röse auf ein großes Holzbrett stürzen, Glas vorsichtig abziehen

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Brot waagerecht halbieren und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit 3 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 8 Minuten rösten. Mit Tomatenpüree bestreichen.

5 Tomatenbrote, Manchego, Schinken, Patatas bravas, Oliven, Mandeln, Datteln und Sardinen auf dem Bett verteilen. Mit zerzupftem Oregano bestreuen. Safrandip und Feigenkonfitüre dazu essen.

Mallorquinische SALZZITRONEN

FÜR 1 GLAS (CA. 1 LITER) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
+ 4 WOCHEN WARTEZEIT

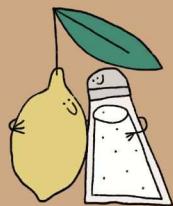


**4 Bio-Zitronen /
ca. 400 g Meersalzflocken / 3 EL Olivenöl**

1 Einmachglas in einem hohen Topf mit kochendem Wasser ca. 2 Minuten sterilisieren. Glas mit einer Zange herausnehmen und mit der Öffnung nach oben ausdampfen lassen. Zitronen in kochendem Wasser ca. 30 Minuten garen. Herausheben, abkühlen lassen.

2 Zitronen von einem Ende aus über Kreuz tief einschneiden (bis ca. 2 cm vor dem anderen Ende). Einschnitte auseinanderdrücken und je 1 EL Salz hineingeben. Zitronen in das Einmachglas schichten, dabei gut zusammendrücken. Zwischenräume mit restlichem Salz auffüllen. Glas verschließen, 1 Woche an einem kühlen, dunklen Ort ruhen lassen. Dabei das Glas ab und zu schütteln, damit sich das Salz gut verteilt.

3 Ca. 150 ml Wasser aufkochen. Zitronen mit dem kochenden Wasser auffüllen, sodass zum Deckel hin noch etwas Platz bleibt. Glas gut schütteln und 1 Tag küh und dunkel stehen lassen. Öl in das Glas füllen (bildet eine schützende Schicht). Zitronen weitere 3 Wochen küh und dunkel lagern.



SO BADEN SIE AM LIEBTESTEN

Salzzitronen nach der Ziehzeit im Kühlschrank lagern. Je nach Bedarf Zitronen mit einer Gabel herausnehmen und verwenden. Ist das Gericht schon sehr salzig, Zitrone vorher mit Wasser abspülen. Im Kühlschrank gelagert (immer mit Lake bedeckt), halten sie sich ca. 1 Jahr – theoretisch, wer nämlich erst mal auf den Geschmack kommt, wird die kleinen Sonnenscheine sicher schnell aufputzen. Insofern: Lieber rechtzeitig dran denken, für Nachschub zu sorgen ...

BADISCHE WEINE MACHEN LUST AUF SONNE UND SIESTA

Wenn Sie „mediterran“ hören: Woran denken Sie?
An Sonne und Sehnsucht nach Meer und
nach mehr? An Gelassenheit und Geselligkeit,
Lebensfreude und die Liebe zum Genuss?
Dann denken Sie einfach mal an Baden.

Das südlichste aller Weinbaugebiete in Deutschland lockt mit Mittelme flair und herrlichen Weinen. Die passen zum Sonnenuntergang mindestens so gut wie zur Siesta. Warum? Weil nur Baden diese einzigartige Kombination aus Sonne und Sommerniederschlägen, wichtigen Mineralstoffen und vielfältigen Böden bietet – aus denen Weine voller Frucht und Wucht entstehen. Oh, und natürlich die Badenerinnen und Badener, die Lebensart, diese besondere Atmosphäre auf 400 Kilometern. Mit Leichtigkeit können Sie hier glücklich sein, versprochen.

Im Frühling vor allem, denn der ist hier ein besonderes Erlebnis. Nicht umsonst heißt Baden auch der Garten Deutschlands: Im Frühjahr ist das große Spritzen und Genießen angesagt. Spargel zum Beispiel, eine badische Delikatesse, wirft sich jetzt in Schale. Klar schmeckt er klasse mit Hollandaise. Aber die schlanken Stangen können auch anders. Bringen Sie doch ein bisschen Dolce Vita auf den Teller! Und was kommt dazu ins Glas?

WEIN MIT DER STANGE: FEINE TROPFEN ZUM KÖNIGLICHEN GEMÜSE

Frischer Spargel ist knackig, aromatisch, saftig. Das gilt auch für die badischen Weine, die ihn besonders gut begleiten; Riesling und Müller-Thurgau, Weißburgunder, Silvaner, Gutedel. Je nach Beilage auch Grauburgunder und Rosé, sogar leichte Rote machen mit. Südländisch eben! Das feine, dezent bittere Aroma, das auf der Zunge fast schon süßlich wirkt, wünscht sich eher weniger Säure – dabei unbedingt auf die Beilagen achten. Grundsätzlich gilt: das zurückhaltende Edelgemüse wird von zu kräftigen



Foto: Moritz Attenberger

Weinen eher erschlagen. Fleisch dabei? Dann darf's etwas kräftiger werden, etwas länger gereift, mit holzigen Aromen. Fruchtig würzig bitte, wie Spätburgunder.

Badischer Frühling, da passt auch Salat. Versuchen Sie Spargel mit Erdbeeren, Balsamico und Kresse. Mehr Hunger? Nudeln dazu. Aber Achtung, bleiben Sie beim Essig sparsam. Dann harmoniert ein duftiger Weißwein wie Müller-Thurgau vom Bodensee. Auch im Risotto sind die weißen Stangen in Stücken überraschend fein. Klassisch mit Weißwein, Butter und Reis schlucken bittere Aromen und Säure, da steht Weißburgunder gern zur Seite. Oder überraschen Sie mit Rotweinrisotto und Spargel.

Grün, grüner, Erbsensuppe mit Spargel schmeckt gegen Ende der Spargelsaison. Die dauert traditionell bis zum Johannistag am 24. Juni, und da gibt's bereits Erbsen. Was für eine Kombination. Frühling zum Löffeln, fein mit Gutedel, Silvaner, Riesling. Oder, gewagt, aber toll zur grünen Suppe: auch mal ein Rotwein mit wenig Säure und viel Frucht.

Apropos grün. Probieren Sie Spargelpesto. Ja, richtig gelesen. Grüne Spargelstangen mit Cashew- oder Pinienkernen, Parmesan & Co. werden püriert zum wunderbaren Begleiter für Pasta, Gemüse oder Kartoffeln. Ins Glas können Sie kräftigere Weiße oder Rosé schenken, dessen Kräuternoten kommen gut mit Pesto klar. Warum immer den Wein zum Essen wählen? Starten Sie doch mal andersrum – erst Gutes ins Glas, dann Feines auf den Teller.

Übrigens: Gutes ins Glas garantieren wir Ihnen, denn Baden ist eines von 13 Weinbaugebieten für Qualitätswein aus Deutschland, deren Namen von der EU als geschützte Ursprungsbezeichnungen (g. U.) anerkannt sind. Die badischen Weine werden also ausschließlich oder überwiegend in der jeweiligen Region erzeugt, verarbeitet und hergestellt.

Alles Wissenswerte zum sonnigen Garten Deutschlands und unseren vielfach ausgezeichneten Winzern und Winzerinnen finden Sie unter www.badischerwein.de.



Die 13 deutschen Weinregionen sind
geschützte Ursprungsbezeichnungen.



badischerwein.de/gU



deutscheweine.de

Baden

Wein
aus dem Garten
Deutschlands.

Piri-Piri-Garnelen IN FEURIGEM WEISSWEINSUD

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

500 g Garnelen (ohne Kopf und Schale) / **4 Knoblauchzehen** /
4 Stiele Kräuter (z. B. Koriander oder ein Mix aus Petersilie
und Dill) / **1 Zitrone** / **8 EL Olivenöl** / **Salz, Pfeffer** /
200 ml trockener Weißwein / **2 EL Piri-Piri-Soße** (portugiesische Chilisoße; siehe Seite 32; ersatzweise Tabasco)

Pro Portion ca. 26 g E, 22 g F, 4 g KH, 340 kcal

1 Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und nicht zu fein würfeln oder in Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone in Spalten schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Garnelen darin 3–4 Minuten anbraten. Knoblauch zugeben, ca. 1 Minute mitbraten. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Weißwein angießen, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln.

3 Garnelen vom Herd nehmen, Piri-Piri-Soße einrühren. Soße mit Salz abschmecken. Mit gehackten Kräutern bestreuen. Zitronenspalten zum Beträufeln dazu reichen. Dazu schmeckt Weißbrot (unbedingt in die Soße dippen!)





Minibifteki ZU WELTBESTEM TSATSIKI

FÜR CA. 12 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

1 Bio-Salatgurke / Salz, Pfeffer / 1 Zwiebel / 3 Knoblauchzehen / ½ Bund Petersilie / 500 g Rinderhack / 1 Ei (Größe M) / 2 EL Semmelbrösel / 1 TL getrockneter Oregano / ½ TL edelsüßes Paprikapulver / ½ TL gemahlener Kreuzkümmel / 100 g Feta / 4 EL Olivenöl / 250 g griechischer Sahnejoghurt / 1 EL Zitronensaft / 50 g schwarze Oliven (z. B. Kalamata)

Pro Stück (bei 12) ca. 11 g E, 14 g F, 3 g KH, 180 kcal

BIFTEKI-WIKI

Die gefüllten Minis lassen sich besser formen, wenn die Hackmasse zuvor etwa 30 Minuten im Kühlschrank verbringt. Das Öl in der Pfanne nur auf mittlere Stufe erhitzen – und saftigen, hausgemachten Urlauberinnerungen steht nichts im Weg.

1 Für das Tsatsiki Gurke waschen, trocken reiben. Gurke längs halbieren, entkernen. Eventuell für die Deko mit einem Ausstecher ein paar kleine Kugeln ausstechen. Rest grob raspeln, leicht salzen und ziehen lassen.

2 Für die Bifteki Zwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Hack, Zwiebel, ⅔ Knoblauch, Hälften Petersilie, Ei und Semmelbrösel verkneten. Mit Oregano, Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen.

3 Feta in 12 gleich große Stücke schneiden. Aus der Hackmasse ca. 12 Bifteki formen, dabei je 1 Fetastück in die Mitte drücken und die Hackmasse darum verschließen. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Bifteki darin rundherum ca. 10 Minuten braten.

4 Gurkenraspel gut ausdrücken. Mit Joghurt und restlichem Knoblauch und Petersilie verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Tsatsiki in ein Schälchen füllen und mit 1 EL Öl beträufeln. Mit Oliven garnieren und mit Bifteki anrichten.

Hey,
IT'S VEGGIE!



Auberginen-Dakos MIT KARTOFFEL-ZITRONEN-CREME

FÜR 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

4 große Kartoffeln / Salz, Pfeffer /
500 g Auberginen (entweder Mini-Auberginen oder 2 kleine Auberginen) / **2 Knoblauchzehen / 8 EL Olivenöl /**
½ Bio-Zitrone / 2 EL Weißweinessig / 1 EL flüssiger Honig / 2 EL Haselnusskerne / 8 dicke Scheiben Weißbrot (ca. 400 g) / 4 EL Rote-Bete-Sprossen

Pro Stück ca. 6 g E, 12 g F, 39 g KH, 290 kcal

1 Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Auberginen putzen, waschen und in Spalten schneiden (größere Auberginen schräg in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden). Aubergine salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2 Kartoffeln abgießen, noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch schälen, fein hacken. Mit 3 EL Öl unter die Kartoffelcreme rühren. Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und Zitrone auspressen. Kartoffelcreme mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Zitronenschale abschmecken.

3 Auberginen trocken tupfen, mit 3 EL Olivenöl einstreichen und in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Auberginen in eine Schüssel geben, noch warm mit Salz, Pfeffer, Essig und Honig mischen.

4 Haselnüsse grob hacken. Brotscheiben mit 2 EL Olivenöl bepinseln und von beiden Seiten nacheinander in der Grillpfanne rösten. Brote mit der Kartoffelcreme bestreichen und mit Auberginen belegen. Mit Rote-Bete-Sprossen, Haselnüssen sowie übriger Zitronenschale bestreuen.

BRUSCHETTE ALLA GRIECHENLAND

Basis für „Dakos“ ist ein zweifach gebackenes Brot, das ursprünglich von Kreta stammt. Es erinnert ein bisschen an Zwieback (ist aber nicht süß). Darauf turmt man dann verschiedene Beläge, ein Klassiker ist beispielsweise ein Tomaten-Feta-Mix.

FÜR 8 PORTIONEN) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN + WARTEZEIT



Für den Teig

10 g frische Hefe / 300 g + etwas Weizenmehl (Type 550)
/ ½ TL Salz / 1 Prise Zucker / 1 EL Naturjoghurt /
3 EL Olivenöl / Backpapier

Für die Füllung

1 Zwiebel / 2 Knoblauchzehen / je 1 rote und
grüne Spitzpaprika / 100 g Kirschtomaten / 2 EL Olivenöl /
300 g Rinderhack / 2 TL Tomatenmark / Salz, Pfeffer
/ ½ TL gemahlener Kreuzkümmel / evtl. 4 Eier (Größe M) /
2 Stiele Petersilie / 1 TL Chiliflocken

Pro Portion ca. 16 g E, 15 g F, 30 g KH, 320 kcal

1 Für den Teig Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. 300 g Mehl, Salz, Zucker, Joghurt, Olivenöl und Hefewasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Zur Kugel formen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

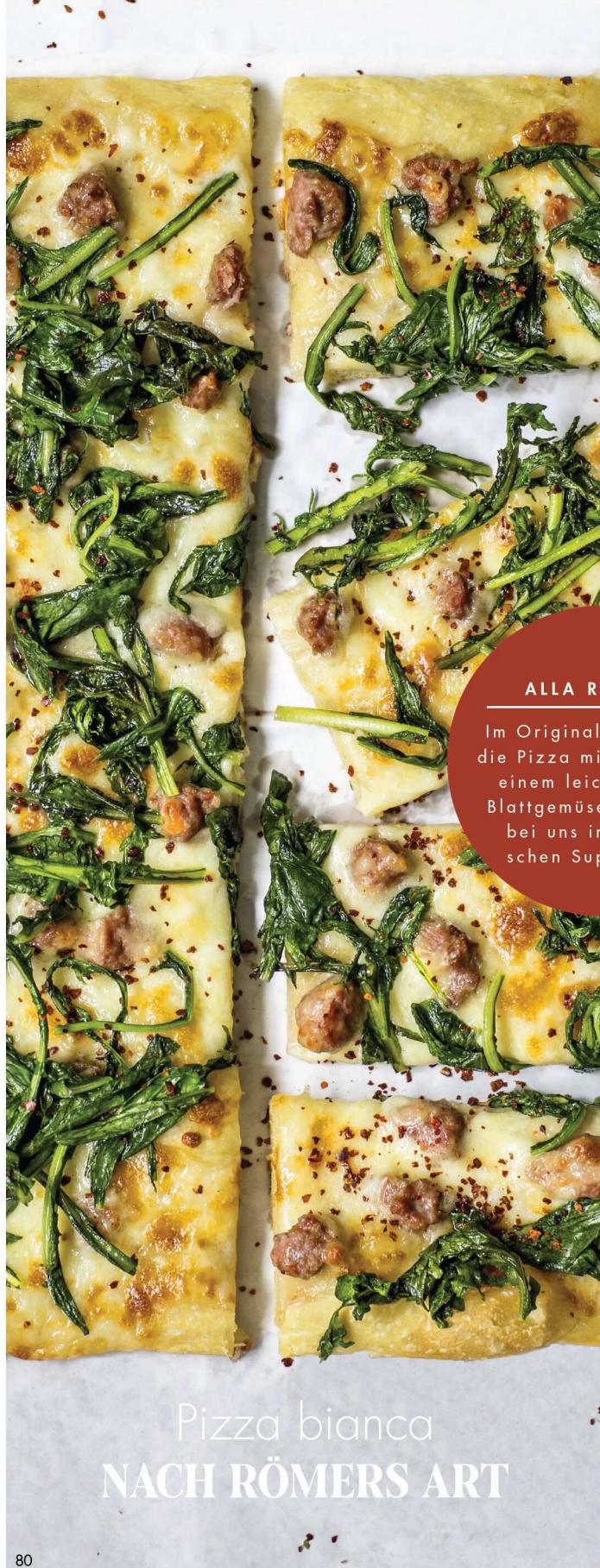
2 Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Paprika entkernen, mit Tomaten waschen und alles fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hack darin kurz anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren. Übriges Gemüse untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Mix etwas abkühlen lassen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche vierteln. Jede Portion mit den Händen zu einem Oval formen (ca. 12 x 25 cm). Füllung darauf verteilen, dabei einen Rand lassen. Teig seitlich etwas über die Füllung klappen, dabei die Enden spitz und fest zusammendrücken.

4 Je 2 Pide auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, nach Belieben je 1 Ei daraufgeben. Nacheinander im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, mit klein gezupfter Petersilie und Chiliflocken bestreuen.

„Typisch-Türkei-Style“-Pide
MIT HACK UND EI





Pizza bianca NACH RÖMERS ART

FÜR 8 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

Für den Pizzateig

**15 g frische Hefe / 350 g + etwas Mehl
(Type 550) / ½ TL Salz / 1 Prise Zucker /
1 EL Olivenöl / Backpapier**

Für den Belag

1 Bund Löwenzahn (ersatzweise Rucola;
ca. 50 g) / **250 g Scamorza** (geräucherter
Käse; ersatzweise Mozzarella) /
200 g Salsiccia (grobe Fenchelbratwurst) /
2 EL Olivenöl / ½ TL Chiliflocken

Pro Stück ca. 15 g E, 18 g F, 33 g KH, 355 kcal

ALLA ROMANA

Im Original belegt man
die Pizza mit Catalogna,
einem leicht bitteren
Blattgemüse (erhältlich
bei uns im italieni-
schen Supermarkt).



1 Hefe in ca. 200 ml lauwarmem Wasser auflösen.
350 g Mehl, Salz und Zucker mischen, in die Mitte
eine Mulde drücken, Hefewasser und 1 EL Öl hinein-
gießen. Zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt
an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 240 °C/Umluft:
220 °C). Für den Belag Löwenzahn verlesen, waschen,
trocken tupfen und eventuell etwas kleiner zupfen.
Scamorza in dünne Scheiben schneiden. Salsicciabrät
in kleinen Stückchen aus der Pelle drücken.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals
durchkneten, rechteckig ausrollen (ca. 30 × 38 cm),
auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Pizzaboden
mit Scamorza belegen. Salsiccia und Löwenzahn
darauf verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Chili
bestreuen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten goldbraun
backen. In Stücke schneiden und servieren.



Kräuter-Ricotta-Crespelle MIT PARMESANKRUSTE

FÜR 6-8 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN + WARTEZEIT

Für die Pfannkuchen

½ Bund Basilikum / ½ Bund Petersilie /
3 Eier (Größe M) / 300 ml Milch /
200 g Mehl / 1 Prise Salz / 2 EL Öl

Für die Füllung

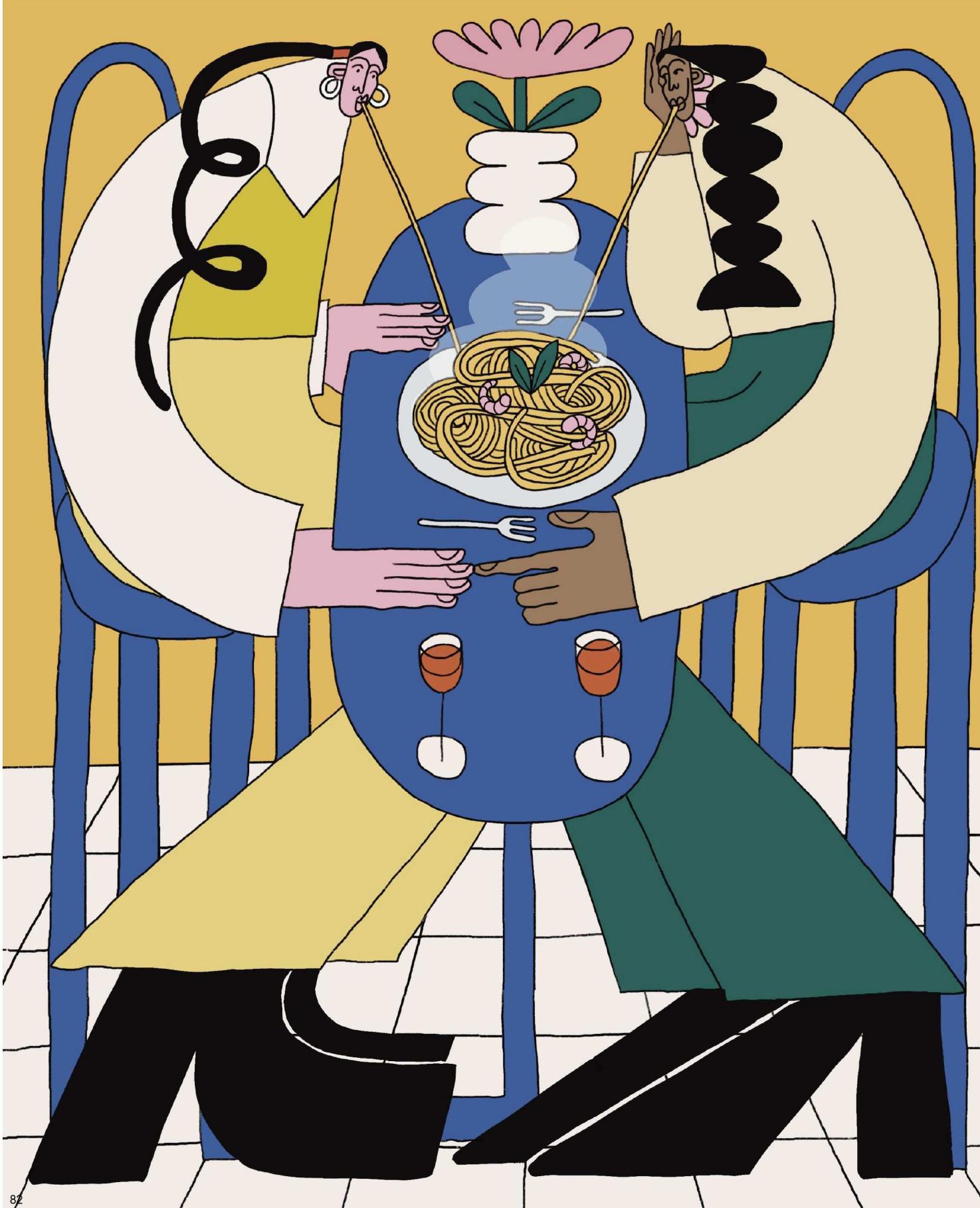
75 g Parmesan / 100 g getrocknete Tomaten (in Öl) / 250 g Ricotta / 1 Ei (Größe M) / 1 EL Zitronensaft / Salz, Pfeffer / 150 g roher Schinken (in dünnen Scheiben) / 30 g Pinienkerne / 1 EL Olivenöl / evtl. Oregano-blättchen

Pro Portion (bei 8) ca. 19 g E, 19 g F, 23 g KH, 340 kcal

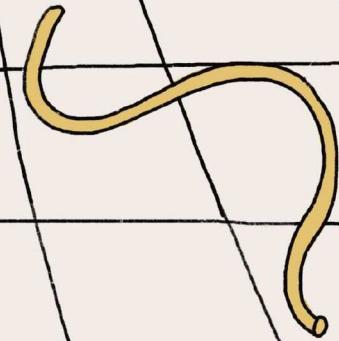
1 Für die Pfannkuchen Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Kräuter, Eier und Milch pürieren. Mehl und Salz unterrühren, ca. 15 Minuten quellen lassen. Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin 6-8 Pfannkuchen unter Wenden backen, abkühlen lassen.

2 Inzwischen Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Für die Füllung Parmesan reiben. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Ricotta, Ei, 2 EL Parmesan und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfannkuchen mit Ricottacreme bestreichen. Mit Schinken und Tomaten belegen, mit Hälften Pinienkernen bestreuen. Pfannkuchen aufrollen und in 4-5 cm breite Stücke schneiden.

3 Crespelle leicht überlappend auf ein mit Öl bepinseltes oder mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit restlichem Parmesan und Pinienkernen bestreuen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten goldbraun überbacken. Nach Belieben mit Oregano bestreuen und warm servieren.

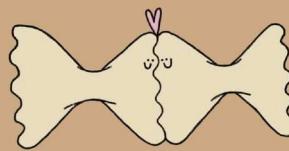


PASTA E BASTA
DES PÂTES ET VOILÀ
PASTA Y BASTA
MASSA E BASTA
ζΥΓΑΡΙΚÓ KAI αΡΚΕΤÁ
SADECE MAKARNA





Spaghetti „Aphrodites Liebling“
MIT LAMMHACKSOSSE



FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

**1 Zwiebel / 2 Knoblauchzehen / 500 g Lammhack /
2 EL Olivenöl / 2 TL rosenscharfes Paprikapulver
/ 1 TL getrockneter Oregano / 2 Prisen gemahlener Zimt /
Salz, Pfeffer / 150 ml trockener Rotwein /
1 Dose stückige Tomaten (400 g) / 400 g Spaghetti
/ 4 Stiele glatte Petersilie / evtl. griechischer
Hartkäse oder Parmesan**

Pro Portion ca. 35 g E, 23 g F, 75 g KH, 715 kcal

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Hack im heißen Öl unter Wenden krümelig-braun braten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Paprikapulver, Oregano, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Wein angießen und einköcheln lassen. Tomaten zufügen und aufkochen. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten köcheln.

2 Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Hacksoße abschmecken. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Soße heben. Mit Petersilie bestreut servieren. Nach Belieben geriebenen Hartkäse oder Parmesan dazu reichen.

DER OLYMP FÜR OH-REGANOISTEN

Wer immer auf der Suche nach dem allerwürzigsten und authentischsten Oreganogeschmack ist und sich an dem eher majoranigen Aroma stört, den er hierzulande häufig mitbringt, der sollte im türkischen Supermarkt mal nach „Kekik“ gucken – der entfacht schon in kleinen Mengen ein göttlich gutes und intensiv-würziges Aroma.



**DIE SOLLTEN SIE SICH
WARM HALTEN**

Weil die Carbonara wegen des empfindlichen Eigelbs nur vorsichtig erwärmt und nicht stark erhitzt werden sollte, die Teller vor dem Servieren im Ofen bei 80 °C auf Temperatur bringen.

Spargel-Carbonara „VOLLES ROHR“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

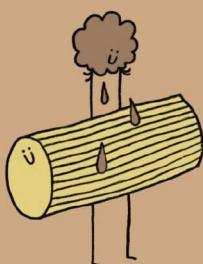
**750 g weißer Spargel / Salz, Pfeffer /
80 g Guanciale** (italienische gepökelte, luftgetrocknete Schweinebacke; ersetztweise Pancetta oder Speck) / **1 EL Öl / 400 g dicke Röhrennudeln** (z. B. Paccheri) / **4 Eigelb** (Größe M) / **100 g geriebener Pecorino**

Pro Portion ca. 25 g E, 34 g F, 72 g KH, 730 kcal

1 Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel waschen und abtropfen lassen. Stangen schräg in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 7–10 Minuten bissfest garen. Abtropfen lassen. Guanciale in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Im heißen Öl ca. 1 Minute unter Wenden knusprig braten, beiseitestellen.

2 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Inzwischen Eigelb mit 80 g Pecorino und 4 EL heißem Nudelwasser ca. 3 Minuten dicklich aufschlagen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, dabei ca. 300 ml Kochwasser auffangen.

3 Nudeln in den Topf zurückgeben. Spargel und Guanciale mit Bratfett, Eiercreme und wenig Nudelwasser zugeben, bei sehr schwacher Hitze unter Rühren erwärmen. Nach und nach mehr Nudelwasser zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Auf Teller verteilen, mit restlichem Pecorino und Pfeffer bestreuen.



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

REDAKTION

Myriam Banderob, Maren Jahnke (frei),
Jana Kensbock, Brigitte Kesenheimer (frei),
Karen Schulz (frei), Carla Tanksley

ARTDIREKTION
Julia Szubrich

FOODSTYLING
Myriam Banderob

STYLING
Petra Lange

FOTOGRAFIE
Isabell Triemer

CVD
Jörg Petri

SCHLUSSREDAKTION
Silke Schlichting (frei)

ILLUSTRATION
Rosa Viktoria Ahlers

COPYRIGHT

Diese Ausgabe wurde publiziert
in Zusammenarbeit
u. a. mit Food Centrale und Stockfood

GESÄFTSFÜHRUNG

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

VERLAGSLEITERIN
Janina Süss

FUNKE MEDIA SALES NATIONAL

Anzeigenleitung (V.i.S.d.P.)
Mohamed Bezzaz, Funke Services GmbH
Großer Burstah 18-32
20457 Hamburg

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG
ZEITSCHRIFTEN

Andreas Klinkmann

EINZELHEFTBESTELLUNG

Verfügbarkeit, Preis und Bestellung
unter heftbestellung@funkemedien.de
Tel. 040/231 887 144

ABOSERVICE
Tel. 040/231 887 144

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

DRUCK
Euro-Druckservice GmbH
Medienstraße 5 b
94036 Passau

„So schmeckt Mediterran“
kostet im Einzelhandel 6,90 €
(inkl. gesetzlicher MwSt.)





Rigatoni IN HACKBÄLLCHEN SOSSE MIT BURRATA UND PESTO

FÜR 4-6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

Für das Pesto

1 EL gehackte Haselnüsse / 1 Knoblauchzehe / 1 großes Bund Petersilie / 60 ml Olivenöl / 30 g geriebener Parmesan / Salz, Pfeffer

Für die Hackbällchensoße

1 Zwiebel / 4 Knoblauchzehen / 500 g Rinderhack / ca. 2 EL Semmelbrösel / 1 Ei (Größe M) / 2 EL geriebener Parmesan / Salz, Pfeffer / 1 TL getrockneter Oregano / 2 EL Olivenöl /

2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g) / Zucker / 2 EL Balsamico-Essig

Außerdem
500 g Rigatoni / Salz / 200 g Burrata

Pro Portion (bei 6) ca. 38 g E, 39 g F, 68 g KH, 830 kcal

1 Für das Pesto Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen. Knoblauch schälen. Petersilie waschen, trocken schütteln und mit Knoblauch grob hacken. Mit Olivenöl, Parmesan und Nüssen nicht zu fein pürieren, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für die Hackbällchen Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Mit Hack, Semmelbröseln, Ei, Parmesan, Salz, Pfeffer und Oregano verkneten. Daraus ca. 4 cm große Bällchen formen. Im heißen Öl rundherum ca. 8 Minuten braten. Übrigen Knoblauch schälen und fein hacken.

3 Hackbällchen aus der Pfanne nehmen. Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Balsamico würzen, ca. 15 Minuten köcheln. Rigatoni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

4 Hackbällchen in der Soße ca. 5 Minuten heiß werden lassen. Pasta abgießen, abtropfen lassen und mit Hackbällchensoße anrichten. Burrata zerzupfen und darüber verteilen. Mit etwas Pesto beträufeln, Rest dazu servieren.

800 g Babytintenfische (Calamaretti)
/ 4 Stiele Oregano / 200 g **rote**
und gelbe Kirschtomaten / 1 Schalotte
/ 1 Knoblauchzehe / 400 g Linguine /
Salz, Pfeffer / 3 EL Olivenöl /
75 ml trockener Weißwein

Pro Portion ca. 40 g E, 9 g F, 74 g KH, 585 kcal

1 Tintenfische putzen, dazu den Kopf mit Tentakeln und Innereien herausziehen und die harte Chitinplatte entfernen. Tentakeln vom Kopf schneiden. Tuben häuten, mit den Tentakeln waschen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln, zerzupfen. Tomaten waschen, nach Belieben halbieren. Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln.

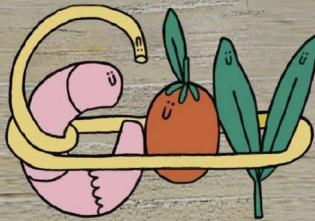
2 Linguine in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Schalotte und Knoblauch im heißen Öl glasig schwitzen. Tintenfische zugeben und 2-3 Minuten kräftig anbraten. Tomaten zufügen, Wein angießen und 3-4 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Nudeln abgießen, abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Nudeln und Oregano unter die Tintenfische heben, nach Belieben mit etwas Kochwasser verlängern. Abschmecken und servieren.



Blitz-Pasta MIT KNOBLAUCHGARNELEN UND KIRSCHTOMATEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN



250 g Kirschtomaten / 300 g Garnelen (küchenfertig; ohne Kopf und Schale) / **3 Knoblauchzehen** / **1 EL Olivenöl** / **150 ml trockener Weißwein** / **500 g Spaghetti** / **Salz** / **1 Bund Basilikum** / **Chiliflocken** / **2 EL Butter**

Pro Portion ca. 28 g E, 9 g F, 94 g KH, 625 kcal

1 Tomaten waschen und halbieren. Garnelen waschen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen, hacken, mit Garnelen im heißen Öl anbraten. Garnelen herausnehmen und beiseitestellen. Tomaten in die Pfanne geben, Wein angießen und 8–10 Minuten köcheln.

2 Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Mit den Garnelen unter die Tomaten heben. Mit Salz und Chili würzen, kurz erhitzen.

3 Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Nudeln und Butter unter die Soße heben, bei Bedarf mit wenig Nudelkochwasser verlängern. Abschmecken und servieren.



Levante-Lasagne MIT HÄHNCHEN UND MANGOLD

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

400 g Hähnchenbrustfilet / 2 rote Zwiebeln / 2 Knoblauchzehen / 150 g Pilze (z. B. Shiitake oder Champignons) / **500 g Mangold / 5 EL Öl / Salz, Pfeffer / Chiliflocken / 100 g Tahin** (Sesampaste) / **75 ml Zitronensaft / ca. 500 ml Gemüsebrühe / 9 Lasagneplatten** (ca. 170 g; ohne Vorkochen) / **1–2 EL helle Sesamsamen / 3 EL Semmelbrösel / Backpapier**

Pro Portion ca. 39 g E, 32 g F, 45 g KH, 655 kcal

1 Filet trocken tupfen, in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele und Blätter getrennt in breite Streifen schneiden.

2 Filetstreifen in 2 EL heißem Öl rundherum anbraten, dabei mit Salz und Chili würzen. Herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Mangoldstiele mit 1 EL Öl ins Bratfett geben und unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Mangoldblätter und Pilze zufügen, weitere ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Tahin, Zitronensaft und Brühe unter Rühren erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Soße in einer rechteckigen Auflaufform verteilen, mit 3 Nudelplatten belegen. $\frac{1}{3}$ Gemüsemix und Fleisch daraufschichten und mit etwas Soße beträufeln. Vorgang noch 2-mal wiederholen.

4 Sesam, Semmelbrösel und 2 EL Öl mischen, darauf verteilen. Im heißen Ofen 45–50 Minuten goldbraun backen, bei Bedarf zum Ende locker mit Backpapier abdecken, damit das Topping nicht zu stark bräunt. Herausnehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann servieren.

GRÜNE ALTERNATIVE

Statt mit Mangold kann man die Lasagne genauso gut mit Spinat ergrünern lassen. Dafür 600–800 g kräftigen, aromatischen Wurzelspinat gründlich waschen, dicke Stiele entfernen. Die Blätter mit den Pilzen zusammen in der Pfanne anbraten und zusammenfallen lassen.





Hey,
IT'S VEGAN!



Nudelplatte MIT TOMATENSUGO UND KAPER-PANGRATTATO

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

60 g Kapern (in Meersalz) / **50 g getrocknete Tomaten** (in Öl) /
1 Zwiebel / 2-3 Knoblauchzehen / 5 EL Olivenöl
/ 2 EL Tomatenmark / 1 Dose stückige Tomaten (400 g) /
200 g passierte Tomaten / Salz, Pfeffer / **500 g schmale Band-**
nudeln aus Hartweizengrieß / 1 Scheibe Weißbrot /
1 EL gehackte Petersilie

Pro Portion ca. 17 g E, 23 g F, 109 g KH, 740 kcal

1 Kapern abspülen und ca. 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen getrocknete Tomaten trocken tupfen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Getrocknete Tomaten kurz mitbraten. Tomatenmark einröhren und ca. 1 Minute anschwitzen. Stückige und passierte Tomaten zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Sugo ca. 15 Minuten köcheln.

2 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Brot fein zerbröseln. Kapern abgießen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und gut trocken tupfen. In einer Pfanne in 2 EL heißem Öl kurz frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1 EL Öl im Frittierzett erhitzen. Brotbrösel darin unter Wenden knusprig braten. Kapern und Petersilie zufügen, eventuell leicht salzen.

3 Tomatensugo abschmecken. Linguine abgießen, abtropfen lassen, mit Sugo auf Tellern anrichten. Mit Kapern-Pangrattato bestreuen, sofort servieren.



EIN „VON UND FÜR“ DER GESCHMACKSKNOSPEN

Kapern, die Knospen des gleichnamigen Strauchs, sind ein typischer Aromageber der Mittelmeerküche. In Salz eingelegt besonders intensiv, verhindert das Wässern vorab, dass Sie das Gericht ungewollt versalzen – daher bitte nicht ignorieren!

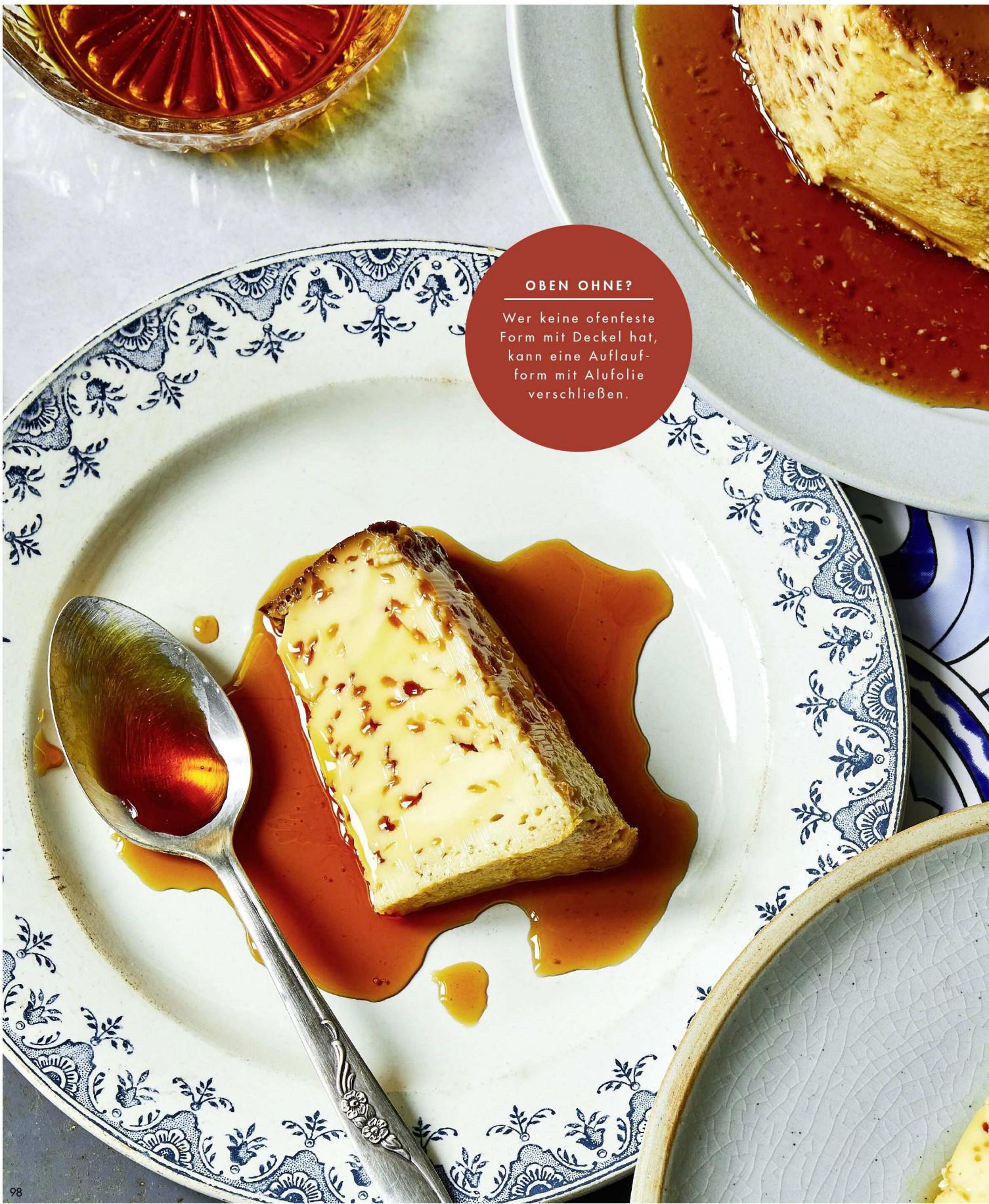
Wer Kapern nicht kennt, tastet sich langsam heran: Kleine Exemplare schmecken feiner, die größeren kräftiger.



DOLCE E TORTA
DESSERT ET GÂTEAU
POSTRE Y PASTEL
SOBREMESA E BOLO
ΕΠΙΔÓΡΠΙΟ ΚΑΙ ΥΛΙΚÓ
TATLI VE PASTA

OBEN OHNE?

Wer keine ofenfeste Form mit Deckel hat,
kann eine Auflaufform mit Alufolie
verschließen.





Pudim-Flan MIT KARAMELLSOSSE

FÜR 6 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN

**145 g Zucker / 600 ml Milch / 1 Zimtstange
/ ½ TL Bio-Zitronenabrieb / 8 Eier (Größe M) /
1 EL Vanillezucker / 2 TL Bio-Orangenabrieb**

Pro Portion ca. 13 g E, 12 g F, 31 g KH, 290 kcal

1 Für den Karamellsirup 100 g Zucker mit 2 EL Wasser aufkochen und goldbraun karamellisieren. Vom Herd nehmen und weitere 2 EL Wasser unterrühren. Sirup in eine ofenfeste Puddingform (mit Deckel; ca. 1,5 l) gießen und durch Schwenken gleichmäßig am Formboden verteilen.

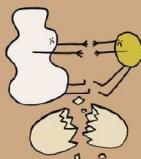
2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Für den Pudding Milch, Zimtstange und Zitronenschale erhitzen. Vom Herd ziehen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Eier, 45 g Zucker und Vanillezucker cremig rühren, Orangenschale zufügen. Milch durch ein feines Sieb passieren, nach und nach unter den Ei-Zucker-Mix rühren. Masse in die Puddingform geben, diese mit einem Deckel verschließen, in ein heißes Wasserbad stellen und im heißen Ofen ca. 1-1 ½ Stunden garen, bei Bedarf Wasserbad mit mehr heißem Wasser auffüllen.

4 Puddingform aus dem Backofen nehmen. Pudding 4-5 Stunden auskühlen lassen. Anschließend aus der Form auf eine Platte stürzen, den in der Form verbliebenen Karamellsirup herausschaben, darübergießen und den Pudding ca. 30 Minuten kalt stellen. Zum Servieren in Stücke schneiden.

Cannoli siciliani MIT EISFÜLLUNG

FÜR CA. 16 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT



**60 g Butter / 250 g + etwas Mehl / 2 EL gemahlene Mandeln /
30 g Zucker / 1 EL Vanillezucker / 1 Prise Salz
/ 1 TL Bio-Zitronenabrieb / 2 Eier (Größe M) / 50 ml Marsala
(italienischer Likörwein) / 1 Eiweiß (Größe M) / ca. 1 l Pflanzenöl
/ 150 g Zartbitterschokolade / 3 EL Vollmilchschoraspel /
ca. 600 ml Vanilleeis / Cannoli- bzw. Schaumrollenformen
(z. B. aus Edelstahl)**

Pro Stück ca. 4 g E, 17 g F, 28 g KH, 290 kcal

1 Butter schmelzen und abkühlen lassen. 250 g Mehl, Mandeln, Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale mischen. Eier, flüssige Butter und Marsala zugeben und zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Ca. 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Eiweiß steif schlagen. Teig in ca. 16 Portionen teilen, zu Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils rund (ca. 8 cm Ø) ausrollen. Teigfladen um je eine Cannoliform wickeln, überlappenden Teig mit etwas Eischnee bestreichen und zusammendrücken.

3 Öl in einem großen Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Teigröllchen mit den Formen portionsweise ins heiße Öl geben, Röllchen darin 3–4 Minuten goldbraun backen. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

4 Teigröllchen von den Formen lösen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Restliche Cannoli genauso frittieren und abkühlen lassen.

5 Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Cannoliränder eintauchen, mit Schokoraspeln bestreuen und trocknen lassen.

6 Eis im Kühlschrank antauen lassen. In einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen, Cannoli damit füllen und sofort servieren.

LA RICETTA TRADIZIONALE

Klassisch werden Cannoli mit einer Ricottacreme gefüllt:
750 g Ricotta und 100 g Puderzucker verrühren
und in die Teigröllchen spritzen. Nach Belieben mit
gehackten Pistazien bestreuen.



Mandelkuchen „AB NACH MALLE“

FÜR CA. 12 STÜCKE //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN + WARTEZEIT

6 Eier (Größe M) / **1 Prise Salz** / **200 g + 1 EL Puderzucker** /
½ TL gemahlene Vanille / **1 TL gemahlener Zimt**
/ **abgeriebene Schale von je ½ Bio-Orange und -Zitrone** /
200 g gemahlene Mandeln (mit Haut) / **50 g Mandelblättchen** / **50 ml Orangensaft** / **50 ml Orangenlikör** / **evtl. Karamellsirup** (Flasche) / **Backpapier**

Pro Stück ca. 9 g E, 14 g F, 20 g KH, 250 kcal

1 Einen Bogen Backpapier unter fließendem Wasser zusammenknüllen. Ausschütteln und eine Springform (26 cm Ø) damit auslegen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb mit 200 g Puderzucker, Vanille, Zimt und Zitrusschalen cremig rühren. Gemahlene Mandeln nach und nach unterrühren. Eischnee in 2–3 Portionen vorsichtig unterheben. Masse in die Form geben und glatt streichen. Mit Mandelblättchen bestreuen. Im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen.

3 Orangensaft und -likör mischen. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Gleichmäßig mit dem Saftmix beträufeln, abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit 1 EL Puderzucker bestäubt servieren. Nach Belieben mit Karamellsirup beträufeln.

URLAUBSREIFE AROMENDARBIETUNG

Gut durchgezogen, schmeckt dieser Kuchen am nächsten Tag fast noch besser. Wer auf Alkohol verzichten will, kann zum Tränken statt Likör ebenso gut Orangen- oder Zitronensaft nehmen. Noch fruchtiger wird's, wenn Sie zusätzlich den Schalenabrieb der ganzen Früchte verwenden – traditioneller ist das Rezept aber ohne.







AMARENA WAR GESTERN

Die frische Kombi aus Frucht, Essig und Rosmarin muss man probiert haben. Je nach Reifegrad von Balsamico und Kirschen die Honigmenge nach Geschmack anpassen.

Pannacotta MIT BALSAMICO- KIRSCHEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 40 MINUTEN + WARZEIT



**400 g Schlagsahne / 100 ml Milch
/ 40 g Zucker / 1 Vanilleschote /
3 Blatt weiße Gelatine / 300 g TK-Sauer-
kirschen / 3 EL Orangensaft /
1 Zweig Rosmarin / 100 ml Balsamico-
Essig / 100 g flüssiger Honig**

Pro Portion ca. 5 g E, 30 g F, 34 g KH, 470 kcal

1 Sahne, Milch und Zucker in einem Topf verrühren. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Vanilleschote und -mark in den Topf geben, alles aufkochen und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

2 Sahnemix etwas abkühlen lassen. Vanilleschote entfernen. Gelatine ausdrücken, in der heißen Sahne auflösen. Vier Förmchen (à ca. 150 ml) mit kaltem Wasser ausspülen. Vanillesahne darauf verteilen, bei Zimmertemperatur etwas abkühlen lassen, dann ca. 4 Stunden kalt stellen.

3 Gefrorene Kirschen mit Orangensaft beträufeln und bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Rosmarin waschen, trocken schütteln. Mit Essig und Honig aufkochen, ca. 10 Minuten sirupartig einköcheln. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Rosmarin entfernen, aufgetaute Kirschen unterrühren.

4 Pannacotta mit einem kleinen Messer vom Formrand lösen, anschließend die Förmchen kurz in heißes Wasser stellen und Pannacotta auf Teller stürzen. Mit Balsamico-kirschen anrichten.



Ricottatorte
„TRICOLORE“



FÜR CA. 16 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN + WARTEZEIT

100 g getrocknete Datteln (ohne Stein) /
50 g getrocknete Aprikosen / **150 g Mandelkerne**
/ **2 EL Kakaopulver** / **1 kg Magerquark**
/ **500 g Ricotta** / **150 g Zucker** / **200 g Schlagsahne** /
12 Blatt weiße Gelatine / **500 g Erdbeeren**
/ **1 Msp. gemahlene Vanille** / **100 g Zartbitterschokolade** /
ca. 100 ml Schokoladensoße (Flasche) / **Backpapier**

Pro Stück ca. 15 g E, 14 g F, 28 g KH, 300 kcal

1 Für den Boden Datteln und Aprikosen klein schneiden. Mit Mandeln und 1 EL Kakao im Blitzhacker fein zerkleinern. Eine Springform (22 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Die Masse hineingeben und zu einem flachen Boden andrücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Quark, Ricotta und Zucker glatt rühren. Creme dritteln. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 400 g Erdbeeren waschen und putzen. 250 g fein pürieren und unter ein Cremedrittel rühren. 150 g Erdbeeren klein würfeln. 6 Blatt Gelatine ausdrücken, auflösen, etwas Erdbeercreme unter die Gelatine rühren. Dann die Gelatinemischung unter die restliche Erdbeercreme rühren. Ca. 50 g der geschlagenen Sahne mit Erdbeerwürfeln unterheben. Creme auf den gekühlten Boden geben, glatt streichen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Ein weiteres Drittel der Creme mit Vanille verrühren. 4 Blatt Gelatine ausdrücken, auflösen. Etwas Creme unter die Gelatine rühren, dann alles unter die restliche Vanillecreme rühren. Ca. 100 g Sahne unterheben, vorsichtig auf der Erdbeercreme glatt verstreichen. Ca. 15 Minuten kalt stellen.

4 Schokolade hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen, wieder abkühlen lassen. Mit 1 EL Kakao unter die restliche Creme rühren. 2 Blatt Gelatine ausdrücken, auflösen, etwas Creme untermischen, dann alles unter die restliche Schokocreme rühren. Rest Sahne unterheben. In die Form geben und verstreichen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

5 100 g Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Torte aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Erdbeeren darauf verteilen. Kurz vor dem Servieren mit Schokosoße beträufeln.



Beeramisu „MAMMA MIA!“

FÜR 10-12 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

TÜLLENBALLET

Die fein gezackte sogenannte französische Tülle zaubert im Nu eine spannende Optik – man kann sie aber gefrost gegen eine normale Stern- oder Lochtülle tauschen oder ganz weglassen. Was am Ende wirklich zählt, ist bekanntermaßen allein der Geschmack.



200 ml Espresso (frisch aufgebrüht und abgekühlt) /
4 EL Kakaopulver / **6 EL Kaffeelikör** / **150 g Himbeeren**
/ **150 g Johannisbeeren** / **200 g Erdbeeren**
/ **250 g Schlagsahne** / **750 g Mascarpone** / **750 g Magerquark** / **150 g Zucker** / **300 g Löffelbiskuits**

Pro Portion (bei 12) ca. 16 g E, 30 g F, 38 g KH, 520 kcal

1 Espresso mit 2 EL Kakao und Likör verrühren, in einen tiefen Teller geben. Beeren waschen, abtropfen lassen. Himbeeren verlesen, Johannisbeeren von den Rispen streifen. Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Sahne steif schlagen. Mascarpone, Quark und Zucker glatt rühren, Sahne unterheben.

2 Hälfte der Löffelbiskuits in der Espressomischung wenden und sofort dicht an dicht in eine tiefe Auflaufform (ca. 21 × 27 cm) legen. Mit ca. $\frac{1}{3}$ der Mascarponecreme bestreichen. Himbeeren und Johannisbeeren darauf verteilen, in die Creme drücken. Restliche Biskuits im Espresso tränken und daraufsetzen.

3 Hälfte der restlichen Creme daraufstreichen, Erdbeeren darauf verteilen. Übrige Creme in einen Spritzbeutel mit französischer Sterntülle füllen. Creme dicht an dicht daraufspritzen. Mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen. Mit 2 EL Kakao bestäuben.



Pasteis de Nata WIE IN LISSABON

FÜR 12 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

400 ml Milch / 4 Eigelb (Größe M) /
100 g Zucker / ½ TL Vanilleextrakt /
2 EL Mehl / 1 Packung Blätterteig (270 g;
24 × 40 cm; Kühlregal) / **Fett für die**
Förmchen / evtl. Puderzucker + Zimt

Pro Stück ca. 3 g E, 9 g F, 19 g KH, 170 kcal

1 Milch mit Eigelb, Zucker, Vanilleextrakt und Mehl in einem Topf verrühren. Unter ständigem Rühren erhitzen und cremig andicken lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Blätterteig auf der Arbeitsfläche entrollen (Packungsanweisung beachten). Dicht an dicht 12 Kreise (im Durchmesser etwas größer als die Förmchen) ausstechen. Gefettete Pasteis-de-Nata- oder Muffinformen damit auskleiden. Creme einfüllen und Törtchen im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

3 Törtchen herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann aus den Förmchen lösen und lauwarm oder vollständig auskühlen lassen. Pasteis de Nata nach Belieben mit Puderzucker und/oder Zimt bestäuben.



SÄGESPÄNE 3.0

Wörtlich heißt „Serradura“ Sägemehl – und meint die Keksbrösel, aus denen das eigentlich schlichte Dessert besteht. Gepimpt mit Zimt und Eier-Mandellikör-Schäumchen, ein himmelsgleiches Träumchen ...

Portugiesischer Schichttraum „SERRADURA DE LUXE“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

1 Bio-Zitrone / 4 sehr frische Eier (Größe M) / 110 g Zucker / 125 g Schlagsahne / 1 Päckchen Vanillezucker / 130 g Butterkekse (z. B. „Galletas María“) / ½ TL gemahlener Zimt / 2 EL Bittermandellikör (z. B. Amarguinha)

Pro Portion ca. 9 g E, 24 g F, 54 g KH, 470 kcal

1 Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale dünn abziehen. Zitrone auspressen. Eier trennen. Eiweiß mit 1 TL Zitronensaft steif schlagen, dabei nach und nach 40 g Zucker untermischen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, Eischnee vorsichtig unterheben.

2 Kekse zerbröckeln und mit Zimt mischen. Hälfte der Kekskrümel auf vier Gläser (à ca. 300 ml) verteilen. Hälfte Sahnecreme daraufgeben. Rest Keksbrösel und Sahnecreme daraufschichten, kalt stellen.

3 70 g Zucker, 70 ml Wasser und Zitronenschale aufkochen, ca. 5 Minuten sirupartig einköcheln. Zitronenschale entfernen, Sirup lauwarm abkühlen lassen.

4 Eigelb in einer Metallschüssel verquirlen, nach und nach Sirup und Likör unterschlagen. 1-2 EL Zitronensaft zufügen und über einem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Creme andickt. Topf vom Herd nehmen, Creme ca. 5 Minuten weiterrühren, anschließend lauwarm abkühlen lassen. Eischaucreme als Topping auf die Gläser verteilen. Bis zum Servieren kalt stellen.



FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

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

Pro Portion ca. 7 g E, 30 g F, 31 g KH, 500 kcal

1 Pistazien und Haferflocken getrennt im Blitzhacker fein mahlen. Pistazien, bis auf ca. 1 EL zum Bestreuen, ohne Fett rösten. Mandeln kurz mitrösten. 25 g Kokosfett zugeben und schmelzen lassen. 3 EL Ahornsirup unterrühren. Vom Herd ziehen, Haferflocken unterheben und die Masse abkühlen lassen.

2 Frischkäse, Joghurt, 5 EL Ahornsirup, Zitronensaft, Vanille und Salz cremig rühren. 50 g Kokosfett in einem kleinen Topf erhitzen. Filoteig in Stücke zupfen. Im heißen Fett goldbraun und knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

3 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. Ca. 10 Minuten kalt stellen.

FILOGRANE ANGELEGENHEIT

Das Dessert darf gern 1-2 Stunden im Kühl-schrank verbringen, bevor es verspeist wird. Den knusperfeinen Filoteig aber unbedingt erst kurz vor dem Servieren backen und darauf verteilen, damit er kross bleibt.



Golden
Cheesecake-Baklava
„SERAYI-STYLE“



Demnächst im

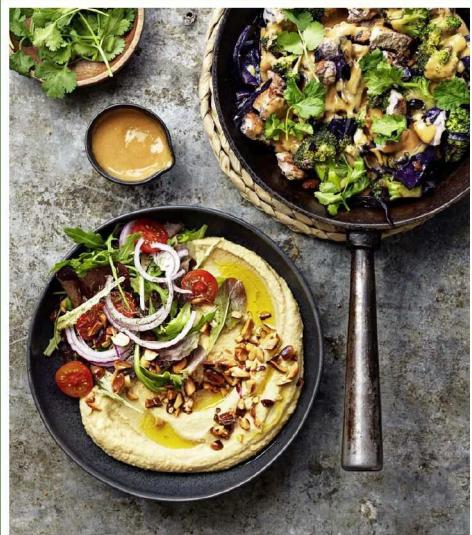


So schmeckt Veggie

Erscheint am
28. JUNI
2023

SPERRT AUF DIE GRÜNSCHNÄBEL! FÜR EIN
SATTES HEFT VOLL KNACKFRISCHER
MÖGLICHKEITEN, MIT DENEN GEMÜSE ENDLICH
GANZ GROSS RAUSKOMMT

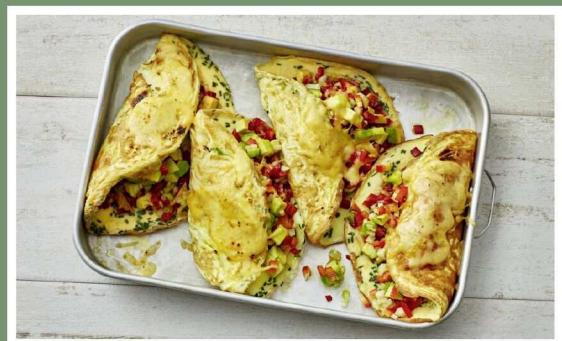
Ob spicy
Seitan-Bites mit
Erdnusssoße
oder Hummus mit
Knußper-Nuss-
Crunch: genial
lecker wie vom
Gemüsemeister
Ottolenghi – und
dabei längst
alles andere als
gewöhnlich



Sie sättigt und
nährt uns ja –
oh, so wunder-
bar: Hoch lebe
die Hülsen-
frucht! Feiern
werden wir
zum Beispiel mit
roten Linsen
und Mozzarella
befüllte
Levantepaprika



Für noch mehr
Pflanzlichkeit
beim Backen: ein
Bananenbrot
mit Schokoröpf-
chen und Oliven-
öl als Inbegriff
von Kuchen,
die auch ohne
Butter & Co. das
Zeug zum Block-
buster haben



What the Fluff: luxuriöse Frühstücks-
freuden und Lunchideen mit Ei
und Avocado, bei denen Flexitarier
eine Vollzeitstelle anmelden



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



IHRE VORTEILE:

KEINE
AUSGABE
VERPASSEN

TOLLE
PRÄMIE



GRATIS
E-PAPER

VALDO
PROSECCO
PRÄMIEN-NR. IT006700

DER WUNDERBAR ELEGANTE
PROSECCO VON VALDOS IST
EINER DER BELIEBTTESTEN
IN ITALIEN. 0,75L.

BLUETOOTH
LAUTSPRECHER
PRÄMIEN-NR. KH-798

TRAGBARER LAUTSPRECHER
MIT LED-LICHTEFFEKten,
EINGEBAUter Li-Ion AKKU
1200 MAh, SPIELZEIT BIS ZU 2 H,
MICRO-USB LADEANSCHLUSS,
MABe 18,5 x 9,5 x 9,5 CM.

Jetzt bestellen:

040 231 887 144

✉ SERVICE-ABO@FUNKE-ZEITSCHRIFTEN.DE

🌐 EATCLUB.TV/ABOHALBJAHR

TESTABO: WA_E2303SH

ZUM SELBST
LESEN ODER
VERSCHENKEN



3-TEILIGES
MESSER-SET
PRÄMIEN-NR. K-993

3 MESSER IN MAGNETBOX:
UNIVERSALMESSER 12,5 CM X 1,2 MM
GEMÜSEMESSER 8,5 CM X 1,2 MM
KOCHMESSER 20 CM X 1,8 MM

DENVER®



ARAO



REW10



DEP10



AMZ10

10€

GESCHENKKARTE
GÖNNEN SIE SICH MIT DIESEM 10€
GUTSCHEIN EINEN SCHÖNEN EINKAUF
ODER MACHEN SIE JEMANDEM
EINE FREUDE.



FÜR SALAT FAST ZU SCHADE

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe



UNSER EAT-CLUB-OLIVENÖL

- sortenreines Single-Farm-Produkt
- nachhaltig-ökologisch erzeugt in 2. Generation
- aus der Region Kalamata, der Heimat uralter Olivenhaine



- Anbau, Ernte und Abfüllung in Familienhand
- aufgezogen von griechischer Sonne und Meereswind
- erhältlich über Amazon und www.eatclub.tv/olivenoel
Oder direkt hier bestellen:

