

# essen & trinken

SCHNELLE  
SOMMERKÜCHE  
Lässig, leicht,  
lecker

REISE: NEUE  
BISTRO-KÜCHE  
IM BURGUND

FÜR GÄSTE  
Italienischer  
Abend mit  
Antipasti & Co

ERDBEEREN  
Süße Sachen  
zum Start  
in die Saison

## Erst gefüllt, dann gegrillt

Spitzpaprika, Filo-Päckchen, Hähnchenbrust oder  
Saibling – lauter köstliche Überraschungen vom Rost

Knusprig und  
cremig: Schafskäse  
im Filoteig  
mit Gemüsesalat





## DAS KAPSEL-SYSTEM OHNE KAPSEL.



**COFFEE BALL**  
100% Genuss.  
100% gartenkompostierbar.



Jetzt bei



[coffeeb.com](http://coffeeb.com)



**coffeeB**  
BY CAFÉ ROYAL



*„Mein  
Lieblingsrezept  
dieser Ausgabe  
finden Sie  
auf Seite 40“*

## Liebe Leserin, lieber Leser,

meistens erzähle ich Ihnen hier ja eine Mini-Geschichte aus meinem Leben, die etwas mit einer kulinarischen Erfahrung zu tun hat. Dafür schaue ich mir immer die Themen an, die wir in der Ausgabe geplant haben, überlege kurz, und dann fällt mir etwas ein.

Diesmal geht es ums Grillen.

Bei diesem Thema sind mir innerhalb kürzester Zeit so viele Anekdoten eingefallen, dass ich gar nicht weiß, welche Geschichte ich Ihnen erzählen soll.

Vielleicht die von der großen Paellapfanne, die wir in einem Dänemark-Urlaub (ja, Dänemark!) mitten ins Feuer gestellt haben, gefüllt mit dem typischen Safranreis, Meeresfrüchten und Hähnchenteilen.

Oder die Hummer vom Grill in Italien mit Olivenöl und frisch gebackenem Weißbrot.

Oder das Grillen bei den Nachbarn bei einem Fest, das ich übernommen hatte, um die Gastgeberin zu entlasten, und bei dem mir der neue Grill geschmolzen ist, weil ich die Temperatur des heruntertropfenden Fettes unterschätzt habe.

Oder mein erstes T-Bone-Steak in der Nähe von Boston.

Oder die gegrillten Täubchen von der Rotisserie auf einem Markt in Paris.

Oder, oder, oder – grillen ist einfach wunderbar.  
(Haben Sie gemerkt, dass ich gerade gesueuft habe?)

Genießen Sie die Grillrezepte dieser Ausgabe!

**Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen**

## FAVORITEN GESUCHT

Wir sind ein bisschen neugierig: Welche Rezepte von uns haben Sie in der letzten Zeit nachgekocht? Wie hat es geklappt und wie geschmeckt? Wir freuen uns über Feedback – und Fotos. Vielleicht haben Sie ja unsere Sauerteigpizza aus dem letzten Heft gebacken? Oder den Franzbrötchenkuchen aus der Osterausgabe? Zeigen Sie uns Ihre Schätze, wir freuen uns auf Ihre Mail: [leserservice@essen-und-trinken.de](mailto:leserservice@essen-und-trinken.de)



# Inhalt

Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144

**26**

Frisch  
kombiniert:  
die neue  
Sommerküche



## ESSEN

### 6 Saison

Schnittlauchblüten sind mehr als ein Farbtupfer zum Rührei

### 16 Guten Morgen

Kerniger Kraftspender: Erdbeer-Müsli Bircher Art

### 20 Top 5

Ein Dessert, fünf köstliche Möglichkeiten: Panna cotta

### 26 Sommerküche

Unkompliziert und herrlich frisch: sechs schnelle Gerichte – von Gemüsesalat bis Pasta mit Artischocken

### 36 Feiner grillen

Hähnchenbrust, Spitzpaprika oder Saibling – unsere Köstlichkeiten vom Rost überraschen mit toller Füllung

### 48 Für Gäste

Laden Sie ein zum italienischen Abend mit Antipasti, duftendem Porchetta-Braten und Limoncello-Eis

### 64 Vegetarisch

Unsere Gemüseküche feiert die Fülle des Frühsommers

### 76 Schnelle Woche

Kartoffelgratin mit Salat oder Buletten in Senfsauce – sieben Gerichte, die in maximal 45 Minuten gemacht sind

### 90 Serie: Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte, diesmal „Hollandaise“

### 94 Erbsen

Mit Lamm, zur Pasta oder im Salat – die kleinen Grünen sind einfach unwiderstehlich

### 116 Für jeden Tag

Fünf schnelle Teller für zwei Personen

### 120 Herr Raue reist!

Sterne-Koch Tim Raue bringt von Kreta Lammhaxe mit

### 124 Kuchen des Monats

Der etwas anderes Cheesecake – mit Aprikose und Karamell

### 134 Kuchen und Desserts

Unsere Konditorin Lisa widmet sich der Erdbeere

### 146 Das letzte Gericht

Warum ein Kimchi-Sandwich etwas Feines ist

# TRINKEN

## 22 Gemixt

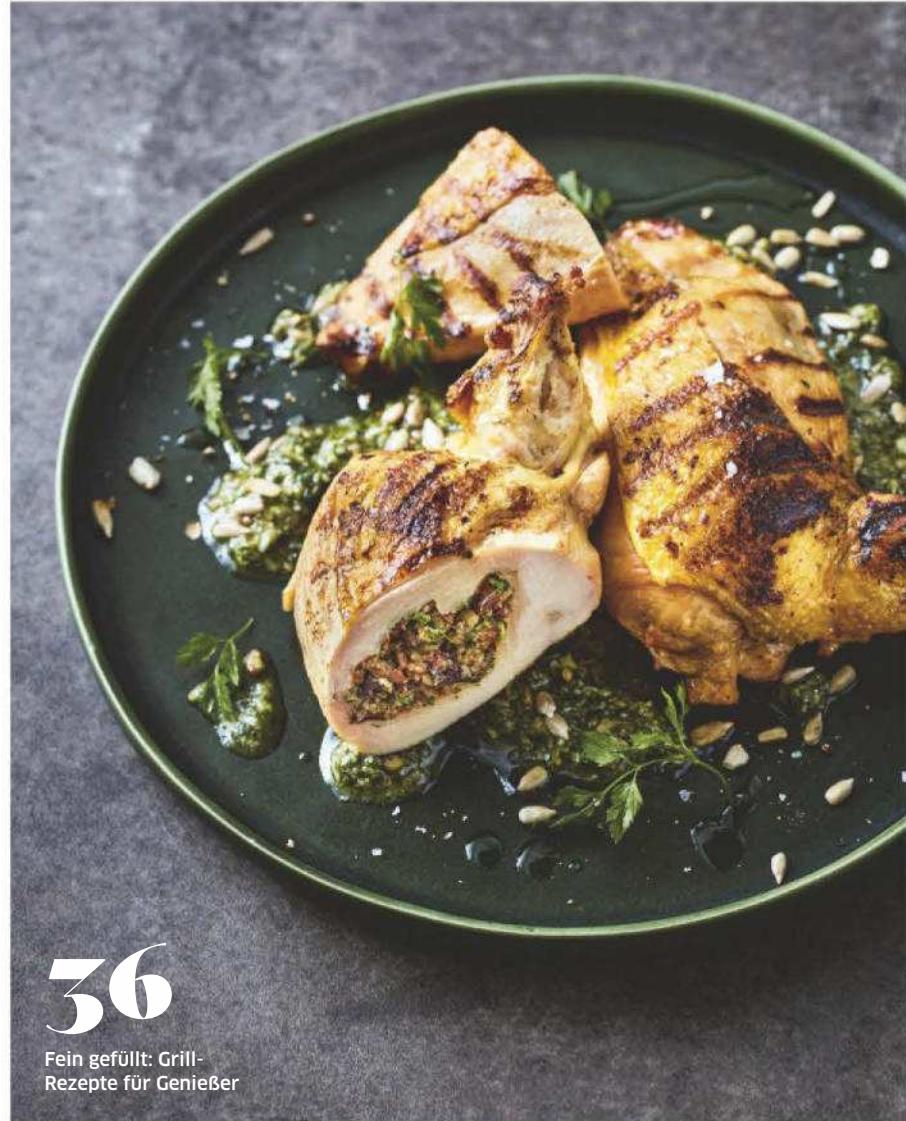
Erdbeersirup ist das Geheimnis unseres Pisco Sours

## 23 Getrunken

Bens Flaschen des Monats

## 24 Getroffen

Biersommelière Mareike Hasenbeck über gutes Bier



# ENTDECKEN

## 10 Magazin

Von Kimchi bis Outdoorküche – alles, was uns jetzt besonders gut gefällt

## 18 Was machen Sie denn da?

Ein Porzelliner erzählt

## 58 Reportage

Unterwegs mit einem der letzten Rinderhirten Deutschlands

## 84 Heute für morgen

Nachhaltig putzen – mit Schwämmen aus Luffa-Gurke

## 86 Die grüne Seite

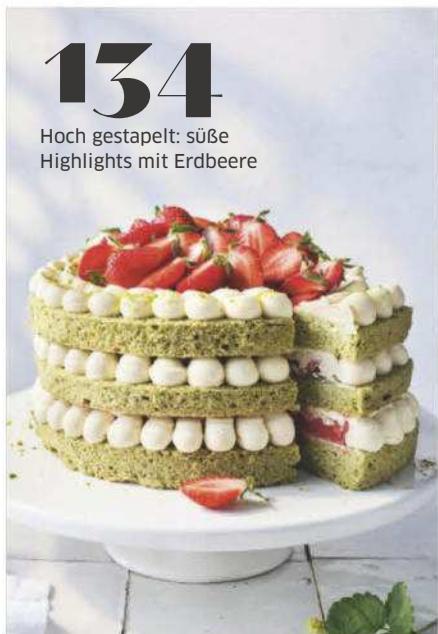
Klimagesunde Ernährung – darum geht's bei der „Planetary Health Diet“

## 88 Der kleine Unterschied

Worin sich fair gehandelte Cashews von herkömmlichen unterscheiden

## 102 Reise

Vive le bistro! Vom Comeback der Bistro-Küche im Burgund. Plus: die besten Adressen in der Genießerregion



Fotos: Thorsten Suedfels/Blueberry Food Studios (3); Christian Kerber (1)

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 75 Impressum

## 130 Unsere Leserseite

## 142 Vorschau

## 144 Rezeptverzeichnis

# W e s e g a z i n i .

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



## SAISON

# Schnittlauchblüten

Auch Lauchgewächse bergen Geheimnisse. Man muss nur geduldig warten, bis die langen, röhrenförmigen Blätter (die wir als Schnittlauch in unserer Küche verwenden) sie erblühen lassen. Ihre hübschen purpurfarbenen Köpfchen gedeihen nahezu überall, auch auf der Fensterbank. Richtig wohl aber fühlen sie sich in den höheren Lagen der Alpen. Weil ihre grazile Form garantiert für Entzücken am Tisch sorgt, streuen Köchinnen und Köche die Schnittlauchblüten gern über ihr fertiges Gericht. Einen Applaus verdienen aber auch andere Einfälle, etwa die Kombination mit Schokolade oder – für alle, die es dezenter mögen – unser Frühstücksrezept mit Ei.

**Das Rezept mit Schnittlauchblüten finden Sie auf der nächsten Seite.**

## Rührei mit Schnittlauchblüten

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Scheiben Bauernbrot (à 80 g)
- 3 TL Butter (15 g)
- Meersalz
- 4 Radieschen
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Traubenkernöl
- 1 Beet Shiso-Kresse
- 6 Eier (KI. M)
- 4 EL Schlagsahne
- Pfeffer
- 4 frische Schnittlauchblüten

**1.** Brotscheiben in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten hellbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und jeweils auf einer Seite mit 1 TL Butter bestreichen. Mit etwas Salz bestreuen. Radieschen waschen, abtropfen lassen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Mit Salz, Essig, Öl würzen. Kresse vom Beet schneiden.

**2.** Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Restliche Butter (1 TL) in einer heißen beschichteten Pfanne zerlassen. Eimasse zugeben und in 3–4 Minuten stocken lassen. Dabei die Eimasse nicht rühren, sondern mit einem Teigschaber von außen nach innen zusammenschieben (Die Eimasse soll nicht zu stark bräunen und noch etwas cremig sein).

**3.** Rührei auf den Brotscheiben anrichten, mit Pfeffer und Meersalz bestreuen. Schnittlauchblüten direkt auf das Rührei zupfen. Mit Kresse und Radieschen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 24 g E, 30 g F, 40 g KH =  
554 kcal (2325 kJ)



Am besten jetzt!

Morgenstund hat Gold im Mund:  
goldgelbes Rührei, verfeinert mit  
Radieschen und Schnittlauchblüten





Holstein  
BUTTERHANDLUNG

Angenehm  
oldschool: Die  
Butterhandlung  
Holstein ist  
ein Paradies  
für Genießer

Lieblings-  
plätze



## BUTTERHANDLUNG HOLSTEIN, MÜNSTER

**HINGEHEN** Es begann in den 1920er-Jahren mit einem Handel für Milchprodukte aus dem Norden. Heute ist das Delikatessengeschäft wegen der tollen Auswahl und dem hohen Qualitätsanspruch über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Viele Produkte kommen von lokalen Produzenten, anderes wurde auf kulinarischen Streifzügen entdeckt und direkt importiert.

**ENTDECKEN** Rohmilchkäse von kleinen Höfen, hausgemachte frische Feinkostsalate, Wurst und Schinken aus artgerechter Tierhaltung. Weinkenner freuen sich über Raritäten und Bordeaux-Grand-Crus, die regelmäßig bei Christie's-Auktionen ersteigert werden.

Bogenstraße 9, 48143 Münster; Tel. 0251/44 94 4, Mo 15–19 Uhr, Di–Fr 10–19 Uhr, Sa 9–17 Uhr, [www.butterhandlung-holstein.de](http://www.butterhandlung-holstein.de)

## Ente gut, alles gut

Im Lockdown hatten Mary-Ann und Dennis Kwong begonnen, fertig zubereitete Pekingenten zu verschicken – mit überwältigendem Erfolg. Jetzt haben die Inhaber des Hamburger „Dim Sum Haus“ ihre Idee perfektioniert, wollen wachsen und können, dank frischem Business-Kapital aus der „Höhle der Löwen“, dem Ansturm auf ihre Pekingenten-Pakete gelassen entgegensehen. Mit im Paket ist eine grandiose Hoisin-Sauce nach dem Originalrezept des Großvaters; auch extra zu bestellen. Pekingenten-Box, 89 Euro, [www.marykwong.de](http://www.marykwong.de)



— 3 —

## die Sie kennen sollten

Würzig, frisch und so gesund:  
fermentiertes Gemüse



### 1 Rote Beete Goji

Hier wurde Rote Bete mit Goji-beeren und etwas Meerrettich fermentiert – mit traumhaftem Ergebnis. Perfekt zu Käse, Aufschnitt und in Salaten [www.completeorganics.de](http://www.completeorganics.de)



### 2 Kimchi klassisch

Der erfrischende Mix aus fermentiertem Chinakohl, Möhre, Lauch ist klassisch koreanisch mit Knoblauch, Chili und Ingwer gewürzt und roh abgefüllt. Perfekt fürs Kimchi-Sandwich (Rezept S. 146), [www.suur.de](http://www.suur.de)



### 3 Blumenkohl indisches

Fermentiert und mit indischen Gewürzen versetzt, entfaltet Blumenkohl ganz neue, spannende Aromen. Passt z.B. zu Kräuterschmarren (Rezept S. 79) [www.cafebaerbucha.com](http://www.cafebaerbucha.com)



## Nur auf den Balearen

Auf Mallorca gedeiht eine besondere Paprikasorte namens „Tap de Corti“. Erst seit etwa zehn Jahren wird diese heimische, sehr aromatische und intensiv fruchtige Sorte wieder dort angebaut – und bleibt normalerweise auf der Insel. Wie gut, dass man den „Tap de Corti“, den Biobauer Joan Adrover Sitges auf seiner Finca Sa Teulera anbaut, nun bestellen kann. 75-g-Dose, 14,90 Euro, [www.direktvomfeld.eu](http://www.direktvomfeld.eu)

## Zitrusfrischer Pasta-Spaß

Eine der schnellsten, einfachsten und genussvollsten Arten, gute Pasta zu genießen: die mit Pfeffer und Zitrone angereicherten Linguine aus der toskanischen Antico Pastificio Morelli einfach kochen und mit bestem Olivenöl beträufeln – that's it! Sie passen allerdings auch perfekt zu Fisch und Meeresfrüchten. 250 g, 4,90 Euro, [www.dinsesculinarium.de](http://www.dinsesculinarium.de)



## Tomate ist sauer

Mit Himbeeressig, dem Liebling der Nouvelle Cuisine, fing es in den Achtzigerjahren an. Derzeit ist Mango-Fruchtessig sehr beliebt. Doch wer das Besondere sucht, sollte den herrlich aromatischen Tomatenessig der fränkischen Destillerie Haas probieren. Dafür werden heimische Tomaten zu Wein gekeltert und dann zu naturbelassinem Essig vergoren. 0,5 l, 9,80 Euro [www.destillerie-haas.com](http://www.destillerie-haas.com)



## Ist 'ne runde Sache

Die natürlich fruchtige Süße von Datteln, geröstete Haselnüsse, glutenfreies Hafermehl und Kakao bilden die Hülle – und drinnen steckt eine cremige Überraschung: der Kern aus purem Nussmus. Natürlich bio, vegan, ohne Zucker und Chemie. Und gut. „Nut Butter Balls“, sechs Sorten, 6 x 3-Probiertypen, ca. 17 Euro [www.mymuesli.com](http://www.mymuesli.com)



## Snack Attack

Eine neue Idee für den nächsten Knabberlust-Anfall: „Crunchy Fava-Snack“ von Seeberger. Der Mix aus knusprigen Fava-Bohnen, gerösteten Kichererbsen und Mandeln, ist fein gesalzen und unwiderstehlich. 125 g, ca. 3 Euro, im Supermarkt

## Duftendes Abo

Liebhaber von Schweizer Käse können sich jetzt regelmäßig direkt beliefern lassen: cheezy.ch ist ein Online-Marktplatz für zahlreiche Schweizer Käsereien. Von hier aus gehen verschiedene Käseboxen, sorgfältig zusammengestellt und nachhaltig von Hand verpackt, per Post an die Kunden. Das Sortiment wechselt regelmäßig. Es stehen verschiedene Käseboxen mit 600g, 900g und 1200g zur Auswahl. Im Abo kommt der Schweizer Käse jede Woche, alle zwei, drei oder vier Wochen immer donnerstags frisch von der Käserei. Ab ca. 32 Euro, [www.cheezy-swiss.com](http://www.cheezy-swiss.com)





## OUTDOOR IST DAS NEUE INDOOR

Eine Gartenküche, seufz... für viele ein lang gehegter Traum – den man sich endlich mal erfüllen könnte. Denn das Gute ist: Man muss sie heute nicht mehr selbst zusammenzimmern, sondern findet zunehmend stilische und durchdachte Modul-Outdoorküchen – wie die des dänischen Herstellers ByLogstrup. Modern und funktional, mobil auf Rollen, mit gut schließenden Schränken aus rostfreiem Stahl bleibt sie ganzjährig unbeschadet draußen. Ausstattung ganz nach Wunsch auf der Webseite konfigurierbar. Ab 1.649 Euro, [www.bylstrup.dk](http://www.bylstrup.dk)



## Heiße Ware zum Mitnehmen

Wer keinen Platz für eine feste Outdoorküche hat, ist mit einem tragbaren Induktionskochfeld gut bedient. Die „Caso ProChef“ aus Glas und Edelstahl hat 3500 Watt und heizt Topf und Pfanne tüchtig ein. Eine Warmhaltefunktion sorgt dafür, dass die Partysuppe über Stunden schön heiß bleibt, aber nicht verkocht. „Caso pro Chef“, ca. 200 Euro, [www.caso-design.de](http://www.caso-design.de)

## Tischlein, deck dich!

Irgendwo draußen feiern, kochen (oder sich bekochen lassen) und am gedeckten Tisch sitzen – das geht prima mit der mobilen Kücheneinheit „Cookin' Roll“. Ein Miet-Anhänger (auch fürs Fahrrad), nach Wunsch bestückt mit Kochstelle, Spüle, Kühlung, Esstisch, Geschirr. Ab 490 Euro/Tag, [www.cookinroll.com](http://www.cookinroll.com)



**BIRGIT HAMM** »e&t«-Kolumnistin

## Hamms Küchenleben

Wohin mit all den kleinen Küchenhelfern? Wie ein längst vergessenes Tool aus den USA **ORDNUNG** in die Küche unserer Kolumnistin brachte



Kochlöffel, Schneebesen, Messer ... wer viel kocht, hat seine Gerätschaften gern griffbereit in Herdnähe.

Jahrzehntelang konnte ich davon in meiner kleinen Küche nur träumen. Bis mir das Schicksal ein altes amerikanisches Foodmagazin, eine „Bon Appétit“ aus den frühen Achtzigerjahren, zuspielte. Beim Durchblättern blieb ich an einer kleinen Anzeige hängen: All your Kitchen Tools well organized – with „The Kitchen Carousel“. Daneben ein Bild von etwas, das aussah wie das Hartplastikmodell einer dreistöckigen Hochzeitstorte, dicht bestückt mit Stampfern, Messern, Schabern, Löffeln. Mein Herz klopfte wild: Genau das will ich!

Doch im Netz fand ich nur drehbare Eck-Unterschränke und Gewürzrondelle. Tagelang googelte ich mich schwindelig, dann endlich, bei eBay International: Ein echtes Kitchen Carousel, top Zustand. Da nicht nach Deutschland geliefert wurde, ließ ich es an eine Tante in New York schicken und schleppte es beim nächsten Besuch im Koffer nach Hause. Mit der Verkäuferin hatte sich derweil ein reger Mail-Austausch ergeben: Sie stellte sich als Tochter des Erfinders heraus, ihr Vater hatte das Business Ende der Achtziger aufgegeben. Sie mailte mir die technischen Zeichnungen, und wir freuten uns gegenseitig über unsere Begeisterung. Viele Jahre ist das her. Manchmal drehe ich verträumt an meinem Küchenkarussell und frage mich, warum es so was Tolles nicht mehr gibt.

Aber vielleicht besteht ja Interesse seitens eines Herstellers. Die Baupläne könnte ich wohl beisteuern ...



## Schöner Schein

Oh, là, là, er heißt „Thierry le Swinger“ und hängt sich von Ast zu Ast – aber nur wenn man nicht aufpasst oder bei sehr starkem Wind. Meistens hängt er jedoch gemütlich über dem Terrassentisch ab und spendet über viele Stunden mildes LED-Licht (drei Lichtstufen). Oder er hockt ganz oben auf dem mitgelieferten Ständer mit Erdspieß und spielt Stehlampe. 249 Euro [www.fatboy.com](http://www.fatboy.com)



## Wärmen und grillen

Eine perfekte Synthese aus Feuerschale und Grill kommt von Höfats: Die „Bowl 57“ ist individuell konfigurierbar mit niedrigem Sternfuß fürs gemütliche Sitzen um die Feuerstelle oder filigranem Dreibein für entspanntes Stehen beim Grillen. Zubehör wie Grillrost, Plancha, Dreibein, Sternfuß gibt's als „Bowl 57 Feuer-Loungeset flex“ für 449 Euro, [www.hofats.com](http://www.hofats.com)

## GEWINNSPIEL

ANZEIGE

### AMC Topf inkl. akustischem Signalgeber Audiotherm

Wieso können Sie im Topf Garen ohne Zusatz von Wasser und Braten ohne Zusatz von Fett? Der Grund liegt im geschlossenen Kreislauf und der Temperaturkontrolle.

Die Technik im Deckelknopf, zusammen mit dem Sensor an der Deckelinnenseite messen im Topfinnern die Temperatur. Die Beschaffenheit des Topfbodens ermöglicht eine rasche Wärmeaufnahme und sorgt für eine gleichmäßige Wärmeverteilung. Diese Wärmespeicherung im Topfboden spart Energie, die Energiequelle kann vor Ende der Garzeit ausgeschaltet werden. Die Restwärme reicht meist aus, um ein Gericht fertig zu kochen. Durch Einsatz des akustischen Signalgebers, Audiotherm, werden Sie an den Herd gerufen, wenn der Kochprozess beendet ist.

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



Einfach QR-Code scannen und mitmachen

1X  
zu  
gewinnen



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

**SO GEHT ES:** Ab dem 10.05.2023 können Sie einen Kochtopf (24 cm, 3,5 l) inkl. Signalgeber „Audiotherm“ im Gesamtwert von ca. 500 € gewinnen. Der Gewinn wird von der Alfa Metalcraft Corporation Handelsgesellschaft mbH unter allen verlost, die bis zum 07.06.2023 unter [www.esSEN-UNd-trinkEN.de/gewinnspiele](http://www.esSEN-UNd-trinkEN.de/gewinnspiele) teilnehmen. Weitere Details und Hinweise dort.



## Auch leer schön schwer

Eine Teekanne aus Gusseisen? Ganz recht. Nach Jahrzehnten im Dornröschenschlaf wurde das schwere schwarze Material als Trend wachgeküsst. Gusseiserne Kannen haben in Asien eine lange Tradition, sind robust, halten die Hitze und sind so schön archaisch-gemütlich. Tee-Set Hubei (Kanne 1,2 l u. 2 Porzellanbecher), 69,95 Euro [www.bredemeijer.de](http://www.bredemeijer.de)



## Gern gesehene Gartenparty-Gäste

Sie geben sich als edle Gläser aus, ganz vornehm mit Stiel und allem Pipapo, sind aber aus unzerbrechlichem Tritan, einem hochwertigen Kunststoff ohne BPA und Weichmacher. Fürs feine Dinner natürlich ein No-Go, aber für Picknicks oder Gartenpartys die perfekte Alternative. „Tritan“, Cosy & Trendy, z. B. Weinglas, 6er-Karton, 22,90 Euro [www.artandmore-shop.de](http://www.artandmore-shop.de)

## BUNTE TELLER MACHEN FROH

Erinnert sich noch jemand an die psychedelischen Batik-Shirts der frühen Siebzigerjahre? Falls Sie damals noch zu jung waren (oder noch gar nicht auf der Welt), kennen Sie die Kaleidoskop-Drucke vielleicht von ihrem Revival in den Neunzigerjahren. Dass sie jetzt auf Tellern wiederzufinden sind, ist nicht nur schön, sondern auch folgerichtig – schließlich bietet sich die kreisrunde Form perfekt dafür an. Schöner Nebeneffekt: Das knallbunte Farbkarussell löst bei längerer Betrachtung Glücksgefühle aus – und zwar ganz ohne halluzinogene Drogen. **Psychodelic Antipasti Plate**, 46 Euro, [www.studioriviera.de](http://www.studioriviera.de)

## Butter hat viele Formen

Die meisten Butterdosen zielen formal immer noch auf das rechteckige 250-Gramm-Stück. Schon okay. Aber spätestens wenn man sich auf dem Markt gerade einen tüchtigen Batzen vom Fassbutterberg hat absäbeln lassen, fährt man besser mit der fröhlich bunten runden Porzellan-Butterschale „La Majorelle“. Von Pip Studio, ca. 28 Euro, [www.pipstudio.de](http://www.pipstudio.de)



## Wenn Sie mal in KÖLN sind, sollten Sie...



### ...im Neobiota frühstücken

Frühstückscafé und Sterne-Küche in einem – geht das? Bei Sonja Baumann und Erik Scheffler schon. Von 10 bis 15 Uhr serviert das Duo moderne Varianten von Frühstücksklassikern, etwa Eggs Benedict und die beste Zimtschnecke am Rhein. Auch am Abend bleiben die Spitzköche ihrer Wohlfühlküche treu.

**Ehrenstraße 43c, [www.restaurant-neobiota.de](http://www.restaurant-neobiota.de)**



### ...die Fine Food Days Cologne besuchen

Vom 20. August bis zum 3. September laden Kölner Top-Köche zu besonderen Gourmet-Erlebnissen ein. Das Festival bietet auch zahlreiche kulturelle Events, etwa eine Genussschule, Kinderkochkurse und Lesungen. Tipp: Denis Schecks kulinarischer Kompass mit anschließendem Gala-Dinner. [www.finefooddays.cologne](http://www.finefooddays.cologne)



### ...im „Henne. Weinbar“ das Essen feiern

Hendrik Olfens (genannt Henne) Food-Konzept geht hier zur Freude der Kölner bestens auf: eine kleine, feine, abwechslungsreiche Auswahl an kreativen Gerichten, die auch zum Teilen gedacht sind. Dazu gibt es viele und sehr gute offene Weine zu fairen Preisen.

**Pfeilstraße 31–35  
[www.henne-weinbar.de](http://www.henne-weinbar.de)**

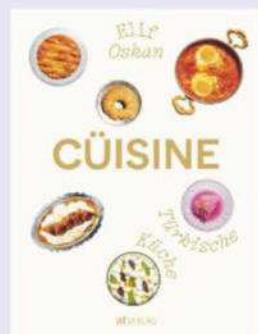


## GENÜSSLICH AN DER FÖRDE

Aus einer ehemaligen Torpedo-Fabrik der Marine am Flensburger Yachthafen Sonwik machte das Gastgeber-Ehepaar Christina und Bernd Storch (Foto) das behagliche Hotel „Das James“ und heißt Gäste willkommen, als gehörten sie zur Familie. Entsprechend werden sie bewirtet: auf Sterne-Niveau im Restaurant „Grace“, mit einem japanischen Omakase-Menü im „Minato“ oder mit einer regional geprägten Bistro-Küche im „James Farmhouse“. Viele der Zutaten stammen vom hoteleigenen, 30 Kilometer entfernten und nachhaltig bewirtschafteten Bauernhof. Die dort in der Käserei und Schlachterei hergestellten Käse und Würste liegen morgens am Frühstücksbuffet. Und da Seeluft bekanntlich hungrig macht, zelebriert „Das James“ später am Tag Afternoon Tea mit hausgebackenem Kuchen, Scones und Sandwiches. [www.dasjames.com](http://www.dasjames.com)

## Heimatküche

Ihr Restaurant „Gül Restoran“ feiern die Zürcher als Mekka der modernen türkischen Küche. Nun hat die Köchin Elif Oskan ein Kochbuch herausgebracht, in dem sie die Gerichte aus ihrem Lokal zeigt, aber auch die traditionellen Speisen ihrer anatolischen Familie. Eine reich bebilderte Hommage an die Türkei, zum Blättern und Nachkochen. „Cüsine“, 42 Euro, AT-Verlag, [www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)



## Die neue It-Bag

Praktischerweise gibt es für Weinflaschen allerlei Transportbehältnisse – wir denken da an flaschenförmige Kühltaschen und Rucksäcke mit Flaschenfach. Und für die fragilen „Weingläser“? Die kommen in den neuen Hartschalen-„Viinocase“ mit Mulden, in denen zwei Weingläser bruchsicher verstaut werden können. Auch, aber nicht nur für Wein-freaks. „Viinocase“ mit 2 Gläsern, 35 Euro, über [www.viinocase.com](http://www.viinocase.com)

# Guten Morgen

Vergessen, die Overnight Oats einzeweichen? Ein schnelles Müsli Bircher Art schafft Abhilfe: Getreideflocken, Nüsse, Zitrone und Obst – alles drin. Und wer vegan starten möchte, ersetzt die Milch durch Pflanzendrink



## Erdbeer-Müsli Bircher Art

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 100 g Erdbeeren
- 2 EL Ingwersirup
- 2 EL Zitronensaft
- 40 g Haselnusskerne
- 40 g Pekannüsse
- 90 g Basis-Müsli (5-Korn-Flocken oder 5-Korn-Mix)
- 250 ml Milch (ersatzweise Hafer- oder Mandeldrink)
- 1 Bio-Apfel
- 2 Stiele Minze

**1.** Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Ingwersirup und 1 EL Zitronensaft mischen und beiseitestellen.

**2.** Nüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken.  $\frac{1}{3}$  der Nüsse beiseitestellen. Restliche Nüsse mit Getreideflocken und Milch mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

**3.** Inzwischen Apfel waschen, vierteln und entkernen. 2 Viertel in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, mit restlichem Zitronensaft (1 EL) mischen und unter das Müsli geben. Restliche Apfelflügel von innen nach außen zu einem Fächer einschneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen.

**4.** Bircher Müsli in 2 Schalen füllen, mit marinierten Erdbeeren anrichten, mit Apfelfächern und Minze garnieren, mit restlichen Nüssen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten  
**PRO PORTION** 15 g E, 32 g F, 58 g KH = 617 kcal (2593 kJ)

Erfrischend hübsch:  
Erdbeeren, Minze  
und ein Apfelfächer  
schmücken den  
kernigen Kraftspender

# Ein Frühling voller Raffinesse.

*Spitzenkoch Roland Trettl hat für jede Jahreszeit eine raffinierte Rezeptidee – auch für die schöne Frühlingszeit.*

*Diesmal zeigt er Ihnen eine seiner liebsten Kreationen: Joghurt-Erdbeerknödel an Rhabarber-Ragout.*

*Sein Geheimnis für den frischen Geschmack? Bei der Zubereitung setzt er gleich zweimal auf*

*Weihenstephan Joghurt Natur, der dank seiner cremigen Frische für einen geschmackvollen Knödelteig sorgt und die Basilikum-Koriander-Note des Joghurtspiegels harmonisch abrundet. Ein kleiner Tipp vom Spitzenkoch:*

*Die Erdbeerknödel schmecken sowohl warm als auch abgekühlt. Guten Appetit!*

## Für den Joghurt-Knödelteig:

Die Kartoffeln gar kochen, abgießen, schälen und ausdampfen lassen. Anschließend pressen und mit den anderen Teigzutaten in einer Schüssel verrühren. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Strunk von den Erdbeeren entfernen. Genug Teig für einen Knödel abtrennen und flach drücken. Mit dem Teig die Erdbeere ummanteln und anschließend zwischen beiden Handflächen glatt rollen. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen und leicht salzen. Die Erdbeerknödel hinzugeben und bei leicht siedendem Wasser etwa 10–15 Minuten gar ziehen lassen. Nicht gegarte Knödel können eingefroren werden. Die Kochzeit beträgt dann 20 Minuten.

## Basilikum-Koriander-Joghurt:

Die Basilikumblätter von den Stängeln lösen und fein hacken. Das Vanillemark aus einer Vanilleschote kratzen. Das Basilikum, den Honig und das Vanillemark zum Joghurt geben und mit etwas Zucker verrühren. Zum Schluss mit gerösteten und gehackten Korianderkörnern abschmecken.

## Rhabarber-Ragout:

Die Rhabarberstangen putzen, die Enden abtrennen und mit einem spitzen Messer die Schale abziehen. Den Rhabarber in etwa 1 cm große Stücke schneiden und mit Zucker bestäuben. Kurz stehen lassen. In der Zwischenzeit die Butter in einem Bräter oder einem Topf erhitzen. Etwas Zucker und Honig zugeben und kurz karamellisieren. Die Rhabarberstücke zugeben und andünsten. Bei geschlossenem Deckel bissfest gar ziehen lassen.

## Für die Butterbrösel:

Reichlich Butter in einer Pfanne aufschäumen. Etwas Zucker darüberstäuben und auflösen. Die Semmelbrösel und das Panko-Paniermehl hinzugeben und vermengen.

### Mein Tipp:

„Die Knödel lassen sich wunderbar mit vielen anderen Fruchtkompotten kombinieren.“



### Joghurt-Erdbeerknödel

500 g mehlige Kartoffeln,  
gepresst  
2 Eigelb  
200 g Weizenmehl  
200 g Weihenstephan  
Joghurt 3,5 % Fett Natur  
35 g Weizengrieß  
1 Prise Salz  
etwas Vanillemark  
etwas frisch geriebene  
Muskatnuss  
10 frische Erdbeeren



Anschließend mit etwas geriebener Zitronenschale verfeinern. Alles gut durchschwenken und die Brösel langsam rösten.

Die garen Erdbeerknödel aus dem heißen Wasser heben und abtropfen lassen. Dann in die Pfanne zu den Butterbröseln geben und gleichmäßig schwenken. Den Basilikum-Joghurt in einen tiefen Teller geben. Das Rhabarber-Ragout darauf verteilen. Danach die Erdbeerknödel mittig daraufsetzen und mit reichlich süßen Butterbröseln bestreuen. Zum Schluss mit Puderzucker übersieben und mit Basilikum garnieren. Fertig.

### Joghurt-Erdbeerknödel an Rhabarber-Ragout



### Süßer Basilikum-Koriander-Joghurt

¼ Bund Basilikum  
1 Vanilleschote  
300 g Weihenstephan  
Joghurt 3,5 % Fett Natur  
3 EL Honig  
etwas Zucker  
1 EL Korianderkörner

### Rhabarber-Ragout

4 frische  
Rhabarberstangen  
40 g Zucker  
30 g Weihenstephan  
Butter  
3 EL Honig

### Butterbrösel

50 g Butter  
25 g Zucker  
100 g Semmelbrösel  
100 g grobes  
Panko-Paniermehl  
1 Bio-Zitrone, Abrieb  
Puderzucker



**Viktor Abrahams** arbeitet seit 28 Jahren bei der Porzellanmanufaktur Fürstenberg. Als Ausbilder ist der 48-Jährige überwiegend in der Produktion tätig, und bei der Entwicklung neuer Kollektionen fungiert der Industriekeramiker als Bindeglied zwischen Modellbau und Produktion

# Was machen Sie denn da, Herr Abrahams?

„Ich habe gerade einen Henkel an eine Kanne angesetzt – wir nennen das Garnieren. Mit einem Garnierholz und einem Pinsel gleiche ich nun die Verbindungsstellen fein an, sodass man sie nach dem Brennen nicht mehr sieht. Vor mir steht die French-Press-Kaffeekanne der Serie DATUM, die wir, die Porzellanmanufaktur Fürstenberg, gemeinsam mit dem Architektur- und Designbüro Foster+Partners entwickelt haben. Das Besondere an der Kanne ist, dass sie ganz gerade Innenwände haben muss, damit das Sieb später gerade hinuntergedrückt werden kann. Eine solche Form aus Porzellan herzustellen ist schwer, da

Porzellan manchmal unberechenbar ist. Nach einer zweitägigen Trocknungsphase erfolgt der Glühbrand bei bis zu 1000 Grad über 14 Stunden. Nach dem Abkühlen wird die Kanne von Hand in die Glasur getautcht. Beim anschließenden Glattbrand schmilzt die Glasur und bildet eine glatte Oberfläche. Als Porzelliner bei Fürstenberg ist unser eigener Qualitätsanspruch die tägliche Herausforderung. Porzellan ist ein Naturprodukt mit besonderen – man kann sagen eigenwilligen – Eigenschaften. Ich kann es nicht hundertprozentig kontrollieren, das wird mir jeden Tag aufs Neue bewusst.“ [www.fuerstenberg-porzellan.de](http://www.fuerstenberg-porzellan.de)

# Bester Geschmack – jetzt auch mit weniger Zucker\*



Weniger Zucker heißt nicht, auf Genuss zu verzichten – im Gegenteil: Mit Mövenpick Weniger Zucker genießt du besten Geschmack mit 39 % weniger Zucker.

**MÖVENPICK**  
OF SWITZERLAND

# Ins Vergnügen gestürzt

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.  
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten. **95. FOLGE: PANNA COTTA**



## Panna cotta mit Erdbeeren

### GRUNDREZEPT FÜR 6 PORTIONEN

5 Blatt weiße Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 500 ml Schlagsahne und 50 g Zucker im Topf aufkochen, bei milder Hitze 5 Minuten kochen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Ausgedrückte Gelatine in der heißen Sahne (ca. 60 Grad) auflösen. Sahnemischung durch ein feines Sieb gießen und bis knapp vor dem Gelingen abkühlen lassen. 6 Portionsförmchen (à ca. 100 ml; ca. 7 cm Ø) mit kaltem Wasser ausspülen. Sahnemischung kurz durchrühren und gleichmäßig aufteilen. Panna cotta ca. 4 Stunden kalt stellen. 300 g Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen, je nach Größe halbieren. Mit 2 Ei Zitronensaft und 30 g Zucker mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Blätter von 3 Stielen Minze abzupfen. Panna cotta aus den Förmchen stürzen, mit Erdbeeren und Minze bestreuen. **Tipp** Um die Panna cotta aus der Form zu stürzen, Formen mit der gelirten Panna cotta direkt aus dem Kühlschrank kurz bis zum Rand in heißes Wasser tauchen und auf Teller stürzen. Alternativ gelirte Panna cotta im Gefrierfach anfrieren lassen, stürzen und bis zum Servieren im Kühlschrank auftauen lassen.



## Muskatblüten-Orangen-Panna-cotta

Panna cotta wie im Grundrezept (links) zubereiten und durch ein feines Sieb gießen. **1 TL Muskatblüte (ca. 0,6 g)** im Mörser fein mahlen. **1 Bio-Orange** heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben, mit Muskatblüte zur Sahne geben, bis knapp vor dem Gelieren abkühlen lassen. 6 Portionsförmchen kalt ausspülen, Muskatblüten-Orangen-Sahne gleichmäßig aufteilen. Ca. 4 Stunden kalt stellen. Orange halbieren, Saft auspressen, bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten einkochen und beiseite abkühlen lassen. **400 g Papaya** entkernen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Mit Orangensaft und **2 Ei Limettensaft** mischen. Blätter von **2 Stiel Melisse** abzupfen. Panna cotta aus den Förmchen stürzen und mit Papaya und Melisse bestreuen.



## Vanille-Panna-cotta

Panna cotta wie ganz links zubereiten und durch ein Sieb gießen. **1 Vanilleschote** halbieren, Mark herauskratzen und mit Schote zugeben. Bis knapp vor dem Gelieren abkühlen lassen. 6 Förmchen kalt ausspülen, Schote entfernen, Vanille-Sahne aufteilen. Ca. 4 Stunden kalt stellen. **400 g Rhabarber** putzen, waschen, schälen, in 1 cm große Stücke schneiden. Mit **30 g Zucker** mischen, 10 Minuten ziehen lassen. **50 g Zucker** goldbraun karamellisieren, mit **200 ml Weißwein** ablöschen, offen bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Rhabarber zugeben, 3–4 Minuten mitkochen. Abkühlen lassen. **50 g Himbeeren** aufkochen, durch ein Sieb streichen, unter den Rhabarber rühren. Panna cotta stürzen, mit Rhabarber-Ragout servieren.



## Safran-Panna-cotta

Panna cotta wie im Grundrezept (links) zubereiten und durch ein feines Sieb gießen. **1 Dose Safranfäden (0,1 g)** zugeben und bis knapp vor dem Gelieren abkühlen lassen. 6 kleine Portionsförmchen (à ca. 100 ml) mit kaltem Wasser ausspülen und die Safran-Sahne gleichmäßig aufteilen. Ca. 4 Stunden kalt stellen. **30 g Pistazienkerne** in einer Pfanne ohne Öl 3–4 Minuten rösten und grob hacken. **3 Ei Orangensaft** und **1 Ei Honig** verrühren. **70 g Granatapfelkerne** und Pistazien zugeben und mischen. Panna cotta aus den Förmchen stürzen und mit Granatapfel-Pistazien-Salat servieren.



## Espresso-Panna-cotta

Panna Cotta wie ganz links zubereiten. **2 Ei Instant-Espresso-Pulver** unterrühren, durch ein feines Sieb gießen, bis knapp vor dem Gelieren abkühlen lassen. 6 Portionsförmchen kalt ausspülen, Espresso-Sahne gleichmäßig aufteilen. Ca. 4 Stunden kalt stellen. **300 g Aprikosen** waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen, vierteln. **50 g Zucker** karamellisieren, mit **200 ml Weißwein** ablöschen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einkochen. **1 TL Speisestärke** mit etwas Wasser verrühren. Wein leicht damit abbinden. Aprikosen zugeben, 1 Minute mitkochen, beiseite abkühlen lassen. Panna cotta stürzen. Mit Aprikosenkompott und fein geraspelter **Mokka-Schokolade (30 g)** bestreuen.

# Peruanisch mit Twist

Ein Cocktail geht um die Welt – und stößt mit fruchtig-frischem Erdbeersirup aus hiesigen Gefilden in ganz neue Aromenwelten vor



Spätestens, wenn es heimische Erdbeeren im Überfluss gibt, wird es höchste Zeit, eine große Flasche Sirup zu kochen. Als Limonadenbasis oder zum Verfeinern von Desserts ist er eine sichere Bank, kann aber auch für Wow-Effekte sorgen – zum Beispiel als regionaler Twist im peruanischen Trend-Cocktail Pisco Sour.

## Strawberry Pisco Sour

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

- 750 g Erdbeeren • 150 g Zucker
- 110 ml Limettensaft (frisch gepresst)
- 10 cl Pisco • 1 Eiweiß • Eiswürfel
- 4–6 Spritzer Angostura-Bitters

**1.** Erdbeeren putzen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit 50 g Zucker mischen und 1 Stunde Saft ziehen lassen. 50 ml Limettensaft zugeben, aufkochen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen. Erdbeeren durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, gut abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Saft mit restlichem Zucker (100 g) aufkochen. Ca. 1 Stunde abkühlen lassen. Ergibt ca. 500 ml Sirup.

**2.** Pisco, restlichen Limettensaft (60 ml), 40 ml Erdbeersirup und Eiweiß in einen Shaker geben und 10 Sekunden kräftig shaken. 6 Eiswürfel in den Shaker geben und nochmals 10 Sekunden shagen. Cocktail durch ein Sieb auf 2 Gläser verteilen. Kurz warten, bis sich der Schaum abgesetzt hat, je 2–3 Spritzer Bitters auf den Schaum geben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Zieh- und Abkühlzeit ca. 2 Stunden

**PRO PORTION** 2 g E, 0 g F, 12 g KH = 185 kcal (777 kJ)



BENEDIKT ERNST »e&amp;t«-Redakteur

# Bens Beste

In diesem Monat erfreut sich unser Getränke-Redakteur am Sprudel – in Form von Ingwer-Kombucha und feinem Sekt aus Flaschengärung. Dazu gibt es Klassiker-Weine aus Südtirol und edlen Birnenbrand

**AUF DIE WÜRZIGE ART**  
Mit der knackigen Säure aus fermentiertem Grüntee und mildwürziger Ingwerschärfe wird der "Atomic Ginger" von Intro zum erfrischenden Highlight für den Sommer. 3,99 Euro, über [www.aboutfood.de](http://www.aboutfood.de)

**WEISSE PERLEN**  
Dank Flaschengärung und langer Reifezeit auf der Hefe erhält die Blanc de Blancs-Cuvée „49 Grad“ der Felsengartenkellerei Besigheim eine feine Perlage und briocheartige Reifenoten. 13,50 Euro, über [shop.felsengarten-kellerei.de](http://shop.felsengarten-kellerei.de)

**EIN TAL, ZWEI WEINE**  
Seit 2008 machen die Südtiroler Kellereien Andrian und Terlan gemeinsame Sache – und zeigen zwei Facetten des gleichen Tals: Auf dem Dolomitgestein des Mendelgebirges wächst der Andrianer Pinot, der mit saftiger Beerenfrucht und viel Würze in die Flasche kommt. Die berühmte weiße Terlaner-Cuvée erhält vom roten Porphyrr auf der gegenüberliegenden Talseite ihre dicht verwobene Zitrus-Aromatik und eine feine Mineralität. 15,90 bzw. 16,90 Euro, über [www.tesdorpf.de](http://www.tesdorpf.de)

**BIRNE DE LUXE**  
Nicht weniger als 10 Kilogramm Birnen stecken im Williams-Brand von Ziegler. Reduziert auf seine aromatische Essenz, avanciert das Kernobst zu einem Digestif erster Güte. 59 Euro, über [www.brennerei-ziegler.de](http://www.brennerei-ziegler.de)



Als Autorin begleitet  
Biersommelière  
Mareike Hasenbeck  
die deutsche Craft-  
Beer-Szene seit über  
zehn Jahren

## Bier gewinnt

Letztes Jahr trat Mareike Hasenbeck für Deutschland bei der Weltmeisterschaft der Biersommeliers an – jetzt hat sie ihr erstes Buch veröffentlicht

### Was genau passiert bei der Weltmeisterschaft der Biersommeliers?

Es gibt verschiedene Disziplinen: Man muss zehn Bierstile aus aller Welt sowie zehn Bierfehler in der Blindverkostung erkennen. Dazu kommt ein Multiple-Choice-Test, in dem es um Brauprozesse, die internationale Bierszene oder aktuelle Trends geht. Einfach ist es nicht, aber es macht großen Spaß, mit so vielen Nationen zusammenzukommen.

### Was macht für Sie ein gutes Bier aus?

Es kommt natürlich auf den Stil an, aber man genießt es immer mit allen Sinnen. Hat es eine leuchtende Farbe, eine stabile Schaumkrone, eine schöne Trübung? Der Duft sollte verführerisch sein, ein bisschen fruchtig, ein bisschen würzig. An den Lippen sollte es spritzig und am Gaumen vollmundig sein. Und vielleicht ist es im Abgang sogar trocken, das macht Lust auf den nächsten Schluck.

### Der Begriff „Craft Beer“ ist trendig, aber auch umstritten – wie stehen Sie dazu?

Im Gegensatz zu den USA gibt es in Deutschland keine klare Definition, aber in der Szene weiß jeder, was gemeint ist. Für mich geht es um eine Philosophie – Authentizität, Kreativität und mit Brauern zum Anfassen.



Das „Bier Unser“ von Mareike Hasenbeck enthält neben reichlich Bier-Wissen u. a. einen kleinen Guide zum Homebrewing und 20 lesenswerte Porträts von Brauereien. Callwey Verlag, 45 Euro

# So viel Alpengenuss. So viel Bergader.

Hättest Du es gewusst? Bavaria blu, Bergbauern Käse und Almzeit sind alle von Bergader. Aus unserem Familienunternehmen kommen würzige Blauschimmelkäse, köstlich cremige Weichkäse und variantenreiche Schnittkäse.

Unsere Käsesorten werden im Einklang mit der Natur aus frischer regionaler Alpen- und Bergbauernmilch hergestellt. Alles für Deinen Genuss.



Entdecke Deine Bergader.

# GRUND ZUR HEITERKEIT

Farbenfroh, frisch und herrlich unkompliziert, so serviert unser Koch Jan seine schönsten Ideen für die heiße Jahreszeit. Vom Gemüsesalat mit exotischer Würze bis zum Pfannkuchen im Asia-Gewand

## GEMÜSESALAT MIT LABNEH-KUGELN

Tomaten und Auberginen brutzeln zusammen auf dem Backblech. Eine Gewürzmischung ummantelt die selbst gemachten Frischkäsebällchen.

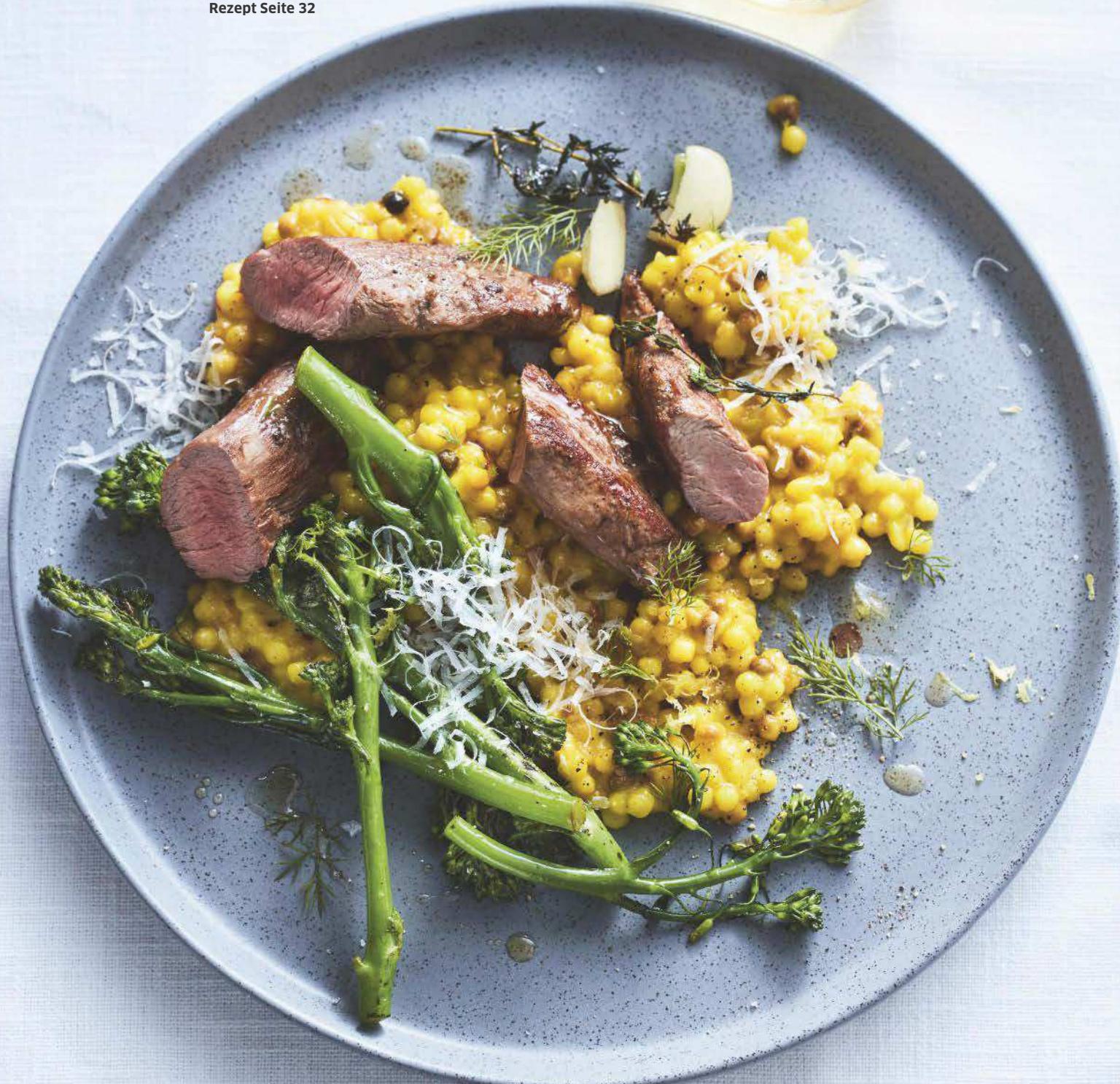
Rezept Seite 31



## SAFRAN-FREGOLA MIT LAMMFILET

Die Pasta-Kügelchen werden wie ein Risotto in Brühe gekocht. Etwas Pernod steuert feine Anisnoten bei, die der Bronzefenchel elegant unterstreicht.

Rezept Seite 32

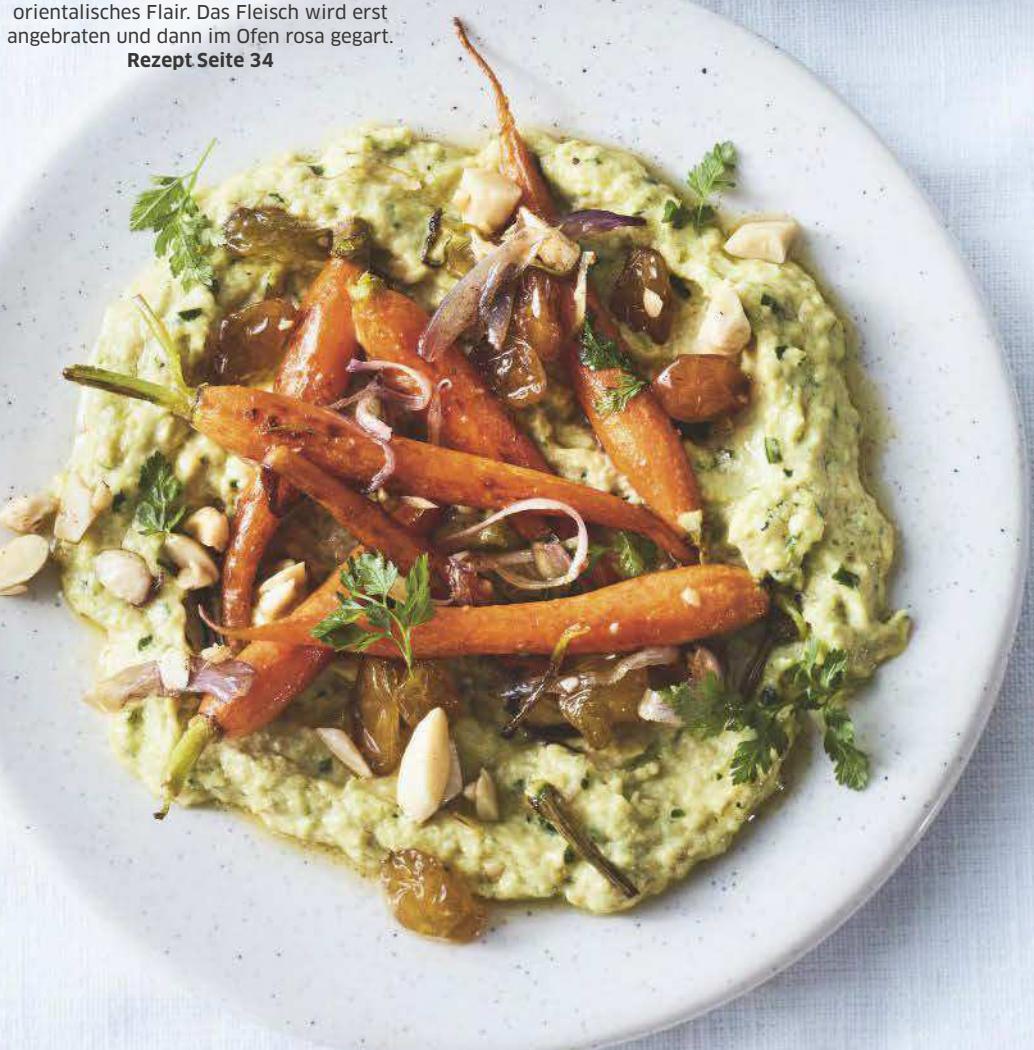




## KALBSTAFELSPITZ MIT MÖHREN UND AVOCADO-HUMMUS

Mandeln und Rosinen geben den Möhren orientalisches Flair. Das Fleisch wird erst angebraten und dann im Ofen rosa gegart.

**Rezept Seite 34**





## PASTA MIT ARTISCHOCKEN UND ZIEGENCREME

Ziegenkäse und Sahne verleihen der  
Sauce eine besondere Cremigkeit.  
Paprika bringt Biss und Farbe ins Spiel.

**Rezept Seite 34**





## JAPANISCHER PFANNKUCHEN MIT BBQ-SCHWEINEBAUCH

Im Pfannkuchenteig verstecken sich Spitzkohlstreifen. Für den letzten Schliff sorgt eine pikante Avocado-Wasabi-Mayonaise.

**Rezept rechts**

Foto links

## JAPANISCHER PFANNKUCHEN MIT BBQ-SCHWEINEBAUCH

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### PFANNKUCHEN

- 200 ml Dashi-Brühe (Asia-Laden)
- 3 Eier (Kl. M.)
- Salz
- 2 TL Mirin
- 100 g Okonomiyaki-Mehlmischung (Asia-Laden)
- 250 g Spitzkohl
- 2 EL ungeröstetes Sesamöl
- 6 EL Okonomi-Sauce (japanische Würzsauce; Asia-Laden)
- 5 g Bonito-Flocken
- 2 TL Nori-Flocken (z.B. von Arche; Naturkostladen)

### WASABI-AVOCADO-MAYO

- ½ reife Avocado
- 2 EL Reisessig

1. Für die Pfannkuchen Dashi-Brühe, Eier, ½ TL Salz und Mirin in einer großen Schüssel mischen. Mehlmischung mit einem Schneebesen unterrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Spitzkohl unter den Teig mischen und 15 Minuten quellen lassen.
2. Für die Mayonnaise den Kern der Avocado entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und grob schneiden. Mit Reisessig, Wasabi, Mayonnaise und Ingwerpulver in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer cremig mixen. Mayonnaise in eine Spritzflasche oder einen Einweg-spritzbeutel füllen und bis zum Servieren kalt stellen.
3. Schweinebauch in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Platiereisen oder schweren Stieltopf leicht flach klopfen. Sojasauce und Zucker in einer Schüssel mischen, Schweinebauch zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Für die Pfannkuchen 1 EL Sesamöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teigs hineingeben und bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten backen. Aus der Pfanne nehmen, warm halten. Aus restlichem Teig in restlichem Sesamöl (1 EL) einen zweiten Pfannkuchen backen.
5. Für den Schweinebauch inzwischen Sesamöl in einer weiteren Pfanne erhitzen, Schweinebauch darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten 5–6 Minuten knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob schneiden.
6. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen. Pfannkuchen (Okonomiyaki) auf vorgewärmte Teller geben, mit der Okonomiyaki-Sauce bestreichen und mit Bonito- und Nori-Flocken bestreuen. Schweinebauch und Kräuter darauf verteilen. Die Mayonnaise streifig darüberspritzen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 19 g E, 60 g F, 35 g KH = 784 kcal (3287 kJ)



Foto Seite 26

## GEMÜSESALAT MIT LABNEH-KUGELN

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### LABNEH-KUGELN

- 500 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 75 g Cashewmus (Bioladen)
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Zatar (nordafrikanische Gewürzmischung)

### SALAT

- 8 Mini-Auberginen (250 g)
- 400 g Rispen-Kirschtomaten
- Salz

### Pfeffer

- 1 TL brauner Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 4 Eier (Kl. M.)
- 400 g Mini-Römersalate
- 6 Stiele Minze
- 6 Stiele Dill
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL geröstetes Sesamöl
- 1 TL schwarze Sesamsaat

Außerdem: Mulltuch

**1.** Für die Labneh-Kugeln am Vortag ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Joghurt und Cashew-mus glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in das Sieb geben und über Nacht, mindestens 8 Stunden, abgedeckt im Kühlschrank abtropfen lassen.

**2.** Am nächsten Tag Zatar in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Joghurtmasse (Labneh) ca. 12 Kugeln formen, in Zatar wälzen und mit trockenen Händen nachformen. Labneh-Kugeln bis zum Servieren kalt stellen.

**3.** Für den Salat Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und trocken tupfen. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gemüse mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

**4.** Inzwischen Eier in kochendem Wasser 6½ Minuten wachs-weich kochen. Abschrecken, pellen und halbieren. Römersalat waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und mit dem Salat mischen. Zitronensaft, Sesamöl, Sesam und 2 EL Wasser in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Salat-Kräuter-Mix, Labneh-Kugeln, gebackenes Gemüse und Eier auf einer Platte anrichten, mit Dressing beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Abtropfzeit 8 Stunden

**PRO PORTION** 16 g E, 42 g F, 20 g KH = 543 kcal (2279 kJ)



Foto Seite 27

## SAFRAN-FREGOLA MIT LAMMFILET

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Schalotten
- 4 El Butter (40 g)
- 125 g Fregola tostata (geröstete sardische Hartweizen-Pasta in Kügelchenform; ital. Feinkostladen)
- 100 ml Weißwein
- 30 ml Pernod
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 400 g Lammfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 2 Stiele Thymian
- 200 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
- 40 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 4 Stiele Bronzefenchel
- ½ Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

**1.** Schalotten in feine Würfel schneiden. 1 El Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Fregola zugeben und unter Rühren 1–2 Minuten mitdünsten. Weißwein und Pernod zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Brühe und Safran zugeben, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze offen 10–12 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.

**2.** Inzwischen Lammfilets trocken tupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe andrücken. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Lammfilet darin bei starker Hitze rundum 5–6 Minuten braten. Thymian, Knoblauch und 1 El Butter zugeben, kurz durchschwenken. Lammfilet mit Thymian und Knoblauch aus der Pfanne nehmen, abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

**3.** Brokkoli putzen, waschen und trocken tupfen. Restliches Olivenöl (1 El) in der Pfanne erhitzen, Brokkoli darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Restliche Butter (2 El) und 20 g Parmesan unter die Fregola mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lammfilets jeweils schräg halbieren, mit Fregola und Brokkoli auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichem Parmesan (20 g), abgezupftem Bronzefenchel, Zitronenschale und etwas Pfeffer bestreuen, mit Fleischsaft (vom Lamm) beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten**PRO PORTION** 58 g E, 40 g F, 53 g KH = 861 kcal (3610 kJ)

„WÄHLEN SIE  
KLEINE PFIFFERLINGE,  
DIE SIND AM  
AROMATISCHSTEN.“

»e&amp;t«-Koch Jan Schümann

Foto rechts

## GEBRATENE SCHOLLE MIT PFIFFERLINGEN

\* EINFACH

Für 2 Portionen

### KARTOFFELSAUCE

- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 El Butter (20 g)
- 1 El gelbe Senfsaat
- Salz
- Pfeffer
- ¼ Tl rosenscharfes Paprikapulver
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Stiele Majoran plus etwas zum Garnieren
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 El Zitronenessig
- 2 El Zitronenöl

### GEMÜSE UND FISCH

- 400 g frische Erbsenschoten
- Salz
- 300 g Pfifferlinge
- 1 Schalotte
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Tl Zucker
- 2 kleine Schollen (à 300 g; Küchenfertig)
- Pfeffer
- 3 El Mehl
- 3 El Rapsöl
- 1 El Butter (10 g)
- Salzflocken

**1.** Für die Sauce Kartoffeln schälen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Senfsaat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gemüsebrühe zugießen, kurz aufkochen und bei milder Hitze mit Deckel ca. 15 Minuten garen.

**2.** Für das Gemüse inzwischen ca. ¾ der Erbsenschoten palen. Restliche Schoten in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Gepalte Erbsen zugeben und 1 weitere Minute blanchieren. Gepalte Erbsen und Erbsenschoten in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Pfifferlinge putzen. Schalotte fein würfeln. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, halbieren und die Schnittflächen mit je ½ Tl Zucker bestreuen.

**3.** Schollen trocken tupfen, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen flachen Teller geben, Schollen darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. 2 El Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Schollen darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten.

**4.** Inzwischen Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach unten in einer weiteren heißen Pfanne 1–2 Minuten karamellisieren lassen. Herausnehmen und beiseitestellen. Restliches Rapsöl (1 El) in der Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin bei starker Hitze rundum 2–3 Minuten braten. Schalotten, Erbsenschoten, Erbsen und Butter zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Für die Sauce Majoran- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kartoffel-Brühe-Mischung mit einem Kartoffelstampfer mittelfein stampfen und mit Zitronenessig, Zitronenöl und geschnittenen Kräutern würzen.

**6.** Scholle mit Kartoffelsauce, Gemüse und karamellisierter Zitrone auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit abgezupften Majoranblättern garnieren, mit einigen Salzflocken und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde**PRO PORTION** 40 g E, 41 g F, 43 g KH = 745 kcal (3123 kJ)

## GEBRATENE SCHOLLE MIT PFIFFERLINGEN

Frisch gepalte Erbsen und eine würzige Sauce auf Kartoffelbasis begleiten die kleinen Plattfische auf das Köstlichste.

[Rezept links](#)





Foto Seite 28

## KALBSTAFELSPITZ MIT MÖHREN UND AVOCADO-HUMMUS

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4–6 Portionen

### TAFELSPITZ

• 800 g Kalbstafelspitz  
(Zimmertemperatur)

• 2 Bio-Zitronen

• 2 El Rapsöl

• Salz • Pfeffer

• 4 Stiele Thymian

• 4 Zweige Rosmarin

• Meersalzflocken

### HUMMUS

• 1 Dose Kichererbsen  
(400 g Füllmenge)

• 1 Knoblauchzehe

• 8 Stiele glatte Petersilie

• 4 El helles Tahin

• 4 El Olivenöl

- 2 reife Avocados
- 2 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel

### MÖHREN

• 600 g Fingermöhren

• 2 Schalotten

• 4 El Olivenöl

• 100 g Mandelkerne  
(ohne Haut)

• 80 g Rosinen

• Salz • Pfeffer

• 6 Stiele Kerbel

Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für den Tafelspitz Fleisch trocken tupfen, Fettdeckel und Silberhaut entfernen. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße mit einem Sparschäler abschneiden. Zitronenschale in feine Streifen schneiden. Rapsöl in einem Bräter erhitzen, Fleisch mit Salz würzen und darin bei starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braun braten.

**2.** Tafelspitz pfeffern und mit Zitronenschale und Kräutern auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 55–58 Grad erreicht ist (Thermometer benutzen!). Aus dem Ofen nehmen und abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

**3.** Für den Hummus inzwischen Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Knoblauch grob schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Alles mit Tahin und Olivenöl in einem Blitzhacker cremig mixen. Avocados halbieren, jeweils den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Avocadofruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken, mit Zitronensaft mischen und unter den Hummus mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

**4.** Möhren putzen und schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Schalotten in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Möhren darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 5 Minuten braten. Mandeln grob hacken, mit Schalotten und Rosinen in die Pfanne geben und bei milder bis mittlerer Hitze weitere 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren abgedeckt warm halten.

**5.** Tafelspitz in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Hummus und Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften Kerbelblättern, Salzflocken und Pfeffer bestreuen und mit dem Tafelspitz servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION (BEI 6)** 40 g E, 42 g F, 29 g KH = 700 kcal (2934 kJ)



Foto Seite 29

## PASTA MIT ARTISCHOCKEN UND ZIEGENCREME

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 rote Paprikaschote (200 g)
  - 2 Bio-Zitronen
  - 4 Baby-Artischocken (à 50 g)
  - 2 El Olivenöl
  - Salz
  - 200 g Pappardelle
  - Pfeffer
  - 200 ml Schlagsahne
  - 150 g Ziegenfrischkäse
  - 4 Stiele Kerbel
- Außerdem: Crème-brûlée-Brenner

**1.** Paprikaschote waschen, halbieren und entkernen. Hälften mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Haut mit einem Crème-brûlée-Brenner dunkel abflämmen und mit einem Messer abschaben. Paprika in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

**2.** 1 Zitrone halbieren, den Saft auspressen und in einer Schüssel mit 500 ml Wasser mischen. Artischocken putzen, dazu jeweils die äußeren harten Blätter entfernen, das obere Artischocken-drittel abschneiden, die Stiele auf 4–5 cm kürzen und bis zum Boden mit einem kleinen scharfen Messer schälen. Artischocken längs vierteln, eventuell das Heu herauskratzen. Artischocken sofort in das Zitronenwasser legen.

**3.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Artischocken abgießen, trocken tupfen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Pappardelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

**4.** Artischocken mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Paprika in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Sahne und Ziegenfrischkäse unterrühren, einmal aufkochen bei milder Hitze 2–3 Minuten kochen lassen.

**5.** Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei ca. 50 ml Nudelwasser auffangen. Restliche Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft und Nudelwasser zur Sauce geben, 1–2 Minuten offen kochen lassen.

**6.** Nudeln und Artischocken zur Sauce geben, einmal durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Zitronenschale, abgezupften Kerbelblättern, Salz und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 24 g E, 51 g F, 82 g KH = 938 kcal (3935 kJ)

„**DIE ARTISCHOCKEN KÖNNEN SIE DURCH GEBRATENE ZUCCHINI ERSETZEN.**“

»e&t«-Koch Jan Schümann



# GUTES WIRD NOCH BESSER!

JETZT NEU: K-Bio aus Bioland-Anbau



**Frank Fischer,**  
Bioland-Erzeuger  
aus Neuhofen

## DEINE VORTEILE!

Viele unserer K-Bio-Artikel werden nun nach Bioland-Richtlinien in Deutschland und Südtirol angebaut. Freu dich auf wertvolle Lebensmittel und unterstütze dabei eine verantwortungsvolle und klimafreundliche Bio-Landwirtschaft.

Weitere Informationen unter  
[kaufland.de/bioland](http://kaufland.de/bioland)



# All-inclusive vor der Tür

Der Sommer naht, wir eröffnen die Grillsaison – erfrischend anders als gedacht: Mit raffinierten Füllungen bringen Sepia, Huhn und Aubergine wieder Pep auf den Rost. Der Saibling gart à la plancha, der Schafskäse backt im Filoteig, und in zarter grüner Paprika steckt würzige Merguez





## Hähnchenbrust mit Anchovis und Sonnenblumenkern-Pesto

Mediterran zur Brust genommen: Rauchmandeln, Oliven, Petersilie und Kerbel füllen das saftige Filet: erdig, frisch, leicht rauchig, mit leichtem Biss und kernigem Pesto.

Rezept Seite 41



## Gefüllter Saibling mit Estragon-Creme

À la plancha: Wir grillen das zarte Lachs-Pendant auf der Stahlplatte bei indirekter Hitze – mit knuspriger Haut, glasigem Kern und feinwürziger, buttriger Kräutercremefüllung.

**Rezept Seite 42**

## Sepia-Tuben mit Garnelen-Miso-Füllung

Seafood birgt Seafood: Weich gedünstete Gemüsewürfel, Ingwer, Koriandergrün und Garnelen füllen die Tuben im Asia-Style. Mit leicht süßlicher Miso-Würze und prickelndem Szechuan-Pfeffer.

Rezept Seite 45





## Spitzpaprika mit Merguez und Kartoffel-Hummus

Auf den Trichter gekommen: Pikantes Wurstbrät füllt die gerösteten Schoten. Mit Dattel-Salzzitronen-Topping, auf frisch komponiertem Hummus mit Kartoffel und etwas Apfelsaftsüße.

**Rezept rechts**

## Spitzpaprika mit Merguez und Kartoffel-Hummus

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### HUMMUS

- 200 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 4 El TAHIN
- 8 El Olivenöl
- 120 ml Apfelsaft
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Pfeffer
- 2 El Zitronensaft
- 1 El Zatar (Gewürzmischung)

### GEFÜLLETE PAPRIKA

- 500 g Merguez (nordafrikanische Lammbratwürste)
  - 4 Datteln (Medjool; ohne Stein)
  - 1 Salzzitrone (70 g)
  - 8 Stiele Minze plus etwas zum Bestreuen
  - Salz
  - Pfeffer
  - 8 grüne Spitzpaprikaschoten (à 80 g)
  - Meersalzflocken
  - 2 El Olivenöl
- Außerdem: Kartoffelpresse, Einwegspritzbeutel, Grill

**1.** Für den Hummus Kartoffeln schälen, waschen und grob schneiden. In kochendem Salzwasser 15–20 Minuten gar kochen, danach abgießen, ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Kartoffeln auskühlen lassen. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.

**2.** Für die Paprika inzwischen Merguez mit einem scharfen Messer einschneiden und das Brät herauslösen. Datteln und Salzzitrone in feine Würfel schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Je etwas Datteln, Salzzitrone und Minze für die Garnierung beiseitelegen. Alles sorgfältig mit den Händen kneten, bis eine homogene Masse entstanden ist. Merguez-Masse mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Einwegspritzbeutel füllen und kalt stellen.

**3.** Den Grill auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen.

**4.** Für den Hummus Kichererbsen mit Tahin, 6 El Öl, Apfelsaft, Kreuzkümmel und Paprikapulver in einem Blitzhacker cremig mixen. Hummus mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Kartoffeln untermischen. Bis zum Servieren kühl beiseitestellen.

**5.** Spitzpaprika waschen, trocken tupfen und die Stielansätze knapp abschneiden. Trennwände mit den Kernen im Inneren der Paprika mit einer Kochpinzette herausziehen oder mit einem kleinen Schälmesser mit gebogener Klinge entfernen. Die Merguez-Füllung in die Paprikaschoten spritzen, Paprika rundum mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

**6.** Spitzpaprika auf dem heißen Grillrost bei direkter Hitze rundum 4–5 Minuten grillen. Spitzpaprika mit Kartoffel-Hummus anrichten, mit Zatar und Meersalzflocken bestreuen und mit restlichem Öl (2 El) beträufeln. Mit restlicher Minze, Salzzitrone und Datteln bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PORTION** 27 g E, 68 g F, 37 g KH = 910 kcal (3810 kJ)

**Tipp** Dazu passt Fladenbrot.



## Hähnchenbrust mit Anchovis und Sonnenblumenkern-Pesto

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### PESTO

- 60 g Sonnenblumenkerne
- 1 Bund Basilikum (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g ital. Hartkäse (z.B. Pecorino; fein gerieben)
- 2 El Zitronensaft
- 120 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### FLEISCH

- 1 Dose Anchovis (in Öl; 100 g Abtropfgewicht)
- 100 g Taggiasca-Oliven

- 1 El Kapern
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Rauchmandeln
- 4 Stiele Petersilie
- 4 Stiele Kerbel plus etwas zum Bestreuen
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Maispoularden-Brustfilets (à 250 g)

Außerdem: Grill, Einwegspritzbeutel, kleine Holzstäbchen (z.B. Zahnstocher)

**1.** Für den Pesto Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett 3–4 Minuten anrösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. 2 El Sonnenblumenkerne für die Garnierung beiseitelegen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.

**2.** Knoblauch grob schneiden, mit Sonnenblumenkernen, Basilikum, Pecorino, Zitronensaft und Öl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

**3.** Den Grill auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen.

**4.** Für das Fleisch Anchovis, Oliven und Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und fein schneiden. Knoblauch und Rauchmandeln fein hacken. Petersilien- und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Alles sorgfältig mit 2 El Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Einwegspritzbeutel füllen.

**5.** Poulardenbrüste trocken tupfen. Mit einem kleinen Küchenmesser von der schmalen Seite her vorsichtig eine Tasche in das Fleisch schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitete Anchovis-Masse in die Taschen füllen. Taschen mit kleinen Holzspießen verschließen und fixieren. Fleisch rundum mit restlichem Öl (2 El) einreiben.

**6.** Gefüllte Poulardenbrüste auf dem heißen Grillrost bei direkter Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten grillen, danach bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel 5–6 Minuten grillen. Fleisch vom Grill nehmen, Holzspieße entfernen und Poulardenbrüste leicht schräg halbieren.

**7.** Poulardenbrüste mit Pesto auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit restlichen Sonnenblumenkernen und etwas Kerbel bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PORTION** 73 g E, 67 g F, 7 g KH = 958 kcal (4006 kJ)



Foto Seite 38

## Gefüllter Saibling mit Estragon-Creme

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 4 Pimentkörner
- ½ TL Meersalzflocken
- 2 Scheiben Weißbrot
- 4 Stiele Kerbel
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Limette
- 125 g Butter (weich)
- Pfeffer
- 4 Saiblingsfilets (küchenfertig; mit Haut; à 300 g)
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 8 Stiele Estragon
- 250 g Crème fraîche
- Außerdem: Grill, Plancha-Platte (glatte Grillplatte), Küchengarn

1. Pimentkörner in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Meersalzflocken in einem Mörser fein zerstoßen.
2. Den Grill auf hohe Temperatur vorheizen und mit einer Plancha-Platte bestücken.
3. Weißbrot entrinden und im Blitzhacker ca. 1 Minute mixen. Kerbel- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch sehr fein hacken. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Hälfte der Schale beiseitestellen. Restliche Schale und vorbereitete Zutaten mit der weichen Butter glatt rühren, mit Pfeffer würzen.
4. Saiblingsfilets trocken tupfen, gegebenenfalls entschuppen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischseiten mit der Kräuterbutter bestreichen und jeweils 2 Filets aufeinanderlegen, sodass die Hautseite jeweils außen ist. Filets in 3–4 cm breite Portionsstücke schneiden und jeweils mit Küchengarn über Kreuz zusammenbinden. Filets mit Öl einreiben.
5. Saibling auf der Haut auf der heißen Plancha-Platte von beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten grillen. Inzwischen Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Estragon, Limettensaft und Crème fraîche glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Fisch vom Grill nehmen, mit Estragon-Creme auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Limettenschale, Estragon und Pfeffer bestreuen. Nach Belieben mit etwas Öl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 55 g E, 51 g F, 12 g KH = 753 kcal (3158 kJ)

„Zartes Grillgut wie Fisch lässt sich gut auf einer Plancha-Platte grillen: mit breiter Auflagefläche bei indirekter Hitze.“

»e&t«-Koch Jan Schümann

Foto rechts

## Auberginen-Rouladen mit Tomaten-Vinaigrette

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### ROULADEN

- 3 Auberginen (à 250 g)
- Salz
- 8 EL Olivenöl
- 100 g Cashewkerne
- 8 Stiele Oregano
- 8 Stiele Basilikum
- 250 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- Pfeffer
- ¼ TL Garam Masala

### VINAIGRETTE

- 200 g Strauchtomaten
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Waldhonig
- 6 Stiele Basilikum plus etwas zum Bestreuen
- Salz
- Pfeffer
- Außerdem: Grill, kleine Holzspieße (z.B. Zahnstocher)

1. Für die Rouladen Auberginen putzen, waschen und trocken tupfen. Auberginen längs in 24 3–4 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Auberginen mit etwas Salz bestreuen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2. Für die Vinaigrette inzwischen Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomatenkerne mit einem Esslöffel herauslösen und mit Essig, Öl und Honig mischen. Tomaten fein würfeln. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und mit den Tomaten unter die Vinaigrette mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

3. Den Grill auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen.

4. Für die Rouladen Auberginescheiben trocken tupfen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Auberginen darin bei mittlerer bis starker Hitze portionsweise von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfanne mit einem Küchenpapier reinigen.

5. Cashewkerne in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anrösten. Herausnehmen und fein hacken. Oregano- und Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. 200 g Käse fein reiben. Alles mit restlichem Öl (6 EL) mischen. Füllung mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen.

6. Je 3 Auberginescheiben der Länge nach leicht überlappend aneinanderlegen. Je etwa 2 TL der Füllung auf den Auberginescheiben verteilen und glatt streichen. Auberginescheiben von der kurzen Seite her aufrollen und mit Holzspießen verschließen.

7. Auberginen-Rouladen aufrecht auf dem heißen Grillrost auf beiden Seiten offen jeweils 2–3 Minuten grillen. Restlichen Käse (50 g) mit einem Sparschäler hobeln. Rouladen mit Tomaten-Vinaigrette auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit restlichem Käse bestreuen, mit etwas Pfeffer und Basilikum bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 26 g E, 59 g F, 13 g KH = 717 kcal (3005 kJ)

**Tipp** Für eine vegetarische Variante statt Parmesan einen Hartkäse mit mikrobiellem Lab, z.B. Montello, verwenden.

## Auberginen-Rouladen mit Tomaten-Vinaigrette

Voll von der Rolle: Saftige, weich gegarte Auberginescheiben umfassen Schicht für Schicht eine kernige Käse-Cashew-Füllung. Mit frischer Gemüse-Vinaigrette und Röstaroma an den Grillrändern.

[Rezept links](#)





## Schafskäse-Filo-Päckchen mit Aprikosen-Dip

Griechische Botschaft: lauwarme Knusperteig-Päckchen mit Rucola, Tomate und Kartoffeleinlage, dazu ein cremiger, fruchtig-pikanter Joghurt-Dip – unser Vorbote des Sommers!

**Rezept rechts**

*Titel-  
Rezept*

Foto links und Titel

## Schafskäse-Filo-Päckchen mit Aprikosen-Dip

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 vorwiegend festkochende Kartoffeln (300 g) • Salz
  - 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
  - 40 g Rucola
  - 4 EL Butter (40 g)
  - 1 Packung Filoteig (10 Teigblätter; 250 g; z. B. von Tante Fanny)
  - 4 Stiele Zitronenthymian
  - 200 g cremiger Schafskäse
  - Pfeffer
  - 5 getrocknete Aprikosen
  - 6 Stiele Dill plus etwas zum Bestreuen
  - 300 g Sahnejoghurt (10% Fett)
  - 2 EL Apfelessig
  - Chiliflocken
- Außerdem: Grill

1. Den Grill auf mittlere Temperatur vorheizen.

2. Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffelscheiben trocken tupfen.

3. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und grob schneiden. Rucola waschen, verlesen und trocken schleudern. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Teigblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, jedes Teigblatt mit etwas Butter bestreichen und mittig einmal zusammenschlagen.

4. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Schafskäse in Stücke zerzupfen. Die Kartoffelscheiben fächerartig in der Mitte der Teigblätter verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Thymian bestreuen. Schafskäse, Tomaten und etwas Rucola darauf verteilen und die Teigblätter zu kleinen Päckchen zusammenfalten, dazu das untere Drittel der Blätter zur Mitte über die Füllung schlagen, das obere Drittel darüberschlagen und die seitlichen Enden unterschlagen bzw. etwas festdrücken. Filo-Päckchen mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen.

5. Für den Dip Aprikosen fein schneiden, etwas für die Garnierung beiseitelegen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Dill und Aprikosen mit Joghurt und Essig glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Kalt stellen.

6. Filo-Päckchen auf dem heißen Grillrost bei direkter Hitze 4–5 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden. Filo-Päckchen mit restlichem Rucola und Aprikosen-Dip auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Chiliflocken und restlichen Dillspitzen und Aprikosen bestreuen, nach Belieben teilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 20 g E, 34 g F, 57 g KH = 640 kcal (2685 kJ)



Foto Seite 39

## Sepia-Tuben mit Garnelen-Miso-Füllung

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 12 kleine Tintenfischtuben (küchenfertig)
  - 2 Stangen Staudensellerie
  - 2 Knoblauchzehen
  - 20 g frischer Ingwer
  - 6 EL Olivenöl
  - 400 g Garnelen (küchenfertig; ohne Kopf und Schale; frisch oder TK)
  - 8 Stiele Koriandergrün
  - 2 Kaffirlimettenblätter
  - 1 TL helle Miso-Paste
  - 4 EL Panko-Mehl
  - Salz
  - Szechuan-Pfeffer
- Außerdem: Grill, Einwegspritzbeutel, kleine Holzspieße (z. B. Zahnstocher)
- 1 Bio-Zitrone

1. Den Grill auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen.

2. Tintenfischtuben kalt abspülen und trocken tupfen. Sellerie waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer in sehr feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3. Inzwischen Garnelen kalt abspülen, trocken tupfen und grob schneiden. Zitrone heiß abspülen und trocken reiben. Zitronenschale mit einem Sparschäler ohne das Weiße abschneiden und in feine Streifen schneiden, etwas für die Garnierung beiseitelegen. Restliche Zitronenschalenstreifen sehr fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

4. Korianderblätter von 4 Stielen abzupfen, mit Kaffirlimettenblättern fein schneiden. Kräuter, Zitronenschale, Zitronensaft und Miso-Paste glatt rühren. Mit gebratenem Gemüse, Garnelen und Panko-Mehl sorgfältig mischen, mit Salz und Szechuan-Pfeffer würzen. Masse in einen Einwegspritzbeutel füllen.

5. Garnelenmasse möglichst ohne Lufteinschlüsse in die Tintenfischtuben füllen, die Öffnung mit kleinen Holzspießen verschließen. Tintenfischtuben rundum mit Salz und Szechuan-Pfeffer würzen, mit 2 EL Öl beträufeln und auf dem heißen Grillrost bei direkter Hitze rundum 3–4 Minuten grillen. Dann bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel weitere 3–4 Minuten grillen.

6. Restliche Zitronenschale und restliches Öl (2 EL) mischen. Tintenfischtuben auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit abgezupften Blättern vom restlichen Koriander (4 Stiele) bestreuen, mit Öl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 45 g E, 18 g F, 13 g KH = 408 kcal (1707 kJ)

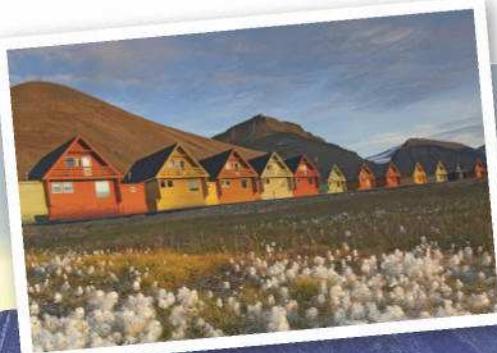
Tipp Dazu passt Ciabatta.

„Für unseren Titelteller haben wir die Filo-Päckchen mit dem Gemüsesalat von Seite 31 kombiniert. Allerdings ohne Ei und Frischkäsebällchen.“

»e&t«-Koch Jan Schümann

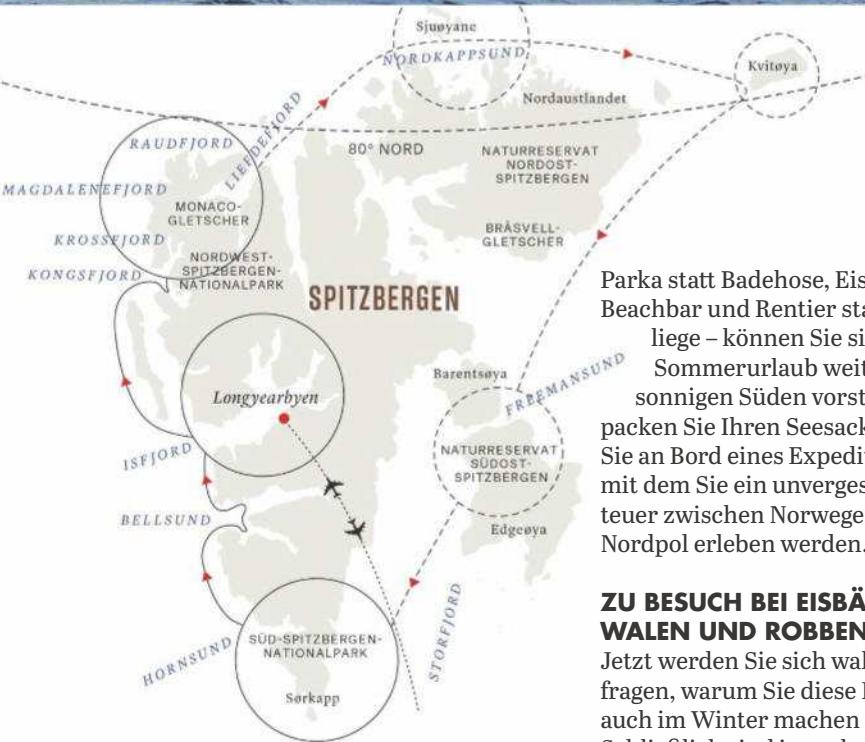
**BUCHEN UNTER  
040-79 76 91 88\***  
**STICHWORT „ESSEN & TRINKEN“**  
MO.-FR.: 8.30-20 UHR/ SA.: 9-18.30 UHR, SO.: 10-18.30 UHR

**RECHTS:** Die bunten, aus Holz gebauten Häuser am Rand von Longyearbyen strahlen bei Sonnenschein besonders gasfreudlich.  
**GROSSES FOTO:** MS Spitsbergen ist nach einem kompletten Umbau technisch und von der Ausstattung her auf dem neuesten Stand.



# Willkommen in der glitzernden Welt der Gletscher!

Die Temperaturen sind zwar eisig, doch dank des Golfstroms ist die Tier- und Pflanzenwelt auf Spitzbergen vielfältig. Mit **Hurtigruten Expeditions** nehmen Sie Kurs auf dieses Abenteuer



Parka statt Badehose, Eisscholle statt Beachbar und Rentier statt Strandliege – können Sie sich einen Sommerurlaub weit weg vom sonnigen Süden vorstellen? Dann packen Sie Ihren Seesack und gehen Sie an Bord eines Expeditionsschiffes, mit dem Sie ein unvergessliches Abenteuer zwischen Norwegen und dem Nordpol erleben werden.

## ZU BESUCH BEI EISBÄREN, WALEN UND ROBBEN

Jetzt werden Sie sich wahrscheinlich fragen, warum Sie diese Reise nicht auch im Winter machen können. Schließlich sind ja auch wir dann niedrige Temperaturen gewohnt. Nun, wer die Eisbären besuchen möchte, muss sich nach ihren Zeiten richten. Während einer Seereise im Sommer

haben Sie die besten Chancen, die beeindruckenden Tiere entlang der Küste oder auf dem Eis zu entdecken. Das perfekte Ziel für diesen Plan ist der Archipel Svalbard, der in Deutschland meist Spitzbergen genannt wird – nach seiner größten Insel. Gigantische Gletscher, zerklüftete Gebirgsformationen und malerische Fjorde – Spitzbergen präsentiert die raue, unberührte Schönheit der Arktis und ihrer tierischen Bewohner in ihrer ganzen Pracht.

## KUNTERBUNTER LIFESTYLE IN LONGYEARBYEN

Um sie wirklich kennenzulernen, brauchen Sie einen erfahrenen Partner an Ihrer Seite: Hurtigruten Expeditions. Seit 130 Jahren ist das Unternehmen in den Polargewässern zu Hause. Das deutschsprachige Expeditionsteam, das Sie auf Ihrer beeindruckenden 12-Tage-Reise begleitet, zeigt Ihnen Orte im Reich der Eisbären, die auf jede Bucketlist gehören, und andere, die noch unentdeckte Schätze sind. Start- und Endpunkt

**Leser-Spezialpreis  
ab 7.390 €\*\***  
pro Person  
PLUS JE 200 €  
**BORDGUTHABEN**

Die natürliche Harmonie aus schroffen Inseln, eisigen Gletschern und weißen Wolken ist unfassbar schön. Hier fühlt man sich dem Himmel wirklich ein Stückchen näher

Damit die Fotos auch gelingen und die Erinnerungen an die Expedition lange wachsen, können sich Reisende Tipps bei den Kameraprofis an Bord holen

**Das größte Landraubtier** der Welt ist in seinem Element und auf Eis gebettet. Es hält Ausschau nach seiner nächsten Mahlzeit



Ihrer einzigartigen Tour ist Longyearbyen, die größte Siedlung des Archipels Spitzbergen und zugleich auch Sitz des Gouverneurs. Die moderne Stadt hat ein lebensfrohes Flair sowie ausgezeichnete Hotels und Restaurants. Auf See brauchen Sie auf Komfort und gutes Essen natürlich auch nicht zu verzichten. Zur Entspannung gibt es Whirlpools, eine Panorama-Sauna und den Fitnessbereich.

## LERNEN UND ERLEBEN

Wer möchte, kann an einem Forschungsprogramm teilnehmen, das Science Center an Bord nutzen oder an Vorträgen und Diskussionen teilnehmen. Da Umweltschutz ein

wichtiges Thema der Exkursionen ist, sind auch Strandreinigungsaktionen möglich. Und der Bordfotograf gibt Profitipps für Landschafts- und Tieraufnahmen. Freuen Sie sich auf eine Reise, von der Sie noch lange schwärmen und erzählen werden.

## INKLUSIVLEISTUNGEN

- Flüge in der Economy-Class ab/bis Deutschland und alle weiteren Flüge
- Vor der Expeditions-Seereise Übernachtung in Longyearbyen inklusive Frühstück und Mittagessen
- Alle Transfers
- Vollpension inklusive Getränken (Bier und Hauswein, Softdrinks und Wasser)
- Wasser, Kaffee und Tee ganztägig an Bord verfügbar
- Anlandungen mit Expeditionsbooten und ein umfangreiches Programm an Aktivitäten am Bord und an Land
- Erfahrenes deutschsprachiges Expeditionsteam, das auch Vorträge hält und Aktivitäten an Bord und an Land organisiert und begleitet
- Hurtigruten Expeditions Kit: nachfüllbare Trinkflasche und Helly-Hansen-Windbreaker
- WLAN\*\*\*
- Science Center mit moderner Ausstattung, Bibliothek, Exponaten und Karten
- Teilnahme an aktuellen wissenschaftlichen Forschungsprojekten
- Täglicher Landausflug (nicht während des Vorprogramms, an Seetagen und am Tag der Ein-/Ausschiffung)

## EXPEDITIONS-SEEREISE

rund um Spitzbergen

12-Tage-Reise,

3 Reisetermine: 06.08.2023,

16.08.2023 und 26.08.2023

Ab 7.390 € p. P. inklusive Flüge und 200 € Bordguthaben

**INKLUSIVE  
FLUG  
AB/BIS  
DEUTSCHLAND**

| Reisetermine | Garantie-Innenkabine | Garantie-Außenkabine | Garantie-Außenkabine ARKTIS Superior |
|--------------|----------------------|----------------------|--------------------------------------|
| 06.08.       | 7.990 €              | 9.890 €              | 9.990 €                              |
| 16.08.       | 7.390 €              | 9.090 €              | 9.190 €                              |
| 26.08.       | 7.390 €              | 9.090 €              | 9.190 €                              |

Alle geplanten Anlandungen und Erkundungstouren sind abhängig von Wetter- und Eisbedingungen • Änderungen vorbehalten • Einzelkabinen auf Anfrage • Nicht kombinierbar mit dem 5-Prozent-Wiederholer-Bonus

Hurtigruten GmbH · Große Bleichen 23 · 20354 Hamburg  
Veranstalter der Reisen ist die Hurtigruten Global Sales AS,  
Langkaia 1, 0150 Oslo, Norwegen

\*\*\* In abgelegenen Gebieten begrenzte Verfügbarkeit. Kein Streaming.



## Reiseverlauf

### TAG 1: Flug nach Oslo

Von Deutschland geht's nach Oslo, wo der Anschlussflug nach Longyearbyen auf Sie wartet. Die kleine Grenzstadt auf der Insel Spitzbergen ist überraschend quirlig und bunt.

### TAG 2: Longyearbyen

Nach einer Hotelübernachtung können Sie zu Fuß die Stadt erkunden, wobei auch schon mal ein Rentier Ihren Weg queren kann, oder sich einem inkludierten Ausflug anschließen. Dann gehen Sie an Bord Ihres Schiffes.

### TAG 3 bis 5: Arktische Wildnis

Drei Tage lang erkunden Sie die natürliche Schönheit und die zerklüftete Tundra des Nordwest-Spitzbergen-Nationalparks. In dieser Wildnis aus steilen Bergen, beeindruckenden Gletschern und vorgelagerten Inseln haben Sie die Chance, die arktische Tierwelt kennenzulernen – darunter Wale, Robben, Walrosse und Rentiere. Mit etwas Glück können Sie sogar einen Eisbären bei der Jagd auf dem Eis beobachten. Bei jeder sich bietenden Gelegenheit werden die Kajaks zu Wasser gelassen und Inseln erforscht.

### TAG 6 bis 8: Ost-Spitzbergen

Zusammen mit Ihrem Expeditionsteam können Sie drei Tage die vereiste Meereslandschaft Ost-Spitzbergens – die Heimat der größten Eisbärenpopulation des Archipels – bei spannenden Anlandungen, Wanderungen und Kajaktouren erkunden. Wie es sich für eine echte Expeditionsreise gehört, hängt es von den Bedingungen ab, wohin genau die Reise führen wird.

### TAG 9 & 10: Hornsund und Bellsund

Auf der Fahrt weiter südwärts zum Hornsund – zweifellos einem der schönsten Fjorde Spitzbergens – weicht eine üppige Vegetation hoch aufragenden Bergen. Sie können Walen und Robben begegnen, den Berg Hornsundtind bestaunen und sehen, wie von kalbenden Gletschern Eis ins Meer stürzt. An der nächsten Station, dem verschneiten Bellsund, halten Sie nach wetterfesten Tieren und früheren Bergbausiedlungen Ausschau.

### TAG 11: Faszinierender Isfjord

Riesige, von Gletschern geformte Täler mit einer reichen Tier- und Pflanzenwelt und menschlicher Geschichte in einem weitläufigen Fjordsystem stehen kurz vor Schluss der Expedition auf dem Programm.

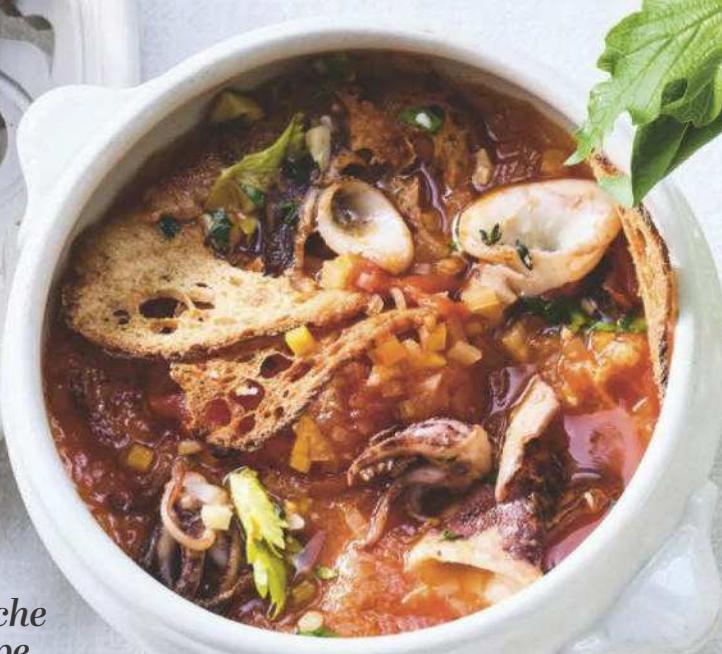
### TAG 12: Rückreise

Das Arktisabenteuer endet in Longyearbyen, von wo Sie wieder über Oslo nach Deutschland fliegen.

**HURTIGRUTEN  
EXPEDITIONS**

Mehr Informationen unter:  
[hurtigruten.de/spitzbergen](http://hurtigruten.de/spitzbergen)

FÜR GÄSTE



### Toskanische Brotsuppe

Pikante Tomatensuppe, mit Röstbrot geschichtet, mit Mandel-Mix getoppt.  
Rezept Seite 53



# Tutti a tavola!

Kommt zu Tisch! Bei einem bunten Buffet mit Antipasti, Tomatensuppe und einem nach Rosmarin duftenden Braten lässt es sich vortrefflich von Italien träumen. Unser Getränkeredakteur empfiehlt dazu übrigens Lambrusco



### Tomaten-Oliven-Tapenade

Aus aromatischen Taggiasca-Oliven, mit Pinienkernen und Parmesan.  
Rezept Seite 54





**PHILIPP SEEFRID**  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Weiße Bohnen einweichen
- Tapenade zubereiten, abgedeckt kalt stellen

### SECHS STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Suppe zubereiten. Rötbrot, Suppe und Mandelmix separat beiseitestellen
- Braten füllen, zubinden und kalt stellen, Pesto zubereiten, beiseitestellen
- Eis zubereiten, ins Gefrierfach stellen

### DREI STUNDEN VORHER

- Zutaten und Dressing für die Panzanella vorbereiten, beiseitestellen
- Bohnen kochen, Bohnencreme zubereiten, beiseitestellen
- Auberginen braten, Gemüse-Mix zubereiten, getrennt kalt stellen
- Polpette und Thunfischsauce zubereiten, getrennt kalt stellen
- Braten in den Ofen schieben

### KURZ VOR BEGINN

- Erdbeeren putzen, Sektschalen einfrieren
- Panzanella fertigstellen
- Suppe erhitzen, mit Brot einschichten
- Auberginen und Tapenade anrichten
- Polpette anrichten

### WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Braten übergrillen, aufschneiden, mit Pesto anrichten
- Garnelen braten, mit Bohnencreme anrichten
- Zum Abschluss: Eis etwas antauen lassen, Dessert anrichten



### Gebackene Auberginen

Mit knuspriger Hülle und einem knackigen Gemüse-Finish.

Rezept Seite 54

### Panzanella mit Ofentomaten

Der Clou bei diesem Brotsalat ist ein raffiniertes Dressing aus Mozzarella.

Rezept Seite 53



## *Polpette tonnato*

Kalbfleischbällchen in pikanter  
Thunfischsauce alla Vitello tonnato.

Rezept Seite 55



## *Porchetta-Braten mit Salsiccia-Füllung*

Das gute Stück vom Schwein wird mit  
einem Basilikum-Pesto serviert.

Rezept Seite 56



## Bohnencreme mit Knoblauch-Garnelen

Thymian und Pfefferschoten geben den Krustentieren extra Pep.  
Rezept Seite 54



---

DESSERT

## Limoncello-Eis mit Erdbeeren

Das ultimative Sommerdessert mit einem Schuss Sekt und frischer Minze.  
Rezept Seite 56



Foto Seite 48

## Toskanische Brotsuppe mit Calamaretti

\* EINFACH

Für 6 Portionen

- 600 g Strauchtomaten
- 2 EL brauner Zucker
- 100 g Ciabatta (dünne geschnitten)
- 150 g Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 200 ml trockener Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Tomaten (400 g Füllmenge)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- 50 g Mandelkerne (ohne Haut)
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 300 g Calamaretti (küchenfertig; mit Fangarmen)
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Stiele Thymian
- Außerdem: Kochpinzette

**1.** Tomaten waagerecht halbieren. Ein Backblech gleichmäßig mit Zucker bestreuen und die Tomaten mit den Schnittflächen darauflegen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 15 Minuten grillen, bis die Haut fast schwarz ist. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Brotscheiben auf einen Backofenrost legen und unter dem heißen Backofengrill auf der 2. Schiene von oben unter Beobachtung hellbraun rösten. Tomaten mithilfe einer Kochpinzette häuten.

**2.** Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, waschen, das Grün abzupfen und beiseitelegen. Sellerie, Schalotten und 2 Knoblauchzehen fein würfeln.

**3.** 4 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und geschnittenes Gemüse darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein zugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe zufügen. Ofentomaten grob hacken, dabei die Stielansätze entfernen. Dosentomaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, dabei die Stielansätze entfernen. Ofen- und Dosentomaten, Lorbeer und Rosmarin in die Suppe geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 25 Minuten kochen lassen.

**4.** Inzwischen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten, herausnehmen und grob hacken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Selleriegrün ebenfalls fein schneiden. Alles in einer kleinen Schüssel mischen und beiseitestellen.

**5.** Calamaretti trocken tupfen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Restliche Knoblauchzehe (1) andrücken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

**6.** Restliches Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen. Calamaretti, Thymian und Knoblauch darin bei starker Hitze 1–2 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen, Zitronenschale und Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Die heiße Suppe abwechselnd mit den gerösteten Brotscheiben in eine Terrine schichten. Calamaretti darauf verteilen, mit Mandelmischung bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden**PRO PORTION** 14 g E, 15 g F, 25 g KH = 318 kcal (1329 kJ)

Foto Seite 49

## Panzanella mit Ofentomaten und Mozzarella-Dressing

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

**PANZANELLA (BROTSALAT)**

- 400 g rote Kirschtomaten
- 400 g gelbe Kirschtomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 150 g Ciabatta
- 4 Stiele Thymian
- 1 rote Zwiebel

**• 8 Kapernblätter (in Öl); z.B. über www.viani.de)**

- 8 Stiele Basilikum
- Pfeffer

**MOZZARELLA-DRESSING**

- 100 ml Molke (Bioladen oder Reformhaus)
- 1 Büffelmozzarella (250 g; Zimmertemperatur)
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL heller Aceto balsamico
- Salz • Pfeffer

**1.** Für die Panzanella Kirschtomaten putzen, waschen und halbieren. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Rosmarin und Knoblauch mit 2 EL Olivenöl in einer Schale mischen.

**2.** Je 200 g rote und gelbe Kirschtomaten mit der Schnittfläche nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Salz würzen und mit dem Rosmarin-Knoblauch-Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 1:30 Stunden leicht antrocknen lassen.

**3.** Für das Dressing inzwischen Molke in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Mozzarella in grobe Stücke schneiden, zugeben, Topf vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mischung mit einem Stabmixer fein pürieren und beiseitestellen.

**4.** Für die Panzanella Ciabatta in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Restliche Knoblauchzehe (1) andrücken, Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Restliches Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel, Knoblauch und Thymian darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten knusprig braten, dabei gelegentlich rütteln. Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

**5.** Tomaten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Rote Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Kapernblätter abtropfen lassen und fein schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Ofentomaten, restliche gelbe und rote Kirschtomaten (je 200 g), Zwiebeln, Kapernblätter, Basilikum und Croûtons in einer großen Schüssel geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Mozzarella-Masse in einer Schale mit Olivenöl und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing zu den Salatzutaten geben, gut mischen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden**PRO PORTION** 9 g E, 24 g F, 19 g KH = 343 kcal (1437 kJ)



Foto Seite 49

## Gebackene Auberginen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 2 Auberginen (à 300 g)
- Salz
- 3 Eier (Kl. M)
- 180 g Mehl (Type 00)
- 150 g Semmelbrösel
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 El Olivenöl
- 5 El Zitronensaft
- Pfeffer
- 120 ml neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Salzflocken
- 1 El edelsüßes Paprikapulver

**1.** Auberginen putzen, waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Backblech verteilen, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Eier in einer Schale verquirlen. 80 g Mehl in eine weitere Schale geben. Restliches Mehl (100 g) und Semmelbrösel in einer dritten Schale mischen.

**3.** Auberginescheiben trocken tupfen. Erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, anschließend durchs Ei ziehen und zum Schluss in der Mehl-Brösel-Mischung wenden. Paniere leicht andrücken. Panierte Auberginen auf eine Platte legen und beiseitestellen.

**4.** Zwiebel fein würfeln. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten dünsten. Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** 60 ml neutrales Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Hälfte der Auberginescheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 6–8 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salzflocken und Paprikapulver würzen. Restliche Auberginen im restlichen Öl (60 ml) ebenso zubereiten. Gemüse-Mix darauf verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 7 g E, 19 g F, 33 g KH = 347 kcal (1457 kJ)

„Eingelegte Kapernblätter haben ein dezentes Kapernaroma. Als Ersatz kann man kleine Kapern verwenden.“

»e&t«-Koch Philipp Seefried



Foto Seite 48

## Tomaten-Oliven-Tapenade

\* EINFACH, SCHNELL

Für 6 Portionen

- 40 g Pinienkerne
- 80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 250 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein; in Öl)
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

**1.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten rösten. Tomaten und Oliven in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Knoblauch grob schneiden.

**2.** Oliven, getrocknete Tomaten, Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan, Olivenöl und 6 El vom aufgefangenen Öl in einem Blitzhacker fein mixen. Tapenade mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken und servieren. Dazu passt Ciabatta.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 4 g E, 30 g F, 2 g KH = 311 kcal (1296 kJ)



Foto Seite 51

## Knoblauch-Garnelen mit Bohnencreme

\* EINFACH

Für 6 Portionen

### BOHNENCREME

- 200 g getrocknete weiße Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml trockener Weißwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### GARNELEN

- 100 g Rucola
  - 12 Garnelen (mit Kopf und Schale; à 30 g)
  - 1 rote Pfefferschote
  - 2 Knoblauchzehen
  - 6 El Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - 4 Stiele Thymian
- Außerdem: Küchenmixer

**1.** Für die Bohnencreme am Vortag weiße Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.

**2.** Am nächsten Tag Knoblauchzehe andrücken. Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit Weißwein, Brühe, 400 ml Wasser, Knoblauchzehe, Rosmarin und Olivenöl in einem Topf kurz aufkochen lassen. Bei milder Hitze mit Deckel ca. 1 Stunde leise weich kochen.

**3.** Bohnen abgießen, dabei den Kochsud auffangen. Rosmarin entfernen. Bohnen mit Knoblauchzehe und 200 ml Kochsud in einen Küchenmixer geben und cremig pürieren. Falls das Püree zu fest sein sollte, noch etwas Kochsud zugeben. Bohnencreme zurück in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und abgedeckt warm halten.

**4.** Für die Garnelen Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Garnelen trocken tupfen. Pfefferschote waschen,

trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und darin bei mittlerer bis starker Hitze von 2–3 Minuten braten. Garnelen wenden, Pfefferschote, Knoblauch und Thymian zugeben und weitere 2–3 Minuten braten.

**5.** Bohnencreme auf eine vorgewärmte Platte oder einen Teller geben, mit einem Löffel leicht verstreichen. Garnelen und Rucola darauf verteilen. Mit Knoblauchöl aus der Pfanne beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit 1 Stunde plus Einweichzeit über Nacht

**PRO PORTION** 16 g E, 13 g F, 13 g KH = 257 kcal (1077 kJ)

„Wer die Garnelen vor dem Braten lieber schält, sollte sie pro Seite nur ein bis zwei Minuten garen.“

»e&t«-Koch Philipp Seefried



Foto Seite 50/51

## Polpette tonnato (mit Thunfischsauce)

\* EINFACH, SCHNELL

Für 6 Portionen

### THUNFISCHSAUCE

- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 El mittelscharfer Senf
- 2 El Zitronensaft
- 300 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 2 Dosen Thunfischfilet (in Öl; à 130 g Abtropfgewicht)
- 50 g kleine Kapern (Nonpareilles)
- Salz
- Pfeffer

### POLPETTE

- 50 g altbackenes Weißbrot
- 200 ml Milch
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 600 g Kalbshackfleisch
- 1 Ei (Kl. M)
- ½ El fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Sonnenblumenöl
- 60 g Kapernäpfel
- 10 Stiele Schnittlauch

**1.** Für die Sauce Eigelbe, Senf, Zitronensaft und Öl in einen hohen Rührbecher geben. Einen Stabmixer hineinstellen, einschalten, langsam hochziehen und so lange mixen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist.

**2.** Thunfisch abtropfen lassen. Kapern abgießen, dabei 2 El Kapernwasser auffangen. Thunfisch, Mayonnaise, Kapern und Kapernwasser in einen Küchenmixer geben und zu einer glatten Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und abgedeckt kalt stellen.

**3.** Für die Polpette Brot ca. 10 Minuten in Milch einweichen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Brot mit den Händen gut ausdrücken. Mit Hackfleisch, Petersilie,



## EINE SICHERE BANK

Dass sich Sommeliers einig sind, kommt selten vor — von trockenem Lambrusco sind so gut wie alle begeistert. Alberto Paltrinieri zählt zu den Top-Produzenten und zeigt im „Piria“, was der viel gescholtene Sprudler kann: Knackfrisch und mit dem Duft von wilden Beeren funktioniert er als Aperitif, aber auch als adretter Begleiter zu Antipasti und hellem Fleisch.

Paltrinieri „Piria“; 10,90 Euro, über [www.vinicuture.de](http://www.vinicuture.de)

Ei, Zitronenschale, Salz und Pfeffer gut mischen und mit angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen (à ca. 60 g) formen.

**4.** Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen (Polpette) darin bei mittlerer Hitze rundum 5–6 Minuten braten.

**5.** Inzwischen Kapernäpfel abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Etwas Thunfischsauce auf Tellern oder einer Servierplatte verstreichen. Polpette und Kapernäpfel darauf verteilen. Mit Schnittlauch und Pfeffer bestreuen und mit restlicher Thunfischsauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 33 g E, 62 g F, 6 g KH = 739 kcal (2654 kJ)



Foto Seite 50

## Porchetta-Braten mit Salsiccia-Füllung

\*\* MITTELSCHWER

Für 10 Portionen

### PORCHETTA-BRATEN

- 2 kg Schweinerücken mit Schwarte (z.B. vom Ibérico-Schwein)
- 6 Salsicce (à 100 g)
- 1 Ei (Kl. M)
- 3 El Semmelbrösel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone

### Pfeffer

### PESTO

- 30 g Pinienkerne
  - 1 Knoblauchzehe
  - 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
  - 8 Stiele Basilikum
  - 6 El Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
- Außerdem: Küchengarn

**1.** Für die Porchetta Schweinerücken mit der Schwarte nach unten auf das Brett legen und das Fleisch mit einem großen scharfen Messer ca. 2 cm oberhalb der Schwarte der Länge nach waagerecht tief einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden, sodass es später ausgeklappt werden kann.

**2.** Das Brät aus den Salsicce lösen und in eine Schüssel geben. Ei und Semmelbrösel zugeben und gut mischen. Knoblauch grob hacken, mit wenig Salz bestreuen und mit dem Messerrücken zu einer Paste zerdrücken. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße fein abreiben. Rosmarin zusammen mit Zitronenschale und Knoblauchpaste fein hacken.

**3.** Schweinerücken mit der Schwarte nach unten flach auf die Arbeitsfläche legen und aufklappen. Fleischseite mit der Gewürzpaste einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Salsiccia-Brät gleichmäßig darauf verteilen. Von der Fleischseite in Richtung Schwartenseite aufrollen, sodass die Schwarte außen liegt. Mit Küchengarn fest und in gleichmäßigen Abständen zusammenbinden. 1 Liter Wasser in einen großen Bräter geben und das Fleisch mit der Schwarte nach unten hineinlegen. Mit Deckel im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 2 Stunden garen.

**4.** Für den Pesto inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten goldbraun rösten. Knoblauch grob schneiden. Käse fein reiben. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan, Basilikum und Olivenöl in einem Blitzhacker fein mixen, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

**5.** Backofentemperatur auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) erhöhen, Braten wenden, sodass die Schwarte oben ist und offen weitere 30 Minuten garen. Nach der Garzeit den Backofengrill zuschalten und das Fleisch auf der mittleren Schiene ca. 5 Minuten übergrillen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Küchengarn entfernen und den Braten in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Pesto servieren. Dazu passt Ciabatta.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit 2:35 Stunden  
**PRO PORTION** 28 g E, 54 g F, 3 g KH = 634 kcal (2654 kJ)



PHILIPP SEEFRIED

»e&t«-Koch

„Die Salsiccia kann durch grobe rohe Bratwurst ersetzt werden.“



Foto Seite 52

## Limoncello-Eis mit Erdbeeren

### \* EINFACH

Für 6 Portionen

- 200 ml Schlagsahne
  - 100 g Puderzucker
  - 2 Bio-Zitronen
  - 400 g Joghurt (3,5 % Fett)
  - 120 ml Limoncello
  - 300 g Erdbeeren
- Außerdem: Eismaschine, 6 Sektschalen

**1.** Für das Limoncello-Eis Sahne mit den Quirlen des Handrührers leicht steif schlagen und kalt stellen. Puderzucker sieben. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Zitronenschale, Zitronensaft, Puderzucker, Joghurt und Limoncello in einer Schüssel verrühren und die Sahne unterheben. Eismasse in einer Eismaschine ca. 1 Stunde cremig-fest gefrieren lassen.

**2.** Sektschalen ins Gefrierfach stellen. Sobald das Eis gefroren ist, Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und vierteln. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Sektschalen aus dem Gefrierfach nehmen, Erdbeeren darin verteilen. Mit einem angefeuchteten Eisportionierer je 1–2 Kugeln Limoncello-Eis auf den Erdbeeren anrichten. Minzblätter darüber verteilen, mit Sekt aufgießen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Gefrierzeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 4 g E, 13 g F, 34 g KH = 370 kcal (1550 kJ)

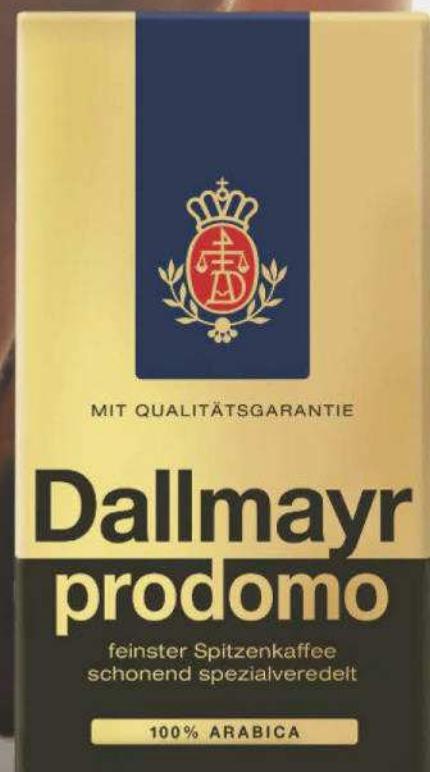


# Dallmayr

JEDEN TAG EINMALIG

prodomo  
macht  
den Moment  
zum Genuss.

[dallmayr.com/prodomo](http://dallmayr.com/prodomo)



# Der Weg ist das Ziel

Leon Scholl ist einer der letzten Kuhhirten Deutschlands.

Im hessischen Haintal zieht er mit seiner Rinderherde von Weide zu Weide. Viel Bewegung und natürliches Futter machen das Fleisch seiner Tiere zur Delikatesse

TEXT CONSTANTIN LUMMITSCH, FOTOS ENNO KAPITZA





Auf dem Weg zur nächsten Weide geht es für den Kuhhirten Leon Scholl, seine Hunde und schottischen Highlander auch mal durch den Wald

**F**rüher Morgen, Highland-Rinder brüllen auf der Weide. Sie rufen ihren Hirten, wollen los, zum Bach, zum Wald, zu den Wildwiesen. Leon Scholl heißt ihr Hirte, ein schmaler Odenwälder. Jeden Morgen treibt er seine Herde hinauf zu einer Koppel – und am Abend wieder zurück. Vier Stunden dauert der Fußmarsch durch das Haintal, dabei fressen und saufen die Tiere. Jeder Rinderhalter darf seine Tiere vom Herbst bis zum Frühjahr über offene Wiesen und Weiden führen, sagt Scholl. Huten nennt man das. Er kennt ein paar Hobbylandwirte, die manchmal huten. Aber niemanden, der davon lebt. So wie er.

„Die Bauern mit Hunderten Tieren lachen über mich, halten mich für einen Spinner“, sagt Scholl. Er lehnt die Massentierzucht ab, will seine Tiere frei laufen lassen, statt sie in einen Stall zu sperren. Rotbraune und schwarze Fellberge drängen an den Zaun, heben die Köpfe, brüllen. Es sind Kühe und Jungtiere. Die Bullen weiden auf einer anderen Koppel. Scholl öffnet das Gatter, lässt Hütehund Ingo von der Leine. Ein Westerwälder Kuhhund, vom Aussterben bedroht, weil kaum noch jemand in Deutschland Kühe hüttet. Wie ein zu groß geratener Fuchs sieht er aus. Er bellt, treibt die Rinder hinauf zu Scholl. Doch eine große schwarze Highland-Kuh will unten bleiben. Ingo knurrt, schnappt nach ihrem Hinterbein. Die Kuh brüllt, senkt den Kopf mit den langen Hörnern. Hund und Rind umkreisen sich. Dann marschiert die Herde aus dem Gatter, vorne die graue Leitkuh. Sie muht, die anderen antworten. Langsam folgt die Kolonne Scholl auf einen Kiesweg in den Wald. Er ruft nach Ingo, der an der Herde vorbeirast und sich an seinen Herrn schmiegt. Inzwischen trotzt auch die schwarze Kuh den anderen hinterher.

Zwei Westerwälder Kuhhunde begleiten Scholl. Immer wieder umkreist Ingo die Herde. Schlumpi, der junge Rüde, soll das Viehtreiben von Ingo lernen. Er ist ein Stück kleiner als der Alte. Wenn Scholl stehen bleibt, um auf Nachzügler aus der Herde zu warten, wälzt sich Schlumpi auf der Wiese. Grashalme hängen in seinem Fell. „Er ist noch sehr verspielt“, sagt Scholl. Schlumpi soll langsam ans Hüten gewöhnt werden, denn ganz ungefährlich

ist das nicht. Manchmal tritt eine Kuh oder schleudert einen Hund durch die Luft. Deshalb führt Scholl Schlumpi noch an der Leine. Ingo braucht keine. Ein Pfiff genügt, und der Alte ist zur Stelle.

## Hüter aus Leidenschaft

Es sei besser, mit mehreren Westerwäldern zu hüten, sagt Scholl. Falls mal was passiere. „Die Kühe können gefährlich werden, wenn sich ihre Kälber bedroht fühlen.“ Auch heute sind drei Jungtiere dabei. „Die Bullen sind harmlos, die machen nix“, sagt der Hirte. Hochlandrinder können bis zu 900 Kilo wiegen, es sind muskulöse Tiere mit langen Hörnern. Beinahe umgebracht hätte ihn aber eine trächtige Kuh. Drei Monate liegt das zurück. „Ich hatte sie gerade gekauft. Es hieß, in ein paar Wochen käme das Junge. Doch kaum ging die Kuh vom Hänger, kalbte sie.“ Als er sich ihr näherte, rammte sie ihn gegen das Gatter, brach ihm zwei Rippen, schlitzte ihm mit dem Horn das Bein auf, erzählt Scholl. „Sie ließ nicht mehr von mir ab, ich schrie und der Hund rettete mich. Er biss der Kuh in die Schnauze.“

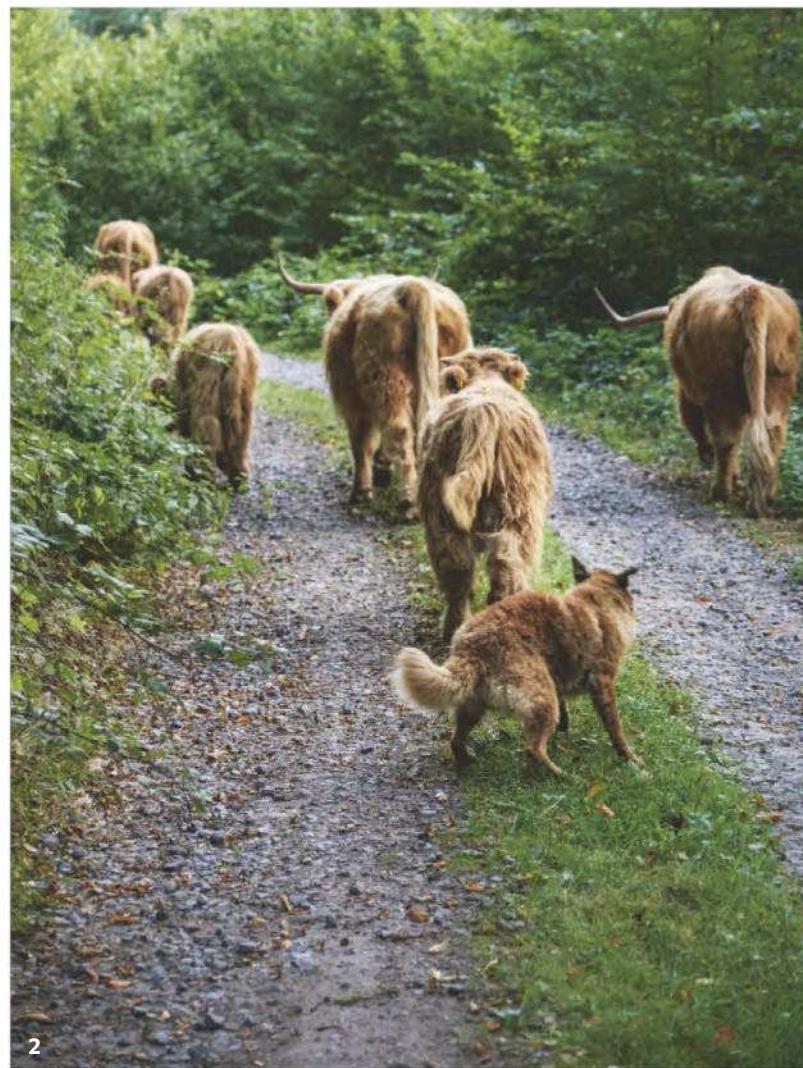
Noch heute schmerzen seine Rippen, sagt Scholl. Doch schon am Tag nach dem Angriff trieb er die Herde wieder hinauf. Humpelnd, auf einen Stock gestützt. Schließlich kümmert er sich allein um die Tiere. Er weiß nicht mehr genau, wann er zuletzt im Urlaub war. Er braucht keine Reisen, sagt der Kuhhirte: „Der Odenwald ist mein Paradies.“ Er zeigt auf die Hügel, das Eisenbahn-Viadukt im Tal. Ein Postkartenmotiv ohne Menschen.

## Vierbeinige Naturpfleger

Scholl lebt allein. Seinen gut bezahlten Job als Elektrotechniker und Tüftler schmiss er hin. Er reparierte Landmaschinen, entwickelte Roboter, arbeitete manchmal 70 Stunden in der Woche. Glücklich machte ihn das nicht. Vom Großvater erbte er einen kleinen Bauernhof. Nur ein paar Hektar Land. Viel zu wenig für die konventionelle Landwirtschaft, aber die lehnt Scholl sowieso ab. „Das ist gegen die Natur“, sagt er. Er erinnerte sich damals an die Geschichten der Alten: vom Viehtrieb, von Huteweiden und Wiesen ohne Stacheldraht. Er träumte von einem Leben als Kuhhirte. Den Hof des Großvaters brachte er wieder in



1 Leon Scholl und seine Westerwälder Kuhhunde Ingo und Schlumpi bewachen die Kühe gemeinsam 2 Meist gehen Hund Ingo und die Highlandrinder gemeinsame Wege. Wenn eine Kuh doch aus der Reihe tanzt, beißt er sie mit dosierter Kraft in den Hinterlauf auf Höhe der Fessel – meist reicht aber die Androhung





Mit einer kleinteiligen,  
naturnahen Landwirtschaft  
schützen der Hirte und  
seine Rinder auch die Natur  
des Haintals.

Schuss. Er reparierte die alten Maschinen und kaufte vom Ersparnen ein paar Hochlandkühe. Aus ein paar Kühen ist nun eine Herde geworden. Meist schlachtet er selbst, die Nachfrage nach seinem Rindfleisch steigt.

Jetzt weicht der Wald einer Wiese. Die Tiere brechen durch das Gestrüpp, Zweige krachen. „Vor einigen Jahren wuchsen hier Büsche, die Wiese verwilderte“, erzählt er. Nun blühen hier wieder Wildblumen. Das Land gehört dem Grafen zu Erbach-Fürstenau, sagt Scholl. Die beiden haben einen Deal: Scholl darf die Herde auch außerhalb der Hutezeit durch das Haintal treiben. Dafür pflegen die Rinder umsonst die Kulturlandschaft. Die Herde grast. Violette Blüten des Tausendgüldenkrauts verschwinden in Kuhmäulern. Ein Kalb frisst Brennnesseln. „Das tut ihnen gut, Brennnesseln entwässern und sind voller Eisen“, sagt Scholl. Er zupft die Samen von der Nessel, steckt sie sich in den Mund. „Hier, probier doch mal!“ Sie schmecken nach Haselnuss und Kamille.

## **Heilsame Wildkräuter**

„Die Rinder finden hier Adlerfarn, Hagebutte und Tausendgüldenkraut, alles natürliche Entwurmungsmittel.“ Bisher verzichtet Scholl bei seinen Tieren auf Chemie und Pharmazeutika. Zur Sicherheit kommt der Tierarzt regelmäßig vorbei und entnimmt Proben. Denn Würmer und andere Parasiten können die Tiere schwächen, im schlimmsten Fall töten. Zu Wurmbefall kommt es häufig, wenn viele Tiere auf kleiner Koppel gehalten werden. Erkrankte Rinder scheiden über den Kot neue Wurmlarven aus. Die Larven verteilen sich im Gras, lassen sich von den Kühen hinunterschlucken und entwickeln sich im Körper des Wirtstiers zu Parasiten – ein Teufelskreis. Scholl bricht ihn auf, indem er seine Herde täglich durch das Haintal treibt. Viel Land für wenig Kot. Rechnet er Bullen, Kühe und Kälber zusammen, kommt er auf rund 40 Tiere. In Deutschland leben laut dem Statistischen Bundesamt rund elf Millionen Rinder. Die gängigste Form der Haltung ist im Stall. Nur jedes dritte Rind darf im Sommer auf die Weide, jedes fünfte Rind

wird angebunden, kann nur aufstehen oder sich hinlegen, dokumentiert das Bundeslandwirtschaftsministerium. Was ist das für Leben?

Scholl krault ein Bullenkalb am Kopf, es reibt sich an ihm, schleckt ihm durchs ganze Gesicht. In ein paar Jahren wird Scholl es schlachten. Er schwärmt vom Fleisch seiner Tiere. Man könne die Blumen und Kräuter des Tals ganz deutlich herausschmecken, sagt er.

## **Leons kleine Arche**

Wer bei ihm zwei Kilo T-Bone-Steaks kaufen möchte, blitzt ab. Die begehrten Steaks gibt es nur im Paket mit Hack, Gulasch und Innereien. Scholl verschenkt dazu die Rezepte seiner Großmutter. Er liebt die alten Gerichte: Rinderbacken, Zunge, geschmortes Euter. Die Euter isst er lieber als Filet oder T-Bone. Er brät sie mit Zwiebeln an,

dann kocht und schmort er sie stundenlang, serviert sie zu Spätzle oder neuen Kartoffeln. Dass er das ganze Rind verwertet, ist Ehrensache. „Etwas von einem geschlachteten Tier wegzu-schmeißen, ist eine Schande“, findet der Kuhhirte.

Jetzt zieht die graue Leitkuh weiter, und die anderen folgen ihr. Eine Kuh brüllt nach ihrem Kalb, das von der Herde wegläuft. Scholl pfeift, zeigt auf das Kalb. Sofort rennt Hütehund Ingo los, bellt, treibt das Kalb zurück. Es blökt, die Kuh stößt nach Ingo, der weicht aus, fletscht die Zähne. Wieder pfeift Scholl, und Ingo läuft zu seinem Herrn, lässt aber die Kuh nicht mehr aus den Augen. Ein Bach schlängelt sich durchs Tal. Die Rinder klettern das Ufer hinab, waten durch das Wasser, trinken dabei. Zwischen den puscheligen Rindern fällt ein zierliches Jersey-Kalb auf:





**1** Während die Rinder durch die Natur streifen, verfangen sich Samen in ihrem Fell, die die Tiere dann im Tal weiterverbreiten **2+3** Viel Bewegung und das natürliche, wildkräuterreiche Futter ergeben aromatisches, gut marmoriertes Fleisch, das Leon Scholl im Paket verkauft

2



3

glattes Fell, lange Beine. Scholl hat es für sieben Euro gekauft. „Die Preise für Rinder sind im Keller, manche Züchter verschenken ihre Kälber schon“, erklärt er. Jersey-Rinder gehören zu den ältesten Milchviehrassen. Die Kühe wiegen selten mehr als 400 Kilo. Scholl trainiert das Kalb als Lasttier. Es soll später mal seinen 34-PS-Traktor ersetzen. So spart er seinen Dieseltreibstoff und bekommt frische Milch.

„Bei Kailbach hat der Wolf Schafe gerissen“, sagt er leise und nachdenklich und zeigt zur anderen Seite des Hügels. Manche Bauern würden den Wolf hassen, Naturschützer freuten sich allerdings über dessen Rückkehr. Zwar sorgt Scholl sich um seine Kälber, doch der Wolf gehöre für ihn nun mal zur Natur.

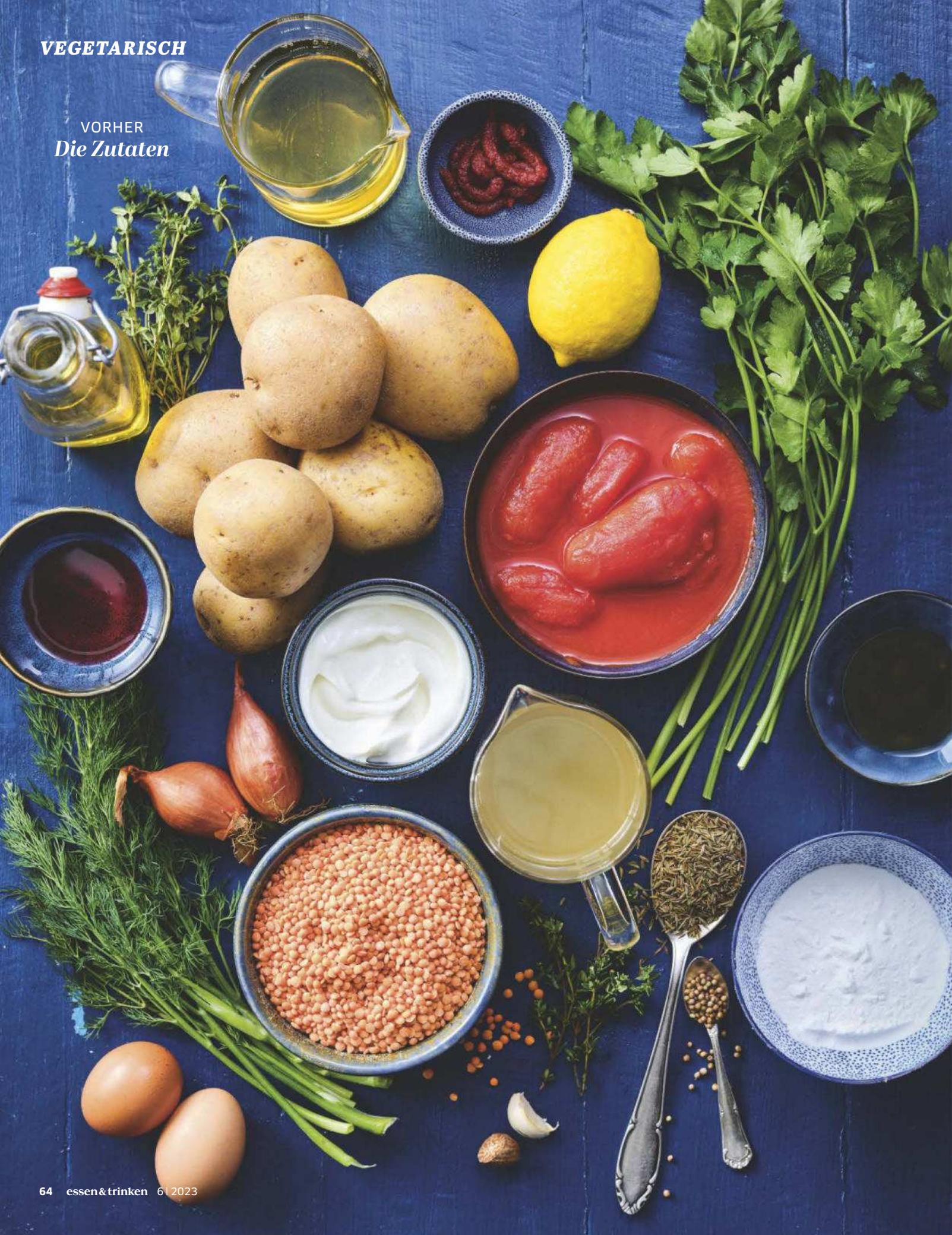
Manche Bauern stellen sogenannte Wolfszäune auf, erzählt er. Engmaschige Netze, die unter Strom gesetzt werden. Doch im Hochsommer fallen die Zäune manchmal um, wenn die Pfosten keinen Halt in der trockenen Erde finden. Er hält nicht viel davon.

### Grüner Rastplatz

„In Rumänien und Bulgarien wird noch gehütet“, erzählt er. „Wölfe vergrämt man dort mit Geknalle und großen Herdenschutzhunden. Während die aggressivsten Rüden die Herde bewachen, leben die sozialisierten Hunde auf dem Hof. Die verrückten nimmt man mit, damit sie die Wölfe verjagen. Aber dort in den Karpaten ist ja alles ganz anders: Wie viele Fahrradfahrer oder Jogger kommen da draußen schon vorbei? Mit solchen Hunden müsste ich hier den ganzen Tag aufpassen, dass die keine Menschen bedrohen oder sogar anfallen.“ Aber auch mit seinen vergleichsweise kleinen Westerwälder Kuhhunden ist nicht zu spaßen. Kommt man ihnen zu nahe, knurrt Ingo, und Schlumpi macht es ihm nach.

An einer flachen Stelle steigen die Rinder aus dem Bach. Ihr Fell glänzt, Blüten und Samen kleben an den Haaren. „So verbreiten die Tiere Wildkräuter im ganzen Tal“, sagt Scholl. Die Herde kämpft sich eine Anhöhe hinauf. Da ist die Tagweide. Ingo treibt sie ins Gatter. Hier ruhen die Tiere aus. Später wird Scholl sie wieder zurück ins Tal führen, wie jeden Abend.

VORHER  
Die Zutaten



# Schätze der Saison

Unser Koch Philipp Seefried feiert die Fülle des Frühsommers:  
mit frischen Kräutern, knackigen Salaten, neuen  
Kartoffeln und grünem Spargel. Dabei geht es fleischlos,  
aber durchaus herhaft zu



NACHHER

## Gefüllte Kartoffelbällchen mit Linsen

Genial gerollt: Unser Koch formt die kleinen Runden aus würzigem Kartoffleteig und füllt sie mit kernigen Linsen und fruchtigen Tomaten. Dill und Petersilie setzen grüne Farbtupfer. Rezept Seite 72

VORHER  
*Die Zutaten*



Vegan



NACHHER

### Laab Nua aus Tofu und Pilzen

Herhaft getoppt: Auf strahlend grünem Eisbergsalat sitzen Räuchertofu, Kräuterseitlinge und Reis. Dank Sesamöl, Sojasauce und Ingwer schmeckt's beinahe wie in Thailand. Rezept Seite 72

VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER

## Kartoffel-Pie mit Dill-Pesto

Köstlich geschichtet: Zwischen Blätterteigplatten tummeln sich fein gehobelte Kartoffeln, Käse und Ei. Dazu gibt es feinherben Radicchio und einen selbst gemachten Pesto aus Dill und Walnüssen.

Rezept Seite 74

VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER  
*Spargel-Frittata*

Goldbraun gebacken: Das italienische Omelett wird mit grünem Spargel verfeinert und bekommt im Ofen ordentlich Farbe. Ebenso hübsch wie köstlich dazu: der Salat aus Portulak, Minze und Schafskäse.  
Rezept Seite 74



Foto Seite 65

## Gefüllte Kartoffelbällchen mit Linsen

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### TEIG

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Mehl
- 30 g Kartoffelstärke
- 30 g Weichweizengrieß
- 2 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 5 El Maiskeimöl

### FÜLLUNG

- 1 El Koriandersaat
- 1 Tl Kreuzkümmelsaat
- Salz
- 200 g rote Linsen
- 1 Dose San-Marzano-Tomaten (400 g Füllmenge)
- 2 Schalotten

### • 2 Knoblauchzehen

- 1 rote Pfefferschote
- 4 Stiele Thymian
- 2 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 100 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer

### SALAT

- 1 Bund glatte Petersilie
  - 1 Bund Dill
  - 1 Bio-Zitrone
  - 2 El ungeröstetes Sesamöl
  - 2 El Olivenöl
  - 1 El Granatapfelsirup
  - 300 g Joghurt (3,5% Fett)
  - Salz
  - Pfeffer
- Außerdem: Kartoffelpresse

**1.** Für den Teig Kartoffeln waschen und mit einer Gabel rundum mehrmals einstechen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde backen, bis sie weich sind.

**2.** Für die Füllung inzwischen Koriandersaat und Kreuzkümmel in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit etwas Salz in einem Mörser fein zerstoßen.

**3.** Linsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und grob schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

**4.** Öl in einem großen Topf erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Pfefferschote darin 3–4 Minuten dünsten. Gewürze und Tomatenmark zugeben und 2–3 Minuten anrösten. Tomaten, Linsen, Gemüsebrühe und Thymian zugeben, aufkochen und bei milder Hitze mit halb geschlossenem Deckel 20–25 Minuten dicklich einkochen lassen. Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

**5.** Für den Teig Kartoffeln noch warm pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl mit Kartoffelstärke und Grieß mischen, mit Eigelben zu den Kartoffeln geben und zu einem glatten Teig verkneten. Kartoffelteig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 15 Minuten ruhen lassen.

**6.** Für den Salat inzwischen Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Zitrone so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Zitronenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei Saft auffangen. Filets beiseitestellen.

**7.** Zitronenschale und -saft mit Sesamöl, Olivenöl, Granatapfelsirup und Joghurt in einer großen Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**8.** Den Teig in 16 etwa golfballgroße Portionen teilen, zu Kugeln formen und mit den Handflächen flach drücken. Jeweils ca. ½ El Linsenfüllung mittig auf die Teigportion geben, die Seite über der Füllung einschlagen, fest verschließen und zu glatten Bällchen formen. Restliche Linsen erwärmen.

**9.** Maiskeimöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffelbällchen darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten von allen Seiten braten. Vorbereitete Kräuter zu den beiseitegestellten Zitronenfilets geben und vorsichtig mischen. Auf 4 vorgewärmten Tellern je 3–4 Kartoffelbällchen mit restlichen Linsen, Kräutersalat und Joghurt-Dressing anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 25 g E, 30 g F, 85 g KH = 741 kcal (3114 kJ)

*„Die leuchtend roten San-Marzano-Tomaten haben ein besonders fruchtiges Aroma und passen damit bestens zu nussigen Linsen.“*

»e&t«-Koch Philipp Seefried



Foto Seite 67

## Laab Nua aus Tofu und Pilzen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 200 g Räuchertofu
- 250 g Kräuterseitlinige
- 30 g frischer Ingwer
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehne
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 El ungeröstetes Sesamöl
- 4 El Sojasauce
- 2 El Ketjap Manis
- 2 El Hoisin-Sauce
- 120 g Reismischung (Basmatireis und Wildreis)
- Salz
- 8 große Blätter Eisbergsalat
- 1 Bio-Limetze
- 6 Stiele Minze
- 1 rote Pfefferschote
- 3 El Chili-Mayonnaise (siehe Tipp)

**1.** Tofu grob schneiden und im Blitzhacker kurz und nicht zu fein mixen. Pilze putzen, Ingwer schälen. Pilze, Ingwer, Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Streifen schneiden.

**2.** Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin bei mittlerer bis starker Hitze 7–8 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Pilze, Schalotten, Knoblauch und Ingwer zugeben und weitere 4 Minuten braten. Sojasauce, Ketjap Manis, Hoisin-Sauce und das Weiße der Frühlingszwiebeln zugeben, aufkochen und 1–2 Minuten bei kleiner Hitze einkochen. Pfanne vom Herd nehmen, Tofu 10 Minuten ziehen lassen.

**3.** Inzwischen Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Salatblätter putzen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Limette heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Pfefferschote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Salatblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, je 1 El Reis und etwas Tofu-Masse darauf anrichten. Salatblätter auf 4 Tellern verteilen, mit restlichen Frühlingszwiebeln, Minzblättern und Pfefferschoten garnieren. Mit Chili-Mayonnaise beträufeln und mit Limettenspalten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 30 g F, 33 g KH = 473 kcal (1987 kJ)

**Tipp** Chili-Mayonnaise lässt sich ganz einfach selbst anrühren. Dafür 3 El Mayonnaise mit 3–4 Messerspitzen Chilipulver vermischen. Wer kein Chilipulver dahat, kann für etwas Schärfe auch einige Spritzer Tabasco zur Mayonnaise geben.



**PHILIPP SEEFRIED**

»e&t«-Koch

*„Laab Nua ist eigentlich ein warmer Hackfleisch-Salat. Meine vegane Variante schmeckt dank Kräuterseitlingen und Räuchertofu ebenso herhaft wie das thailändische Original.“*

# Dann.Doch.Dinkel.

## Fannytastisch einfach!



**100 %  
Dinkel**

kraftvoll im Geschmack  
ideal fürs Backblech

The image shows a large, rectangular pizza on a wooden board, cut into several slices. The pizza is topped with fresh vegetables like zucchini, arugula, and cherry tomatoes. To the left of the pizza is a tube of Tante Fanny 100% Dinkel Pizzateig. The tube is green and white, featuring the brand's logo and the text "FRISCHER 100% DINKEL Pizzateig mit 2% natürlichem Olivenöl extra". There are also smaller images of pizzas and bread rolls on the tube. The background is a plain, light color.



Foto Seite 69

## Kartoffel-Pie mit Dill-Pesto

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

**KARTOFFEL-PIE**

- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 3 Frühlingszwiebeln
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 200 g Spinat
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 100 g Bergkäse
- 4 Eier (KL. M)
- 50 ml Schlagsahne
- 200 g Schmand • Salz
- Muskat (frisch gerieben)

**• 2 Packungen frischer Blätterteig (à 270 g; Kühlregal; z. B. Tante Fanny)**

- 1 Eigelb (KL. M)
- Salzflocken (z.B. Maldon)
  
**DILL-PESTO**

  - 30 g Walnusskerne
  - 10 Stiele Dill
  - 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 EL Walnussöl
  - 8 EL Olivenöl • Salz
  - Pfeffer
  - 2 Radicchio

Außerdem: verstellbarer Backrahmen (30x20 cm)

**1.** Für die Pie Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Spinat putzen (dabei die Stiele entfernen), waschen und gut abtropfen lassen. Spinat in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken, sehr gut ausdrücken und grob schneiden. Alle Zutaten mit Olivenöl, Pfeffer und Paprikapulver mischen.

**2.** Bergkäse fein reiben. Eier, Sahne, Schmand, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat in einer Schüssel verrühren.

**3.** Backblech mit Backpapier belegen, verstellbaren Backrahmen daraufstellen. 1 Blätterteigplatte hineingeben, dabei die Ränder leicht andrücken. Kartoffelscheiben gleichmäßig darauf verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen. Ei-Sahne-Masse darübergießen, sodass die Kartoffeln vollständig bedeckt sind. 2. Blätterteigplatte darauflegen, die Ränder leicht andrücken und mit einem kleinen Messer begradigen. Eigelb mit etwas Wasser verrühren und den Blätterteigdeckel damit einpinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 55 Minuten backen. Nach 30 Minuten mit Backpapier abdecken, damit die Pie nicht zu dunkel wird.

**4.** Für den Pesto Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Käse fein reiben. Knoblauch grob schneiden. Alles mit Walnussöl und Olivenöl im Blitzhacker fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Pie aus dem Backofen nehmen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

**5.** Abgekühlte Kartoffel-Pie vorsichtig aus der Form lösen und in 6 gleich große Stücke schneiden. Radicchio mit 3 EL Dill-Pesto mischen. Auf 6 flachen Tellern je 1 Stück Pie mit etwas Radicchio anrichten. Mit Dill-Pesto garnieren, mit Salzflocken und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Backzeit 55 Minuten plus

Abkühlzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 61 g F, 44 g KH = 851 kcal (3569 kJ)

Foto Seite 71

## Spargel-Frittata

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

**SPARGEL-FRITTATA**

- 2 Bund grüner Spargel
- Salz
- 80 g Fontina-Käse
- 8 Eier (KL. M)
- 60 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 EL Butter (10 g)

**SCHAFSKÄSE-SALAT**

- 50 g Rucola
- 40 g Portulak-Salat (ersatzweise Babyleaf-Spinat)
- 5 Stiele Minze
- 150 g Schafskäse
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Chiliflocken
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz • Pfeffer

Außerdem: ofenfeste beschichtete Pfanne (26 cm Ø)

**1.** Für die Frittata Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden knapp abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Käse fein reiben. Käse mit Eiern, Sahne, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat in einer Schüssel verrühren.

**2.** Butter in einer ofenfesten beschichteten Pfanne zerlassen und den Spargel kreisförmig in die Pfanne legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eimasse darübergießen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten stocken lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Scheine von unten ca. 15 Minuten fertig backen.

**3.** Für den Schafskäse-Salat inzwischen Rucola und Portulak putzen, waschen und trocken schleudern. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Schafskäse abtropfen lassen und grob zerbröseln. Alles in einer Schüssel mischen. Essig, Senf, Olivenöl, Chiliflocken, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing zum Salat geben und vorsichtig mischen.

**4.** Frittata aus dem Backofen nehmen, etwas Salat darauf verteilen und mit etwas Pfeffer bestreuen. Restlichen Salat separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten**PRO PORTION** 26 g E, 38 g F, 7 g KH = 493 kcal (2062 kJ)

**„Frittata ist vielseitig:  
Sie können den grünen  
Spargel durch Gemüse  
Ihrer Wahl ersetzen.“**

»e&amp;t«-Koch Philipp Seefried



#### TITEL

REZEPT UND FOODSTYLING: TOM PINGEL/BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
FOTO: THORSTEN SUEDFELS/BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
STYLING: PATRICIA CHODACKI/BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
KREATIVIDEE: ELISABETH HERZEL

**Erst gefüllt, dann gegrillt**

Spitzenreiz. Filet-Päckchen. Hähnchenbrust oder  
Schnitzel. – leicht köstliche Überraschungen vom Grill

## IMPRESSUM

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

**SITZ DER REDAKTION** AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

**CHEFREDAKTEUR** JAN SPIELHAGEN

**STELLV. PUBLISHERIN** SINA HILKER

**REDAKTIONSLITUNG UND TEXTCHEFIN** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**PHOTO DIRECTOR** MONIQUE DRESSEL

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

**BLUEBERRY FOOD STUDIOS** REZEPENTWICKLUNG UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS,  
VLADLEN GORDIENKO, JENS HILDEBRANDT, LISA NIEMANN,  
TOM PINGEL, JAN SCHÜMANN, PHILIPP SEE Fried  
FOTO: CELIA BLUM, FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC,  
TOBIAS PANKRATH, BRUNO SCHRÖDER, THORSTEN SUEDFELS,  
STYLING: AYLENE BEUTIN, PATRICIA CHODACKI

**RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE** CLAUDIA MUIR

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

**LAYOUT** THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLUSSREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN

**HONORARE** ANJA SANDER

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

**VERTRIEB** DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

**DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES** MARTIN JANNKE

**HANDELSAUFLAGE** DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

**ANZEIGEN** VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL  
ARNE ZIMMER, AD ALLIANCE GMBH, AM BAUMWALL 11,  
20459 HAMBURG  
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE. INFOS HIERZU UNTER  
[WWW.AD-ALLIANCE.DE](http://WWW.AD-ALLIANCE.DE)

**MARKETING** RENATE ZASTROW

**KOMMUNIKATION/PR** UTA ROBKER

**SYNDICATION** PICTURE PRESS, E-MAIL: [SALES@PICTUREPRESS.DE](mailto:SALES@PICTUREPRESS.DE)

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

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

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

**VERANTWORTLICH FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT** JAN SPIELHAGEN  
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2023: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

LITHOGRAPHIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG

DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgesellschaft



## HERSTELLER

**BITOSSI**  
[www.bitossihome.it](http://www.bitossihome.it)

**MAHLER**  
[www.mahlerstoffe.de](http://www.mahlerstoffe.de)

**DENK KERAMIK**  
[www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)

**PIP STUDIO**  
[www.pipstudio.de](http://www.pipstudio.de)

**DIBBERN**  
[www.dibbern-onlineshop.de](http://www.dibbern-onlineshop.de)

**KERAMIK-ATELIER**  
[www.keramik-silkehagemann.de](http://www.keramik-silkehagemann.de)

**FISSSLER**  
[www.fissler.com](http://www.fissler.com)

**WMF**  
[www.wmf.de](http://www.wmf.de)



6/2022



1/2023



2/2023

## Drei SPEZIAListen

Zum Verschenken oder Sammeln: Unsere SPEZIAL-Reihe bündelt unsere besten Rezepte zu verschiedenen Themen. Zurzeit im Handel: „Glück aus dem Ofen“, „Low Carb“ sowie „Frühstück und Brunch“. Für je 8,90 Euro zu bestellen unter: [shop.esSEN-und-trinken.de/essen-trinken/sonderhefte](http://shop.esSEN-und-trinken.de/essen-trinken/sonderhefte)

## ABONNENTEN-SERVICE

**Wenn Sie Fragen zu Ihrem Abonnement haben, melden Sie sich gern bei unserem Kundenservice.**

Sie erreichen das Team montags bis freitags von 8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

**Tel.** 02501/801 43 79

**E-Mail** [service@DMMVerlag.de](mailto:service@DMMVerlag.de)

**Adresse** »essen & trinken«, Kundenservice,  
48084 Münster

### Der Service umfasst beispielsweise:

- Änderung der Adresse und Zahlungsdaten
- Lieferunterbrechung, wenn Sie in den Urlaub fahren
- Nachsendung der Hefte an den Urlaubsort

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von

»essen & trinken« können Sie hier bestellen:  
[shop.esSEN-und-trinken.de](http://shop.esSEN-und-trinken.de)

### Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

Deutschland: Preis für zwölf Ausgaben »essen & trinken« für zzt. 62,40 € (ggf. inkl. eines Sonderhefts zum Preis von zzt. 5,20 €), Österreich: 69,60 €, Schweiz: 110,40 sfr

# 7 Tage, 7 Teller

Unsere Einkaufsliste zeugt vom Frühling: Grüner Spargel, neue Kartoffeln, junger Matjes stehen drauf, frische Kräuter sowieso. Aber man kennt das ja mit dem Wetter. Veggie-Gulasch, ein Hasselback-Gratin und ein herzhafter Kaiserschmarren sind daher ebenso gesetzt. Und gegen verspätete Eisheilige haben wir auch ein Rezept: schnelle Minestrone mit Garnelen



INKEN BABERG  
»e&t«-Redakteurin

## Durch dick und dünn

**Kräuterseitlinge** Bis zu 300 g bringen die vollschlanken Zuchtpilze auf die Waage, die sich, wenn's fleischfrei und ganz schnell gehen soll, in Scheiben geschnitten einfach sehr schön buttrig braten lassen, ohne weich oder schwammig zu werden. Roh schmecken sie auch. Wir nutzen sie diesmal als substanzelle Beigabe zum vegetarischen Gulasch mit Couscous (Donnerstag).

**Grüner Spargel** Rank und schlank? Von wegen. Spargel darf dick sein, auch der grüne. Sind die Stangen wirklich frisch, schälen wir sie nicht mal. Wir blanchieren sie und schneiden sie recht klein. Geben Schnittlauch, Kerbel, Schmand dazu, gekochtes Ei in feinen Würfeln, etwas Zitrone – fertig ist die Sauce tartare. Zu neuen Kartoffeln mit etwas Leinöl einfach gut (Samstag).

**Öl** Erst kürzlich war (seitens des Max-Planck-Instituts für Stoffwechselforschung) wieder zu lesen, wie Zucker und Fett das Gehirn vereinnahmen, weshalb wir uns so schwertun, davon zu lassen. Zucker verspricht Glück, Fett ist ein Geschmacksträger. Wobei Ersteres kaum anhält und man Letzteres schlecht loswird. Doch unser Hirn ist lernfähig: Auch hochwertiges Olivenöl aktiviert das Belohnungssystem. Und dass pure Vernunft niemals siegt, dafür ist schon gesorgt. Sonntag gibt's Buletten mit Senfsauce.

# Hasselback-Kartoffel-Gratin mit Frühlingssalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

## HASSELBACK-KARTOFFELN

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- 300 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 20 Drillinge (600 g)
- 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)

## FRÜHLINGSSALAT

- 2 Stiele Oregano
- 6 Stiele Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Rotweinessig
- 6 El Olivenöl
- 1 Tl grobkörniger Senf
- 1 Tl Zucker
- Salz • Pfeffer
- 100 g Wildkräutersalat mit Blüten

**1.** Für die Hasselback-Kartoffeln Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Sahne zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 5 Minuten leicht dicklich einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**2.** Kartoffeln waschen und trocken reiben. Kartoffeln auf der Arbeitsfläche am besten zwischen zwei Stäbchen (z.B. Sushi-Stäbchen) legen und quer mit ca. 2 mm Abstand tief einschneiden (die Stäbchen verhindern das Durchschneiden). Kartoffeln locker aufblättern.

**3.** In eine Auflaufform (16 x 24 cm) die Hälfte der Sauce geben, Kartoffeln nebeneinander in die Sauce setzen. Restliche Sauce darübergießen, Parmesan gleichmäßig fein darüberreiben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen.

**4.** Für den Salat inzwischen Oregano- und Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kräuter mit Knoblauch, Essig, Olivenöl, Senf und Zucker in einem Blitzhacker fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Wildkräutersalat putzen, waschen, trocken schleudern und mit den restlichen Kräutern und dem Dressing mischen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 44 g F, 26 g KH =  
558 kcal (2340 kJ)

**45 Min.**  
**Montag**



# Schnelle Minestrone mit Garnelen

\* EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 80 g Hörnchennudeln • Salz
- 100 g Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten (à 100 g)
- 6 Stangen grüner Spargel
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 200 ml trockener Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 8 Black-Tiger-Garnelen (ohne Kopf; mit Schale)
- 1 TL schwarze Sesamsaat
- 1 TL helle Sesamsaat
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 120 g weiße Riesenbohnen (Dose)
- 8 Stiele Buschbasilikum

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
2. Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomaten putzen, waschen und grob schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Spargel putzen, waschen, trocken tupfen und das untere Ende ca. 3 cm lang abschneiden. Spargel schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Getrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und in grobe Streifen schneiden.
3. Nudeln in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein zugießen und auf die Hälfte einkochen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze offen ca. 15 Minuten kochen lassen.
5. Inzwischen Garnelen mit kaltem Wasser abspülen, Schale entfernen, gegebenenfalls den Darm entfernen.
6. Für das Topping Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Aus der Pfanne nehmen und mit der Zitronenschale vermengen.
7. Weiße Riesenbohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Garnelen, Bohnen und Nudeln zur Minestrone geben und ca. 2 Minuten mitkochen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
8. Minestrone in vorgewärmte Schalen abfüllen. Mit Buschbasilikum garnieren, Sesam-Topping darüberstreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
PRO PORTION 16 g E, 14 g F, 25 g KH =  
320 kcal (1337kJ)

45 Min.  
Dienstag





## Kräuterschmarren mit Rahmkohlrabi

\* EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### KRÄUTERSCHMARREN

- 8 Stiele glatte Petersilie
- 8 Stiele Schnittlauch
- 4 Eier (Kl. M.)
- 250 ml Milch
- 140 g Mehl
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 El Butterschmalz (10 g)

### RAHM KOHLRABI

- 2 Kohlrabi (à 250 g) • Salz
- 2 El Butter (20 g) • 1 El Mehl
- 400 ml Milch
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 4 El Kimchi (ersatzweise fermentiertes Gemüse, z. B. Blumenkohl von Bärbuscha; [www.cafebaerbucha.com](http://www.cafebaerbucha.com))

**1.** Für den Kräuterschmarren Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter beiseitelegen, restliche Blätter fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier, Milch, Mehl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat zu einem glatten Teig verrühren. Geschnittene Petersilie und Schnittlauch unterheben.

**2.** Butterschmalz in einer großen ofenfesten Pfanne (28 cm Ø) erhitzen, Teig darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht stocken lassen. Schmarren im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen.

**3.** Für den Rahmkohlrabi inzwischen Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 3 cm lange, ca. 1 cm breite Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin unter Röhren bei milder Hitze ca. 1 Minute anschwitzen. Mit Milch

auffüllen und glatt rühren. Unter Röhren ca. 5 Minuten kochen lassen. Kohlrabi zugeben und ca. 5 weitere Minuten bei milder Hitze weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**4.** Kräuterschmarren aus dem Backofen nehmen und mit 2 Gabeln grob zerzupfen. Mit Kohlrabi auf vorgewärmte Teller geben. Kimchi darüber verteilen, mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**  
**PRO PORTION** 17 g E, 17 g F, 41 g KH =  
396 kcal (1662 kJ)





## Vegetarisches Gulasch mit Couscous

\* EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### GULASCH

- 2 rote Paprikaschoten (à 150 g)
- 3 Kräuterseitlinge (à 100 g)
- 3 kleine Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 1 Tl Raz el Hanout
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl Mehl
- 300 ml Tomatensaft
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 1 El Dattelsirup

### COUSCOUS

- 120 g Couscous
- 2 Tomaten (à 100 g)
- 8 Stiele Minze
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 150 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

**45 Min.**  
**Donnerstag**

**1.** Für das Gulasch Paprikaschoten putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Quadrate schneiden. Kräuterseitlinge putzen, längs vierteln, schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

**2.** Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Raz el Hanout, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark und Mehl zugeben, unterrühren und kurz mitdünsten. Tomatensaft, Gemüsebrühe und Zimtstange zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 20 Minuten kochen.

**3.** Inzwischen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und mit einer Gabel auflockern. Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen, vierteln und entkernen. Entkernte Tomaten fein würfeln. Minzblätter von den Stielen abzupfen, die Hälfte beiseitestellen, restliche Minzblätter in feine Streifen schneiden. Couscous mit Tomaten, Minzstreifen und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Gulasch mit Dattelsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Couscous auf vorgewärmte Teller geben, Joghurt darauf verteilen, mit restlicher Minze bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 12 g F, 35 g KH =  
314 kcal (1317 kJ)

## Matjes mit frischen Gurken und Dill

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Baguette
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bio-Salatgurke (200 g)
- ½ Bund Radieschen (mit Grün)
- 4 Stiele Dill
- 120 g saure Sahne
- 1 EL Limettensaft
- ½ Schale Kapuzinerkresse
- 2 Matjesfilets (Doppelfilets; ersatzweise 4 einzelne Filets; à 50 g)

**1.** Knoblauch andrücken. Baguette in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Baguette-Würfel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Gurke waschen, trocken tupfen und mit einem Küchenhobel der Länge nach in dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Radieschen putzen, waschen, vierteln, dabei etwas Grün zum Garnieren beiseitestellen.

**3.** Gurkenscheiben leicht abtropfen lassen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, einige Dillspitzen zum Garnieren beiseitelegen,

restliche Dillspitzen grob schneiden. Saure Sahne, Dill, Limettensaft und restliches Olivenöl (1 EL) in einer Schüssel verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke und Radieschen zugeben und mischen.

**4.** Kapuzinerkresse von der Schale schneiden. Matjesfilets trocken tupfen. Doppelfilets mittig auf einen Teller geben. Die Hälfte des Gurken-salats anlegen. Croûtons darüber verteilen, mit Radieschengrün, Dill und Kapuzinerkresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 22 g E, 32 g F, 21 g KH =  
477 kcal (1995kJ)

**30 Min.**  
**Freitag**





**35 Min.**  
**Samstag**

## **Neue Kartoffeln mit Spargel-Sauce-tartare**

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- **300 g Kartoffeln (neue Kartoffeln)**
- **Salz**
- **8 Stangen grüner Spargel**
- **2 Eier (Kl. M)**
- **8 Stiele Kerbel**
- **10 Stiele Schnittlauch**
- **1 Bio-Zitrone**
- **250 g Schmand**
- **Pfeffer**
- **2 El Leinöl**

**1.** Kartoffeln putzen, sorgfältig waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

**2.** Inzwischen grünen Spargel putzen, waschen und das untere Ende ca. 3 cm lang abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

**3.** Eier in kochendem Wasser ca. 8 Minuten kochen, abschrecken und pellen. Spargel und Eier in kleine Würfel schneiden. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter beiseitelegen, restliche Blätter fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

**4.** Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

Spargel, Eier, Schmand, Zitronenschale, 2–3 El Zitronensaft und die geschnittenen Kräuter in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**5.** Kartoffeln mit Spargel-Sauce-tartare auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit je 1 El Leinöl beträufeln, mit restlichen Kerbelblättern und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 43 g F, 25 g KH =  
564 kcal (2363 kJ)

# Buletten in Senfsauce mit Roter Bete

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

## BULETTEN

- 2 Scheiben altbackenes Weißbrot (50 g)
- 200 ml Milch • 1 Zwiebel (80 g)
- 1 Ei (Kl. M)
- 350 g gemischtes Hackfleisch
- Salz • Pfeffer
- 1 El Butterschmalz (10 g)

## SENFSAUCE

- 1 El Butter (10 g)
- 1 El Mehl • 250 ml Milch
- 2 El Dijon-Senf • 2 El grobkörniger Senf
- 1½ El Honig • Muskat (frisch gerieben)

## MARINIERTE ROTE BETE

- 2 Rote Beten (à 200 g)
- Salz • ½ Tl Zucker
- 6 Stiele Estragon
- 1 El Weißweinessig
- 2 El Olivenöl • Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie

**1.** Für die Buletten Weißbrotscheiben in einer Schale mit der Milch übergießen, ca. 5 Minuten einweichen. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Brot mit den Händen gut ausdrücken und in einer Schüssel mit Zwiebeln, Ei, Hackfleisch, Salz und Pfeffer gut mischen. Zu 4 Buletten (à ca. 100 g) formen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Buletten darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 4 Minuten braten.

**2.** Für die Senfsauce Butter im Topf erhitzen. Mehl darin unter Rühren bei milder Hitze ca. 1 Minute anschwitzen. Unter Rühren Milch zugeben und bei mittlerer Hitze offen 2–3 Minuten kochen lassen. Dijon-Senf, groben Senf und Honig zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Senfsauce abgedeckt warm halten.

**3.** Für die marinierte Bete Rote Bete schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!) und mit einem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit ½ Tl Salz und Zucker mischen und ca. 5 Minuten beiseitestellen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Mit Essig und Olivenöl zur Bete geben und mischen. Mit Pfeffer kräftig abschmecken.

**4.** Buletten mit Senfsauce und marierter Bete auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit abgezupften Petersilienblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 50 g E, 58 g F, 54 g KH =  
980 kcal (4107 kJ)



Leonie Eißeile und Niklas  
Heinzerling inmitten  
ihrer Luffa-Gurken-Pflanzen



Die  
Zukunft ist  
nachhaltig

# Sauber! Plastikfrei!

Auf der Suche nach einer ökologischen Alternative zu Putzschwämmen aus Kunststoff stießen Leonie Eißeile und Niklas Heinzerling auf die Luffa-Gurke, die sie nun in Europa anbauen. Die Schwämme daraus sind biologisch abbaubar, schadstofffrei – und putzen können sie auch

## »e&t«: Was bedeutet der Name eurer Firma „The Closest Loop“?

Leonie Eißeile: Wir haben uns an dem englischen Begriff „Closed Loop“ orientiert, der aus dem Nachhaltigkeitsbereich kommt und Kreislaufwirtschaft bedeutet. Im Gegensatz zu der linearen Wirtschaft, in der produziert und entsorgt wird, sind Produkte für die Kreislaufwirtschaft so konzipiert, dass sie wiederverwertet werden können, also zurück entweder in einen biologischen oder einen technischen Zyklus kommen. Da wir unsere Produkte so regional wie möglich anbauen und weiterverarbeiten, haben wir das Wort „closest“, am naheliegendsten, gewählt.

## In eurem Onlineshop verkauft ihr plastikfreie Putzmittel. Mit den Luffaschwämmen fing alles an. Was genau ist ein Luffaschwamm?

Niklas Heinzerling: Er wird aus der Luffa-Gurke, die im Inneren eine ganz besondere feste Faserstruktur enthält, hergestellt. Anders als die Naturschwämme, die die meisten kennen, ist die Luffa zunächst recht hart. Sobald die Fasern mit Wasser in Kontakt kommen, werden sie fluffig.

## Wie wird der Schwamm hergestellt?

Leonie: Kurz vor dem ersten Frost ernnten wir die reifen Gurken, schälten sie ähnlich wie eine Banane, waschen sie und klopfen sie dann aus, um Samen und Fruchtfleisch zu entfernen. Im Prinzip ist der Schwamm schon fertig und muss jetzt nur noch trocknen und in Stücke geschnitten werden.

## Wie seid ihr auf die Idee gekommen, Alternativen zu Plastikschwämmen und -putzlappen anzubieten?

Leonie: Aus einem persönlichen Bedarf heraus. Als ich noch Nachhaltigkeitsmanagement auf Master studierte, habe ich unser Leben nach und nach ökologischer gestaltet. Auf der Suche nach einem Ersatz für die üblichen Spül schwämme bin ich auf Luffa gestoßen. Doch die anfängliche Begeisterung wich schnell den Zweifeln. Ist ein Luffaschwamm, der aus Asien kommt und um die halbe Welt zu uns geschifft wird, nachhaltig? Warum sind die Anbau- und Arbeitsbedingungen entlang der Lieferkette so intransparent? Wir fragten uns, ob man die Luffa-Gurke nicht auch in Europa anbauen kann, und fingen an zu recherchieren.

## Wo wachsen eure Luffa-Gurken?

Leonie: Wir haben drei Anbaustandorte: Deutschland, Spanien und Albanien. Dort werden die Gurken geschält und getrocknet, dann nach Deutsch-

land transportiert. Hier arbeiten wir mit einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung zusammen, die die Schwämme weiterverarbeitet.

## Ein Blick in die Zukunft: Was wünscht ihr euch für die nächsten fünf Jahre?

Niklas: Ein großes Ziel für uns ist es, Nachhaltigkeit für jeden so einfach wie möglich zu machen. Das heißt für uns: Wir machen uns Gedanken darüber, welche Produkte, die im Haushalt jeden Tag verwendet werden, könnte man durch ein ökologisch und sozial korrektes Produkt ersetzen. Und die bieten wir in unserem Shop an. Langfristig möchte wir auch davon leben können. Noch arbeiten Leonie und ich nebenbei in anderen Jobs.

## PERSONEN & PROJEKT

**LEONIE EIßEILE (32) und NIKLAS HEINZERLING (32)** gründeten 2020 „The Closest Loop“ einen Onlineshop, in dem sie zunächst den ökologischen Putzschwamm „Le Gurque“ aus der Luffa-Gurke, einem nachwachsenden, lange haltbaren und biologisch abbaubaren Rohstoff, anbieten. Inzwischen haben die studierte Nachhaltigkeitsmanagerin und der Freiberufler im Bereich Film das Angebot erweitert, etwa mit einem Wischlappen aus recycelten Biber-Stoffen sowie einem Reiniger, der auf Basis von Mikroorganismen reinigt.



**„Ist ein Schwamm, der aus Asien kommt und um die halbe Welt zu uns transportiert wird, wirklich nachhaltig?“**

# Worum geht's bei der Planetary Health Diet?

## Modell für eine ressourcenschonende und gesunde Ernährung

Die globale Landwirtschaft verursacht rund 29 Prozent der Treibhausgase, sie verbraucht zwei Drittel des genutzten Süßwassers und beansprucht mehr als ein Drittel der Landfläche: Dass die Art und Weise, wie wir uns ernähren, einen direkten und indirekten Einfluss auf Umwelt und Klimaerwärmung hat, gilt als ausgemacht. Es fehlten bisher aber Empfehlungen, wie die Welt ihren Speiseplan gestalten kann, damit er gesund für Mensch und Planeten ist und die Welt ernährung in der Zukunft gesichert werden kann.

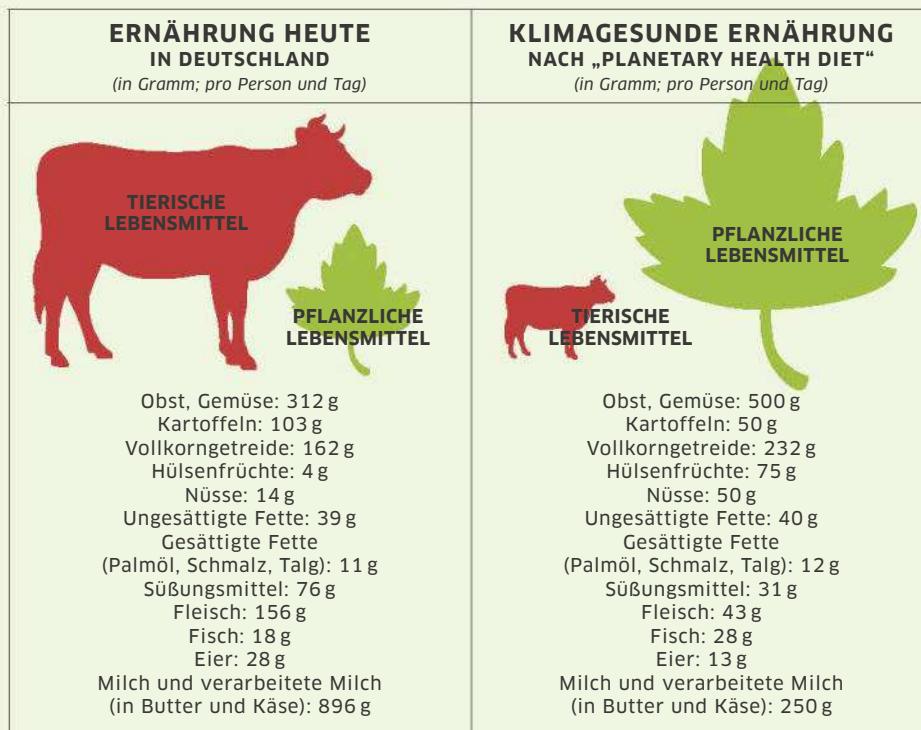
Drei Jahre lang ging die EAT-Lancet-Kommission dieser Frage nach. Das Ergebnis der groß angelegten Forschungsarbeit veröffentlichten die Experten aus den Bereichen Ernährung, Umweltschutz,

Medizin, Wirtschaft und Politik dann Anfang 2019: die aufs Gramm genau ausgearbeitete „Planetary Health Diet“. Demnach sollte vor allem in den Industrieländern weniger tierisches Eiweiß und Zucker gegessen werden, dafür mehr Gemüse, Obst, gesunde Öle, Hülsenfrüchte, Vollkorngroßes und Nüsse (siehe auch die Grafik unten). Außerdem mussten die Lebensmittelverschwendungen eingedämmt und die Weichen für eine nachhaltigere Landwirtschaft gestellt werden. Diese sollte stärker auf essbare Pflanzen für den menschlichen Verzehr setzen statt auf den Anbau von Tierfutter, plädiert das Gremium.

Im Juni 2022 startete die zweite EAT-Lancet-Kommission, die EAT-Lancet 2.0. Aufbauend auf den Erkenntnissen der ersten Veröffentlichung, setzt sie auf die Beteiligung der Öffentlichkeit und einen stärkeren Fokus auf regionale Ernährungsweisen und -gewohnheiten weltweit.

## GESUNDE NAHRUNG AUCH FÜR DIE UMWELT

Weniger Fleisch und Milchprodukte, mehr pflanzliche Kost: Das ist die Kernaussage der „Planetary Health Diet“. Durch eine Änderung des Speiseplans, so die Theorie, würden ernährungsbedingte Emissionen an Treibhausgasen um das Dreifache vermindert



## TIPPS VOM KOCH



**HOLGER STROMBERG**, ehemaliger Ernährungscoach und Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft, setzt sich für eine Transformation des Ernährungssystems ein. In seinem Buch „Zukunft Kochen“ zeigt er, wie klimafreundliche Ernährung aussieht – auch mit Rezepten, die sich an den Vorgaben der „Planetary Health Diet“ orientieren

### Möglichst selbst kochen

Bewusst Lebensmittel mit niedrigem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck kaufen, sie möglichst schonend zubereiten und vollständig verwerten.

### Weniger Fleisch und Fisch

Ein Großteil von Strombergs Rezepten ist vegan, bei allen anderen gibt es Hinweise, wie Sahne und andere Milchprodukte durch pflanzliche Zutaten ersetzt werden können. Für alle, die ab und zu Fleisch essen möchten, empfiehlt er Fleisch von Wild- und Weidetieren aus ökologischer Landwirtschaft.

### Weniger für die Tonne

Wir werfen zu viel Essbares weg – auch in den privaten Haushalten. Durch eine kluge Vorratshaltung, bewusstes – nicht hungriges – Einkaufen und die Verwertung von Resten lassen sich viele Produkte retten. Der Koch gibt Denkanstöße für einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln.



„Zukunft Kochen“ von Holger Stromberg, ZS-Verlag, 24,99 Euro, [www.zsverlag.de](http://www.zsverlag.de)

# Entdecke eine Arbeitswelt, so vielfältig wie du!

**André ist leidenschaftlicher Marktmanager und schon seit über 10 Jahren Teil unseres Teams.** Während er zielstrebig Karriere gemacht hat, ist der 37-Jährige zweimal Vater geworden. Bei beiden Töchtern ist er in Elternzeit gegangen. Auch parallel zu seinem aktuellen Weg in die Selbständigkeit mit REWE gelingt es ihm, seine eigene Balance zwischen Beruf und Privatleben zu finden.

[rewe.de/berufundprivatleben](http://rewe.de/berufundprivatleben)



# Kein Knabberspaß

In Afrika angebaut, in Asien geknackt und in die ganze Welt transportiert:  
Der Handel mit **Cashews** ist alles andere als nachhaltig. Bei **fair gehandelten**  
**Cashews** dagegen profitieren Anbauländer und Umwelt

A

Als Gott den Cashewbaum erschaffen habe, so erzählen es sich die Einwohner der malaysischen Insel Penang, sei er schon sehr müde vom vielen Schöpfen gewesen und habe deshalb alles ein wenig durcheinandergebracht. Denn bei der Cashewnuss handelt es sich um eine Frucht. Sie ragt als nierenförmige Kapsel aus den fleischig verdickten Stielen des Cashewbaums heraus – darin erst befindet sich der essbare Cashewkern. Die paprikaartigen Stielverdickungen wiederum tragen den Namen Cashewäpfel.

Was wir so gern knabbern, ist also keine Nuss, sondern ein Kern und zurzeit sehr beliebt. Die Nachfrage steigt – auch weil Cashews als Basis für veganen Käse, Drinks, Aufstriche und Joghurt entdeckt worden sind. Schade nur, dass der Handel mit ihnen zum größten Teil mit sozialer Ungerechtigkeit und Umweltbelastungen verbunden ist.

## Eine harte Nuss

Afrikanische Länder wie die Elfenbeinküste und Tansania bauen rund die Hälfte der Kerne weltweit an, doch nur ein kleiner Teil wird vor Ort verarbeitet. Weit über 90 Prozent der rohen Cashews gehen samt Schale nach Vietnam oder Indien – mit dem fünffachen Gewicht des essfertigen Kerns – ehe sie geschält zu den Kunden in den Rest der Welt weiter-



Was wir als Cashewnuss kennen, ist eigentlich eine Frucht, die wie ein nierenförmiges Anhängsel am Stiel des Cashewbaums hängt

verschifft werden. Um zu verstehen, warum die Handelswege kreuz und quer über den Erdball verlaufen, muss man diese nierenförmige Kapsel noch einmal genauer anschauen. Im Vergleich zu Nüssen und anderen Kernen lässt sie sich nur mühsam knacken und weiterverarbeiten. In ihrer Schale steckt nämlich ein giftiges Öl, das Hautirritationen verursacht und den Kern ungenießbar machen kann. Deswegen erhitzt man sie, bis das Öl austritt. Erst dann können sie geschält und die Kerne von der feinen Haut befreit werden.

In Afrika geschieht dies noch größtenteils in Handarbeit. Vietnam dagegen automatisierte die Verarbeitung. Cashews zu knacken ist dort zu einer Industrie herangewachsen, die es schafft, die Kerne für so wenig Geld zu knacken und weiterzuverarbeiten, dass

es sich für Lebensmittelkonzerne lohnt, sie von Afrika dorthin zu verschiffen. Im April dieses Jahres lag der Preis für ein Kilo ungeöffnete Cashews zwischen einem Euro und 50 Cent, geknackt kostet ein Kilo zwischen acht und zehn Euro. Bei dem harten Preiskampf der weltweit agierenden Lebensmittelindustrie bleibt den afrikanischen Anbauländern kaum eine Chance, die Wertschöpfung im eigenen Land zu behalten und somit qualifizierte und gut bezahlte Arbeitsplätze zu schaffen.

## Mehr Fairness

Eine Tatsache, mit der sich Amos Bucher nicht abfinden wollte. Der Geschäftsführer des Freiburger Unternehmens „Fairfood“ war einer der Ersten, der eine fair agierende Cashew-Produktion in Afrika aufbaute. „Entlang der gesamten Produktionskette versuchen wir, maximal nachhaltig zu sein. Das heißt für uns auch, dass die gesamte Wertschöpfung im Anbauland bleibt und dass Farmer und Arbeiter gerecht bezahlt werden“, erläutert er. Seine gesalzenen und gerösteten Cashews kosten im Pfandglas zwar mehr als die Packungen im Discounter, doch dass nicht immer der Preis eine Rolle spielt, zeigt der Erfolg des Unternehmens. Seit der Gründung 2014 ist es zu einem mittelständischen Betrieb mit 60 Mitarbeitern angewachsen.

# EINE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG FÜR DIE VERWENDUNG UNSERER PRODUKTE:

1

Verwende sie genauso wie Milch





# Hollandaise mal ohne

Von einem Physiker bekam unsere Redakteurin **Claudia Muir** die Idee zu der Sauce, die sonst nur so vor Butter strotzt. Die vegane Version passt gut zu einem Sommergericht mit Auberginen und Tomatensalat

#### Das sagt unsere Redakteurin:

„Ich bin ein Fan von Thomas Vilgis, der sich selbst ‚der kochende Physiker‘ nennt. Das Rezept ‚Sojamilchbasierter Olivenölschaum‘ aus seinem Kochbuch ‚Der Gastronaut‘ inspirierte mich zu der Hollandaise. Sie kommt ohne Ei und Butter aus und wird trotzdem schön cremig. Für mich, die gerade erst die vegane Küche entdeckt, ein kleines Wunder.“

Warum das aus physikalischer und chemischer Sicht so ist, erklärt Vilgis in einem kurzweiligen Text. Die Sauce kann mit Gewürzen und Kräutern aufgepeppt oder durch verschiedene Öle geschmacklich abgewandelt werden. Für mein Gericht bereite ich Tomatensalat und Walnusscreme vor. Die Hollandaise schmeckt auch lauwarm – sie sollte nur vor dem Servieren kurz aufgemixt werden.“

Neue  
Serie,  
Teil 6



### Gebratene Auberginen und Olivenöl-„Hollandaise“

Dazu gesellen sich Tomatensalat mit  
eingemachten Rosinen und Walnusscreme.  
**Rezept Seite 92**



Foto Seite 91

## Auberginen mit Olivenöl-„Hollandaise“

\* EINFACH, VEGAN

Für 2 Portionen

### TOMATENSALAT

- 1 kleine Schalotte
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Mirin (süßer japanischer Reiswein)
- 20 g Rosinen
- 300 g Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Zimt

### WALNUSSCREME

- 1 rote Spitzpaprika (100 g)
- 1 Bio-Limette
- 50 g Walnusskerne

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- Salz

### OLIVENÖL-„HOLLANDAISE“

- 1 EL Sojasauce
- 80 ml ungesüßter Sojadrink
- Salz
- 50 ml Olivenöl

### AUBERGINEN

- 2 Auberginen (à 180 g; z.B. Schlangenauberginen)
- Salz
- 4 Scheiben Ciabatta
- 2 Stiele Minze

**1.** Für den Tomatensalat die Schalotte halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Apfelessig, Mirin und 2 EL warmes Wasser in einer kleinen Schale verrühren, Schalotten und Rosinen darin für mindestens 1 Stunde einweichen.

**2.** Für die Walnusscreme inzwischen Spitzpaprika putzen, waschen, längs vierteln und entkernen. Eine schwere Eisenpfanne (oder Grillpfanne) ohne Fett heiß werden lassen. Paprika darin bei starker Hitze 6–8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in grobe Stücke schneiden.

**3.** Für den Tomatensalat Kirschtomaten waschen und vierteln. Eingeweichte Rosinen und Schalottentreifen aus der Marinade nehmen und vorsichtig unter die Tomaten mischen. Olivenöl zur Marinade

geben und kräftig verrühren. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und 1 kleinen Prise Zimt würzen (sie sollte nur leicht nach Zimt schmecken), über die Tomaten gießen, vorsichtig mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

**4.** Für die Walnusscreme Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte aussprechen. Limettenschale und 1 EL Limettensaft für die Olivenöl-„Hollandaise“ beiseitestellen. Paprika, Nüsse, Knoblauch, Olivenöl, 1 EL Limettensaft und 2–3 EL Wasser im Blitzhacker zu einer Creme mixen, eventuell noch etwas Wasser zugeben. Creme mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

**5.** Für die Olivenöl-„Hollandaise“ beiseitegestellten Limettensaft, Sojasauce, Sojadrink und 1 Prise Salz in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein mixen, dabei das Öl in einem dünnen Strahl zugeben und so lange mixen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Beiseitegestellte Limettenschale kurz unterrühren. „Hollandaise“ beiseitestellen.

**6.** Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit einem scharfen Messer kreuzweise leicht einritzen und leicht mit Salz würzen. Eine Grillpfanne ohne Fett erhitzen. Auberginenhälften darin bei starker Hitze zuerst auf der Hautseite ca. 5 Minuten rösten (die Schale darf dabei dunkel werden), dann wenden und ca. 3 Minuten braun rösten. Hitze reduzieren und bei mittlerer bis schwacher Hitze 6–8 Minuten garen, bis die Auberginen weich sind.

**7.** Brotscheiben hellbraun toasten. Olivenöl-„Hollandaise“ mit dem Stabmixer kurz aufmixen. Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf 2 Teller verteilen, je 2–3 EL Olivenöl-„Hollandaise“ daraufgeben und mit abgezupften Minzblättern bestreuen. Mit Tomatensalat und Walnusscreme anrichten. Brotscheiben separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:45 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 80 g F, 42 g KH = 989 kcal (4143 kJ)



**Sojadrink** ist eine beliebte Milchalternative. Beim Kauf am besten zu Bio-Produkten aus europäischen Sojabohnen greifen, denn bei denen sind Pestizide und Gentechnik tabu.



**Schlangenauberginen** gibt es auf Wochenmärkten. Durch ihre schlanken Form sind sie besonders schnell gar. Wer keine bekommt, nimmt schmale herkömmliche Auberginen.



**Mirin** ist ein japanischer Kochwein, der aus Reis, Reishefe und Wasser hergestellt wird. Seine milde Süße unterstreicht würzige Aromen – etwa in Saucen oder Wok-Gerichten.

# DEINE Stärke



Brigitte \

DEIN LEBEN. DEIN WEG.

# Pralles Vergnügen

Frische Erbsen sind so zart und süß, dass wir sie gern direkt aus der Schote naschen. Dabei glänzt das Sommergemüse auch als kongenialer Partner von Pasta und Salat oder als „Guacamole“





## Buchweizen-Pasta mit Erbsen und Balsamico-Zwiebeln

Nussig die Nudeln, süßsauer die Zwiebeln und dazu der zarte Biss von Erbsen, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten.

Obendrauf knuspert zweierlei Sesamsaat.

**Rezept Seite 99**



## Lamm-Tacos mit ErbSEN-MINZ-„GUACAMOLE“

Rosa gebratenes Lammfilet, Radieschen und Wildkräuter,  
handlich verpackt in warmen Mais-Tortillas. Für eine  
gute Verbindung sorgt die pikante Erbsencreme.

Rezept Seite 100





## **ErbSEN-BRUNNENKRESSE-SALAT MIT BACON-HALLOUMI**

Eine Speckhülle unterstreicht den herzhaften Charakter vom Käse. Das Salat-Dressing mit Honig und Vanille setzt liebliche Noten dagegen.

**Rezept Seite 100**



## Ravioli mit Kartoffelfüllung und Erbsen-Verjus-Sauce

Zitronenschale und Pecorino machen die Füllung schön würzig. Verjus, der Saft unreifer Trauben, sorgt für eine feine Säure in der cremigen Sauce.

**Rezept rechts**

Foto links

## Ravioli mit Kartoffelfüllung und Erbsen-Verjus-Sauce

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### PASTA-TEIG

- 125 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß (Semola di grano duro rimacinata) plus etwas zum Bearbeiten
- 125 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 2 Eier (KI. M)
- 2 EL Olivenöl • Salz
- 1 Eiweiß (KI. M)

### KARTOFFELFÜLLUNG

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
  - Salz • 80 g junger Pecorino
  - 2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
  - 2 Eigelb (KI. M)
  - 1 EL Crème fraîche
  - Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
- Außerdem: Kartoffelpresse, Nudelmaschine, Spritzbeutel, runder Ravioli-Ausstecher (5,5 cm Ø)

1. Für den Pasta-Teig Hartweizengrieß, Mehl, Eier, Olivenöl, 1 Prise Salz und 2 EL kaltes Wasser in einer Schüssel mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. Für die Füllung inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen, abgießen und im Topf ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Pecorino fein reiben, mit Zitronenschale, Eigelben und Crème fraîche zu den Kartoffeln geben, mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Füllung kalt stellen.
3. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch grob schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Brühe und Sahne zugießen. Sud mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und bei milder Hitze offen ca. 10 Minuten kochen lassen.
4. Inzwischen Erbsen aus den Schoten palen, 100 g beiseitestellen. Restliche Erbsen (ca. 200 g) in den Sud geben, 2–3 Minuten mitkochen. Topfinhalt in einem Standmixer auf höchster Stufe fein mixen und durch ein feines Sieb zurück in den Topf gießen. Sauce mit Verjus, Salz und Pfeffer abschmecken, warm halten.
5. Nudelteig halbieren, Teigstücke jeweils auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Handballen flach drücken, danach mehrmals durch die glatte Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–8 zu dünnen Bahnen ausrollen. Nudelbahnen auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und jeweils quer halbieren.
6. Füllung in einen Spritzbeutel (ohne Tülle) geben. Im Abstand von 4–5 cm 24 walnussgroße Häufchen auf 2 der Teigbahnen spritzen. Eiweiß verquirlen und die nicht belegten Teigbahnen damit einpinseln. Mit der bestrichenen Seite nach unten auf die belegten Teigbahnen legen. Teig rund um die Füllung und am

Rand vorsichtig andrücken. Mit einem Ravioli-Ausstecher Ravioli ausstechen und auf ein mit Grieß bestreutes Backpapier geben.

7. Restliche Butter (1 EL) in einer großen Pfanne erhitzen und die restlichen Erbsen (100 g) darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und direkt zu den Erbsen geben.

8. Je 6 Ravioli mit Erbsen auf vorgewärmte Teller geben, je 4–5 EL Erbsensauce angießen. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Ravioli mit Kresse und Zitronenschale bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 24 g E, 37 g F, 63 g KH = 712 kcal (2986 kJ)



Foto Seite 95

## Buchweizen-Pasta mit Erbsen und Balsamico-Zwiebeln

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g frische Erbsenschoten (150 g Erbsen, gepalt; ersatzweise TK-Erbsen)
- 100 g Zuckerschoten
- Salz
- 3 Zwiebeln (à 100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Salbei
- 1 EL Butter (10 g)
- 3 EL Aceto balsamico
- 3 EL Sojasauce
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Soba-Nudeln (Buchweizen nudeln; Asia-Laden)
- 1 TL helle Sesamsaat
- 1 TL dunkle Sesamsaat
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

1. Erbsen aus den Schoten palen. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Erbsen mit Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, mit einer Schaumkelle in Eiwasser geben, gut abtropfen lassen und beiseitestellen.

2. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Streifen schneiden. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

3. Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Balsamico und Sojasauce zugeben und 3–5 Minuten dicklich einkochen lassen.

4. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Soba-Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Hellen und dunklen Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

5. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser, Frühlingszwiebeln, Erbsen und Zuckerschoten zu den Balsamico-Zwiebeln geben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Nudeln und Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 11 g F, 93 g KH = 593 kcal (2486 kJ)



Foto Seite 96

## Lamm-Tacos mit Erbsen-Minz-„Guacamole“

\* EINFACH, SCHNELL

Für 6 Stück

### LAMM-TACOS

- ½ TL edelsüßes Paprika-pulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL gemahlener Kreuz-kümmel
- 4 EL Olivenöl
- 4 Lammfilets (à 60 g)
- 4 Radieschen (möglichst längliche Sorte; z.B. French Breakfast)
- 30 g Wildkräutersalat
- 6 Mais-Tortillas (12 cm Ø)
- 2 Stiele Minze

### ERBSEN-MINZ-„GUACAMOLE“

- 400 g frische Erbsenschoten (150 g Erbsen, gepalt; ersatzweise TK-Erbsen)
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 2 Stiele Minze
- 4 Stiele Koriandergrün
- 2 EL Limettensaft
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer

**1.** Für die Tacos Paprikapulver, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Lammfilets trocken tupfen, mit dem Gewürzöl mischen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

**2.** Für die Erbsen-Minz-„Guacamole“ inzwischen Erbsen aus den Schoten palen. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, mit einer Schaumkelle in Eiswasser geben und in einem Sieb abtropfen lassen.

**3.** Knoblauch und Schalotte fein würfeln. Minz- und Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Erbsen, Schalotten, Knoblauch, Kräuter, Limettensaft, Olivenöl und Chiliflocken in einem Blitzhacker cremig mixen. Erbsen-Minz-„Guacamole“ mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

**4.** Für die Tacos Radieschen putzen (dabei etwas Grün stehen lassen), waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Wildkräutersalat putzen, waschen und trocken schleudern.

**5.** Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Mais-Tortillas darin ohne Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Lammfilets in der heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, herausnehmen und auf einem Teller ca. 3 Minuten ruhen lassen. Dann schräg in jeweils 3 Stücke schneiden.

**6.** Tacos mit je 1 EL Erbsen-Minz-„Guacamole“ bestreichen, je 2 Stücke Lammfilet daraufgeben. Radieschen und Wildkräutersalat darauf verteilen. Mit abgezupften Minzblättern bestreuen, Tacos zusammenklappen und mit restlicher „Guacamole“ servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

**PRO STÜCK** 13 g E, 16 g F, 23 g KH = 304 kcal (1280 kJ)



Foto Seite 97

## Erbsen-Brunnenkresse-Salat mit Bacon-Halloumi

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 600 g frische Erbsenschoten (250 g Erbsen, gepalt; ersatzweise TK-Erbsen)
- Salz
- 100 g Brunnenkresse
- 1 rote Zwiebel (100 g)
- 4 Strauchtomaten (à 60 g)
- 2 Pk. Halloumi mit Kräutern (à 225 g; siehe Zutateninfo unten)
- 8 Scheiben Bacon
- 1 Bio-Zitrone
- ½ Vanilleschote
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Honig • Pfeffer

**1.** Für den Salat Erbsen aus den Schoten palen. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, mit einer Schaumkelle in Eiswasser geben und in einem Sieb abtropfen lassen. Erbsen beiseitestellen.

**2.** Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. Rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Alles beiseitestellen.

**3.** Halloumi erst quer durchschneiden, dann längs in je 4 ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Je 1 Halloumi-Streifen mit je 1 Scheibe Bacon umwickeln. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und Halloumi darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten knusprig braten.

**4.** Inzwischen die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitronenschale und -saft, Vanillemark, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Erbsen, Kresse, Zwiebeln und Tomaten in eine große Schüssel geben, das Dressing darübergeben und vorsichtig mischen.

**5.** Halloumi aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat auf Tellern verteilen, je 2 Stücke Halloumi daraufgeben und sofort servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

**PRO PORTION** 38 g E, 45 g F, 16 g KH = 642 kcal (2690 kJ)

## Halloumi

ist ein halbfester Schnittkäse aus Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch oder einer Mischung daraus. Aufgrund seines relativ hohen pH-Werts schmilzt Halloumi beim Erhitzen nicht. Er lässt sich braten, kochen oder grillen, ohne wie andere Käse aus der Form zu geraten. Bekannt ist er aus der griechischen, türkischen, zypriotischen und Levante-Küche, seine Ursprünge werden in der altägyptischen oder arabischen Küche vor rund 2000 Jahren vermutet. Im Handel findet man ihn auch unter der Bezeichnung „Grillkäse“.

Man bekommt Halloumi pur oder mit Kräutern gewürzt im Kühregal des Supermarkts sowie in türkischen und griechischen Lebensmittelläden.



# Baden

## Wein aus dem Garten Deutschlands.



Die Weinregion Baden ist eine  
geschützte Ursprungsbezeichnung.

[badischerwein.de/gU](http://badischerwein.de/gU)

# BURGUND: DAS COMEBACK DER BISTRO-KÜCHE

Mögen in anderen Teilen Frankreichs die Landgasthöfe verschwinden, in der Genießerregion werden sie wiederbelebt. Köche aus aller Welt eröffnen hier Bistros und besinnen sich auf Gerichte, die die französische Küche berühmt gemacht haben

TEXT KLAUS SIMON FOTOS CHRISTIAN KERBER



Hélène Lebonnois und Mathieu Caziot zogen von Dresden ins Burgund, um sich ihren Traum vom eigenen Gasthof zu erfüllen. Ihre „Auberge de Poil“ liegt im Naturpark Morvan.

Die Stadt Beaune  
mag zwar ein  
Touristenmagnet  
sein, trüblich wird  
es hier aber selten

*aux Hospices*

Bar à Vin Le 66

CAFE - BRASSERIE

bz à vins  
Le 6g

**M**essigny-et-Vantoux? Das Dorf mit dem Doppelnamen, den man sich kaum merken kann, liegt im Norden von Dijon. Und kommt in keinem Reiseführer vor, wohl auch, weil die Kirche ausnahmsweise mal nicht romanisch ist. Es gibt zudem keine großartigen Palais, kein imposantes Schloss, kein berühmtes Weingut, mit denen Messigny-et-Vantoux Punkte im touristischen Ranking machen könnte. Dafür reihen sich in den Gassen charmante Gemäuer mit milchkaffeebraunem Putz und Stockrosen vor den Sprossenfenstern. Ein paar Schritte vom Hauptplatz genügen, und Klatschmohn färbt die Felder rot. Grillen zirpen. Ansonsten ist die Stille fast greifbar. Kaum zu glauben, dass Dijon nur gut zehn Kilometer entfernt liegt.

### **Ein Dorfbistro, in welches das ganze Dorf einkehrt**

Es war genau diese Nähe zur Hauptstadt des Burgunds, die Nicolas Arnold davon überzeugt hat, ausgerechnet in Messigny-et-Vantoux seinen Traum vom eigenen Bistro zu verwirklichen. Vor ein paar Jahren hat der gebürtige Elsässer, der in einigen großen Restaurants Frankreichs und der Schweiz gearbeitet hat, mitten im Dorf die „Auberge des Tilleuls“ übernommen. Vor der Terrasse verströmen Linden ihren honig süßen Duft. Innen wirkt das Lokal mit den nostalgischen Bodenkacheln und den rot-weiß karierten Tischdecken so wie der Inbegriff eines echten Landbistros. Auf der Karte stehen dazu passend die Klassiker der burgundischen Küche. Nicht fehlen dürfen Oeufs en meurette, pochierte Eier in Rotweinsauce, bei denen Nicolas mit geschmorten kleinen Zwiebeln und Speck nicht geizt. Das Frikassee vom Landhuhn serviert der 34-Jährige mit Flusskrebsen, wie es im Burgund Tradition ist.



1

### **AUBERGE DES TILLEULS**

**1+2+3** Ein Bistro, in das jeder gern einkehrt. Hier kochen Nicolas Arnold und seine Kollegin die Gerichte, die das Burgund berühmt gemacht haben. Die passenden Weine gibt's auch dazu



2



3

Cuisine de grand-mère nennt er seine Küche. Gemeint ist eine Wohlfühlküche, die süchtig macht und das Dorf zum Geheimtipp für die Freunde guten Essens erhoben hat. Auch der junge Père Oscar Ruiz, der Pfarrer von Messigny-et-Vantoux, der den Koch und seine Frau Anne-Claire in der Kirche gegenüber getraut hat, zählt zu den Stammgästen. Bei unserem Besuch steht der Geistliche wie bestellt mit dem zwölften Glockenschlag der Kirchturmuhruhr in der Tür. Doch auch vielen

dijonnais ist der Weg nach Messigny-et-Vantoux nicht zu weit. Sie wissen, in der „Auberge des Tilleuls“ bekommen sie nicht nur eine von modischen Tendenzen verschonte, durch und durch burgundische Küche serviert, sondern haben auch das Glück, in einem Restaurant einer in Frankreich vom Aussterben bedrohten Art einzukehren. Die Rede ist vom guten alten Dorfbistro.

Stolze 60000 Cafés und Bistros hat Frankreich um 1960 gezählt. Aktuell sind es noch um die 40000. Adieu



Im Bilderbuch-Bistro „Auberge des Tilleuls“ kommen Bilderbuch-Gerichte wie diese geschmorte Entenkeule mit Rosmarin auf den Tisch



## 1 LA TABLE DE CHAPAIZE

- 1 Köchin Catherine Lauriot (3.v.l.) mit ihrem Team
- 2 Ihr charmantes Bistro liegt neben der Kirche St-Martin, die zu den schönsten im Burgund zählt
- 3 Das Lammfleisch lässt Catherine lange schmoren und richtet es mit Grieß, kandierten Zitronen und Gemüse an



Bistro? Nicht ganz. Im Burgund bleibt das Dorfbistro eine Institution. Tendenzen steigend: Wie Nicolas Arnold strömen Köche aus allen Teilen Frankreichs – ach was: der Welt! – ins Burgund, um in Frankreichs Genießerregion ein Bistro zu eröffnen.

### Von Heimatverbundenen und Heimkehrern

Für Catherine Lauriot war der Weg aus ihrer burgundischen Heimatstadt Chalon-sur-Saône nach Chapaize, und damit ins Feld-, Wald- und Wiesen-Burgund zwischen Tournus und Cluny, nicht ganz so weit. „Für die Strecke brauche ich nicht mal eine Stunde“, präzisiert die Köchin und Patronne des Bistros „La Table de Chapaize“. Nach einer ersten Karriere als Chemikerin hat Catherine in einer zweiten Karriere als Personalleiterin reüssiert, um schließlich zur Köchin umzuschulen und mit dem „La Table de Chapaize“ ihr

Glück zu finden. „Chapaize hat den höchsten romanischen Dorfkirchturm im Burgund, daher kommen viele Besucher“, erklärt sie in aller Bescheidenheit. Als ob es nur das wäre!

Die Crème brûlée mit grünem Spargel und Entenbrust zur Vorspeise ist ein Gedicht. Beim Hauptgang zergeht die butterzarte Lammnuss auf der Zunge, und zum Dessert genießen wir ein Ricotta-Grieß-Törtchen mit Rhabarber. „Ich koche, was mir schmeckt“, erklärt die spätberufene Köchin. Bitte weiter so.

Auf der Weiterfahrt nach Beaune schlingert ein handtuchschmales Landsträßchen in endlosen Kurven und Kehren durch die Landschaft. Burgen wie die von Rochepot sind mit bunt lasierten Dachziegeln im Rautenmuster eingedeckt. In Nolay trägt die Markthalle schwer am mittelalterlichen Gebälk. Es geht weiter über die Route des Grands Crus, der Weinstraße, durch die Spitzenlagen der Côte d’Or. Die Weingüter

heißen Clos, Domaine oder gleich Château und verströmen einen Lotter-charme, der einem ans Herz geht.

2015 wurden die Climats de Bourgogne, gemeint sind die über Jahrhunderte auf den Quadratzentimeter ausgetüftelten Weinberglagen längs der Route des Grands Crus, zum Weltkulturerbe ernannt. Dazu gehört auch Beaune, bis an dessen Stadtmauern die Reben reichen und Beaune endgültig als Hauptstadt des burgundischen Weinbaus bestätigt hat. In der Restaurantmeile zwischen Markthalle und den berühmten Hospices brummt es entsprechend. Stéphane Léger, der vor drei Jahren mit fliegenden Fahnen von der quirligen

# EIN KOCH, DER ZURÜCK-KAM, UM IN RUHE ZU KOCHEN

Côte d'Azur an die burgundische Côte d'Or zurückgekehrt ist, sieht den Trubel gelassen. „Beaune ist im Vergleich zur Côte d'Azur Balsam für die Seele“, erklärt der 54-Jährige, der nach dem Intermezzo an der französischen Mittelmeerküste sichtlich froh ist, sich mit dem Bistro „8 Clos“ in Beaune „wie zu Hause“ zu fühlen. Wie viele Köche aus der Hochgastronomie Frankreichs hat sich Stéphane Léger mit dem Bistro zudem den Wunsch nach mehr Bodenständigkeit erfüllt. „Simple et bon“, einfach und gut, nennt er seinen Stil. Etwas Chic darf aber durchaus sein. Die Lampen über der Theke im langgezogenen Saal sind Designstücke. Die Bänke mit hohem Rückenpolster und die schwarz-weißen Korbgeflechtstühle auf der Terrasse würden auch in Paris durchgehen. Die Karte hingegen ist eine Huldigung ans Burgund. Es gibt ein Bœuf bourguignon mit feiner Rotweinsauce und darüber gestreuten frischen Champignonscheiben. Zum burgundischen Jambon persillé mit ganz viel Petersilie am Kochschinken passt ein grobkörniger Himbeersenf, natürlich vom berühmten Senfhersteller Fallot aus Beaune. „Die burgundischen Rezepte wurden über Generationen perfektioniert“, freut sich Stéphane, und scheut sich nicht, den einen oder anderen Klassiker nach eigenem Geschmack zu variieren. Oeufs en meurette bereitet er etwa nicht mit Rot-, sondern Weißwein zu. Gut so, es schmeckt einfach toll.

Eichen stecken die Kronen über einer Landstraße zusammen. Felsen sind kalkbleich und brechen abrupt ab.



## 8 CLOS

1 Die Stühle vor dem Lokal erinnern ein wenig an Paris, sonst ist hier alles sehr burgundisch 2 Etwa die Oeufs en meurette, pochierte Eier in Weinsauce 3 Patron Stéphane Léger kehrte von der Côte d'Azur in seine Heimatstadt Beaune zurück

Hautes-Côtes de Beaune heißt das felsige, über den Reben schroff ansteigende Hinterland der Route des Grands Crus. In St-Romain wagt sich das eng verschachtelte Oberdorf samt Schloss gefährlich nah an die Felskante, während sich das ebenso hübsche Unterdorf samt des „Bistrot des Falaises“ in einer lauschigen Talsenke breitmacht. Wir sind am Ziel.

Vor zwei Jahren hat Bertrand Gueucier, Wollmütze, Kinnbart und Tattoos, das Bistro mit der zitronentartegelben Fassade übernommen. Wiesenblumen im XXL-Format bedecken eine

Wand. Vintage-Möbel und ein Geweih über dem Durchguck in die Küche signalisieren, dass im alten Dorfbistro ein neuer Wind weht.

## Klassiker mit neuem Anstrich? Warum nicht!

Es geht mit dem Bistro-Klassiker Poireaux-Vinaigrette los. Gueucier verfeinert den gedünsteten Lauch mit einem hausgemachten Lauchöl, eingelegtem Eigelb und Zucchinikernen. Darüber hobelt er einen nussigen Schafskäse und streut dazu Stückchen von crêpe-düninem, knusprigem Brot über alles. Herrlich! Auch bei der Bachforelle aus dem Jura gelingt der Coup. Der



**WEINREBEN, WÄLDER UND JEDE MENGE  
HISTORISCHE ORTE UND BISTROS:  
FÜR WEINKENNER UND  
FEINSCHMECKER BIETET DAS  
BURGUND SPANNENDE ENTDECKUNGEN**

**BURGUND**

Chablis

Messigny-et-Vantoux

Dijon

Beaune

Saint-Romain

Poil

Chapaize

# ERFRISCHEND MODERNE IDEEN HINTER ALTEN MAUERN

33-Jährige kombiniert den Fisch mit gebratenem und in Sojasauce geschmortem Blumenkohl und serviert das Ganze in einer mit Bohnenkraut, Fleur de sel und Zitronenzesten über vier Stunden reduzierten Jus. So aufregend neu wie im „Bistrot des Falaises“ schmeckt die Bistro-Küche im Burgund selten.

## Zwei, die von Dresden aus ins Burgund verdufteten

Woran man ein Bistro erkennt? „Das Besteck wird zwischen den Gängen nicht ausgetauscht“, erläutert Hélène Lebonnois in perfektem Deutsch mit unverkennbar sächsischem Tonfall. Die Chefin der „Auberge de Poil“ ist erst im Mai 2019 von Dresden, wo sie als Projektmanagerin das Kulturprogramm am Institut français gestaltet hat, mit ihrem Lebensgefährten Mathieu Caziot und Sohn Sasha nach Poil an den Südrand des Naturparks Morvan gezogen. Die beiden haben sich in der Elbmetropole kennengelernt, wo der 37-Jährige zunächst Maschinenbau studiert hat, um sich später zum Koch ausbilden zu lassen und mit der Weinterrasse des legendären „Luisenhofs“ eine gastronomische Legende neu zu beleben.

Den Traum vom eigenen Bistro konnte das Paar sich aber erst im Burgund mit der „Auberge de Poil“ erfüllen. Für das Dorf sprach nicht zuletzt der Name. „Poil gehört zum Verein der Dörfer mit einem burlesken Namen“, erklärt Hélène. Den Namen kann sich jeder Franzose merken. Zur Erläuterung: „à Poil“ bedeutet zum einen in Poil, zum anderen nackt. Édouard



1

## BISTROT DES FALAISES

1 Tradition hin oder her: Manch ein Dorfbistro verträgt so eine Brise frischen Wind. Und damit auch Gemüse und Kräuter aus dem eigenen Garten, die Besitzer und Koch Bertrand Gueucier gerade erntet 2 Bertrand kombiniert Forelle gern mit asiatischen Aromen 3 Das Bistro in St-Romain



3



2

Manets berühmtes Gemälde „Déjeuner sur l'herbe“ mit einer selbstbewussten unbekleideten Schönen beim Picknick im Kreise zweier bis unters Kinn zugeknöpfter Herren zierte daher die Visitenkarte der „Auberge de Poil“.

## Neue Wege, neuer Wein, alte Gewohnheiten

Die Atmosphäre ist locker, die Küche entschieden lokal und größtenteils bio, wozu auch eine beeindruckende Auswahl an Naturweinen gehört. Für den Salat von Kaiserschoten mit Pastrami

und Kirschen bereitet Mathieu eine Lauchmayonnaise zu. Danach folgt ein zarter Rinderbraten mit einer Bohnencrème wie beim Cassoulet, einer Jus mit Datteln und der nordafrikanischen Gewürzmischung Raz el Hanout. Ein Baba au Ratafia, ein süßer, in Likörwein getränkter Hefeteigkuchen, mit in Leinöl und Holunderblüten marinierten Erdbeeren runden das Menü ab. Für diese Küche möchte man gern sein letztes Hemd geben. Was nicht nötig ist. Das dreigängige Mittagsmenü kostet gerade mal 22 Euro.



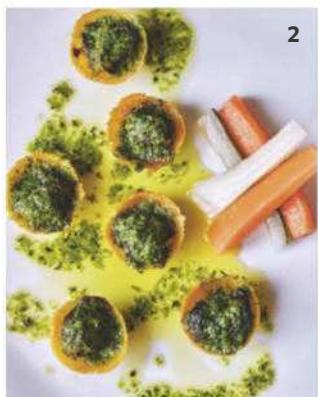
Frohlockend:  
die Macher  
vom „Bistrot des  
Falaises“



Von den Logenplätzen im Garten der „Auberge de Poil“ blicken Gäste auch auf den Kirchturm von Chapaize



1



2



3

## LES TROIS BOURGEONS

- 1+2** Ob Rinderlende mit Balsamico-Sauce (links) oder die fürs Burgund so typischen Schnecken mit Petersilienbutter, die Escargots la Bourguignonne: Die Gerichte von Takeshi Otomura sind perfekt zubereitet  
**3** Nach Stationen in der Sterne-Gastronomie zog es den gebürtigen Tokioter nach Chablis



Weingüter auf Hochglanz gewienert. Am Ufer des Serein, der durch den Ort fließt, laden ein paar Weinbars zum entspannten Probieren und Chillen ein.

Mitten im Zentrum versteckt sich „Les Trois Bourgeons“, das minimalistisch eingerichtete Bistro von Takeshi Otomura. Der gebürtige Tokioter ist nur einer von vielen japanischen Köchen, die sich im Burgund niedergelassen haben. „Burgund ist für uns die Heimat der französischen Küche“, erklärt Otomura das Phänomen, von dem mittlerweile ganz Frankreich spricht.

## Wahlheimatküche vom Liebhaber des Burgunds

Wir probieren den grünen Spargel mit Krabbenfleisch und einer Mayonnaise mit grünem Tee – und sind begeistert. Auch die geschmorten Rinderschulter mit fritiertem Lauch und einer Balsamico-Sauce zeigt, dass hier ein behutsamer Erneuerer der burgundischen Bistro-Küche am Herd steht, der die Rezepte seiner Wahlheimat mit japanischer Präzision und Würze aufbereitet. Großkochallüren sind dem Japaner, der seine Karriere in Frankreich in Pariser Sterne-Restaurants begonnen hat, fremd. Ohne Umschweife wechselt der 51-Jährige mit dem jungenhaften Lächeln von der offenen Küche zum Service in den Saal. Ob wir noch ein Dessert wünschen, möchte er nach dem Hauptgang beim Abtragen der Teller von uns wissen. Na und ob!

Wälder links, Wälder rechts. Es geht auf über 800 Meter hoch, von Gipfel zu Gipfel. Ein Wasserfall kracht über den Fels. Auf einen See folgt ein zweiter und ein dritter. Der Weg nach Chablis führt durch die menschenleere rauhe Schönheit des Naturparks Morvan. Chablis selbst ist trotz des Rufs seiner Weißweine, der wie Donnerhall um den Globus geht, ein bescheidenes Städtchen. Gassen sind kopfsteinpflastert, Messingschilder an den Portalen der

# STATT STERNEN LEUCHTET DIE LIEBE ZU FRANKREICH'S LANDKÜCHE



Als >e&t<-Autor Klaus Simon (Foto) und >e&t<-Fotograf Christian Kerber auf einer Weide Rinder anschauen wollten, endete der Besuch mit einem Spurt zum Auto. Der Bulle war sichtlich nicht amüsiert, die Züchterin schon.

# TOUR DE BOURGOGNE

## Bistros

**Auberge des Tilleuls** Der Inbegriff eines Dorfbistros, mit Tischdecken im Karomuster, altem Kachelboden, gewundener Holztreppe. Serviert wird klassische Burgundküche mit modernen Akzenten.  
8 place de l'Église, 21380 Messigny-et-Vantoux, Tel. 0033/380/35 45 22  
[www.restaurant-tilleuls.fr](http://www.restaurant-tilleuls.fr)

**La Table de Chapaize** Hinter dem Dorfbistro mit der umwerfend schönen Terrasse stehen die Köchin Cathérine Lauriot und die für den Service zuständige Sommelière Sandrine Delannoy. Frische Bistro-Küche aus lokalen Produkten.  
Le Bourg, 71460 Chapaize, Tel. 0033/385/38 07 18, [www.latabledechapaize.fr](http://www.latabledechapaize.fr)

**Bistrot des Falaises** Im Saal Vintage-Mobiliar und eine Sofaecke. Auf der Karte eine entschieden innovative Küche, eine der besten Restaurants im Burgund.  
Place de la mairie, 21190 St-Romain  
Tel. 0033/672/67 99 11

**8 Clos Neo-Bistrot** In der quirligen Restaurantmeile von Beaune burgundische

Klassiker in neuer Interpretation.

8 rue d'Alsace, 21200 Beaune  
Tel. 0033/380/21 04 19

**Auberge de Poil** Naturweine, Bio-Produkte und ein französisches Inhaberpaar, das nach vielen Jahren in Berlin und Dresden sein Glück in einem Dorfbistro im Burgund gefunden hat. Tipp: Es gibt auch ein paar schlichte, nette Gästezimmer.

16 route de Champrobert, 58170 Poil  
Tel. 0033/962/51 01 09  
[www.aubergedepoil.com](http://www.aubergedepoil.com)

**Les Trois Bourgeons** Das minimalistische Interieur verrät die Herkunft des Küchenchefs aus Japan. Takeshi Otomura bereichert die Küche seiner Wahlheimat um fernöstliche Noten und Präzision.  
10 rue Auxerroise, 89800 Chablis  
Tel. 0033/386/46 63 23  
[www.restaurant-chablis.fr](http://www.restaurant-chablis.fr)

## Hotel-Tipps

**Grand Hôtel de la Cloche** Großes Hotel mit frischen Zimmern, zauberhaftem Garten, Kunst in der Lobby und stylicher Bar.

Zentral in Dijon gelegen.

14 place Darcy, 21000 Dijon  
Tel. 0033/380/30 12 32  
[www.hotel-lacloche.fr](http://www.hotel-lacloche.fr)

**Hôtel de la Poste** Zauberhaftes Haus aus dem 19. Jahrhundert, mit parkgroßem Garten, viel Atmosphäre und geräumigen Zimmern.  
3–5 boulevard Clemenceau, 21200 Beaune  
Tel. 0033/380/22 08 11  
[www.poste.najeti.fr](http://www.poste.najeti.fr)

**Les Hauts de Meursault** Viel Retro-Charme im aufgefrischten Hotel in den Weinbergen. Schlichte, klare Zimmer.  
5 route de Volnay, 21190 Meursault  
Tel. 0033/380/21 23 47  
[www.hotel-meursault.fr](http://www.hotel-meursault.fr)

**Hostellerie des Clos** Das Anwesen mit Garten und Kapelle war ursprünglich ein Hospital. Komfortable Zimmer. Nettes hauseigenes Bistro im heimeligen Gartenhof.  
18 rue Jules Rathier, 89800 Chablis  
Tel. 0033/0386/42 10 63  
[www.hostellerie-des-clos.fr](http://www.hostellerie-des-clos.fr)

Weitere Infos über das Burgund:  
[www.burgund-tourismus.com](http://www.burgund-tourismus.com)



Beaune to go: Und nach dem Flanieren durch Burgunds Weinhauptstadt geht's ins Bistro

# Es ist angerichtet.

Heft 6/2023 Deutschland € 13,90

**DER FEINSCHMECKER**  
DAS LEBEN GENIESSEN: REISEN + ESSEN + TRINKEN

**Viva l'Italia!**  
Die 50 besten italienischen Restaurants in Deutschland

**NEUES VON DER MOSEL**  
Weintour für Entdecker:  
Junge Winzer mit Visionen

**Kult**  
Das „Seven Swans“ in Frankfurt: Vegan, regional, ausgebucht

**OLIO AWARDS**  
Olivenöl: Die Stars des neuen Jahrgangs

**Spargel**  
Raffinierte Rezepte für den Frühling

Über 80 Empfehlungen – getestet und bewertet

JETZT MIT EXTRA-GUIDE  
**DIE 50 BESTEN OLIVENÖLE DER WELT**



**F DER FEINSCHMECKER**

**Die 50 besten Olivenöle der Welt 2023**

Alle Öle getestet und bewertet von den Experten der FEINSCHMECKER-Redaktion.



Lassen Sie sich jeden Monat aufs Neue inspirieren. Wir nehmen Sie mit in die Spitzenküchen dieser Welt und auf unvergessliche Genussreisen. Und selbstverständlich geben wir Ihnen monatlich aufs Neue Restaurant-, Hotel- oder Weinempfehlungen an die Hand – natürlich mit dem gewohnten FEINSCHMECKER-Versprechen: getestet und bewertet.



Am Kiosk oder direkt bestellen:

**der-feinschmecker.de/abo**

# DIE SCHNELLEN FÜNF

Wenn im Alltag die Zeit knapp ist, kommen bei Ihnen immer die gleichen Gerichte auf den Tisch? Unsere Kolleginnen und Kollegen von »essen & trinken Für jeden Tag« hätten da ein paar Ideen, die Sie abwechslungsreich durch die Woche lotsen

**Hühnerfrikassee mit Blumenkohl**

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

1. 200 ml Gemüsebrühe aufkochen. 2 Hähnchenbrustfilets zugeben, zugedeckt aufkochen. Hitze reduzieren, dann 20 Minuten ziehen lassen. 100 g Basmatireis nach Packungsanweisung garen.

2. 300 g weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden. Spargel in 1 cm große Stücke schneiden. 1 Blumenkohl putzen und waschen.  $\frac{1}{3}$  des Blumenkohls in kleine Röschen teilen (den Rest kühl aufbewahren).

3. Hähnchen aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen und grob zerzupfen. Brühe mit 250 ml fertiger Béchamelsauce aufkochen. Blumenkohl und Spargel zugeben, 6–8 Minuten unter Rühren kochen lassen. 150 g TK-Erbsen und Hähnchen zugeben, 2–3 Minuten erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Reis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
PRO PORTION 54 g E, 24 g F, 57 g KH = 700 kcal (2921 kJ)

*Noch mehr schnelle Rezepte finden Sie in der aktuellen Ausgabe*

**Für jeden Tag**  
All in one

essen & trinken

Wieder Abrechnung, viel Vergnügen – dann hier geht alles zusammen & einfache Rezepte

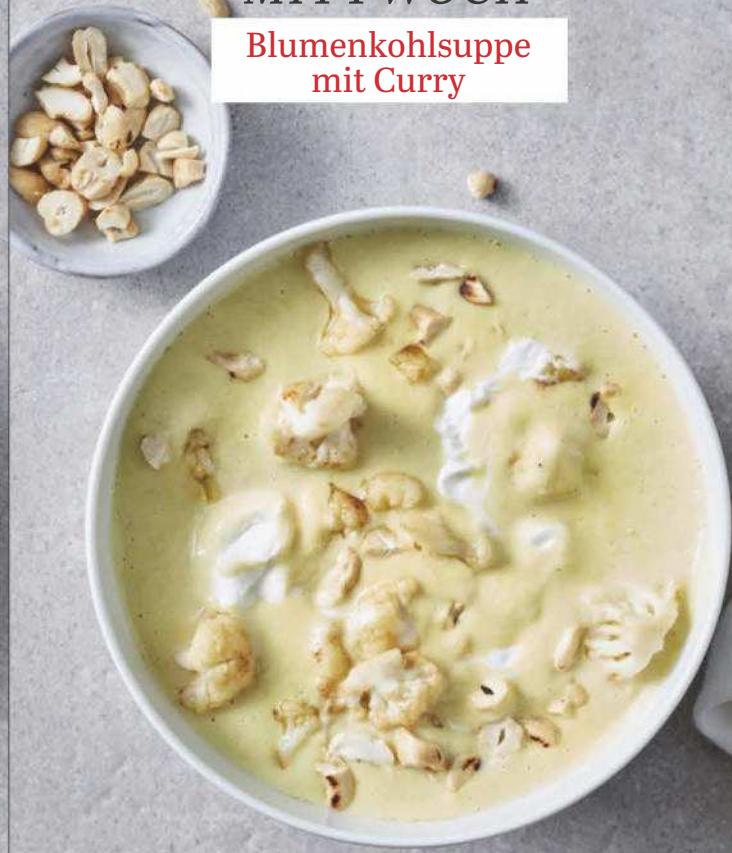
**DIENSTAG**

Auberginen  
auf Couscous



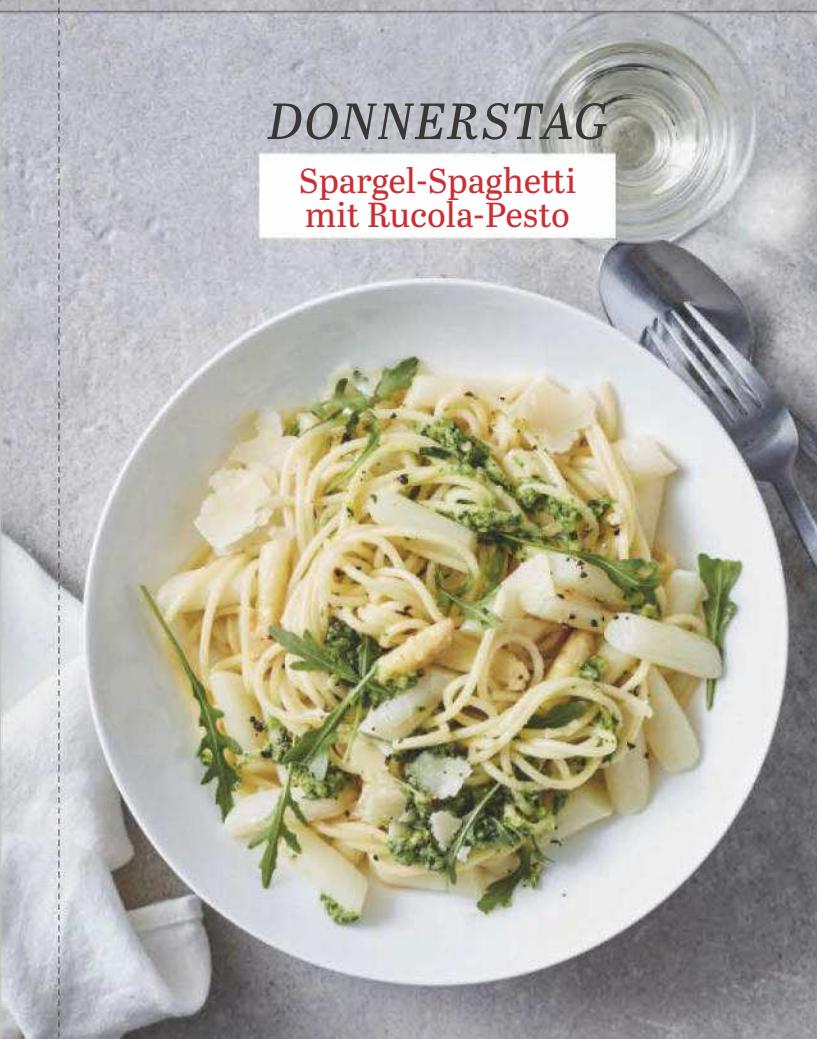
**MITTWOCH**

Blumenkohlsuppe  
mit Curry



**DONNERSTAG**

Spargel-Spaghetti  
mit Rucola-Pesto



**FREITAG**

Kabeljau mit  
Rucola-Polenta





Foto Seite 117

## Blumenkohlsuppe mit Curry

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

1. Ca. 600 g Blumenkohl (vom Montag) in Röschen teilen. Die Hälfte der Röschen in grobe Würfel schneiden. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen, Blumenkohlwürfel darin 2 Minuten dünsten. Mit 1 TL Currysüppchen bestäuben und 1 Minute dünsten. Mit 300 ml Gemüsebrühe und 200 ml Schlagsahne auffüllen, 10–12 Minuten abgedeckt kochen.
2. Inzwischen 40 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen und grob hacken. 1 EL Butter in der Pfanne zerlassen, restlichen Blumenkohl darin unter Wenden 6 Minuten goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit gebratenem Blumenkohl in 2 tiefen Tellern anrichten. Mit je 1 EL Ziegenfrischkäse und mit Cashewkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 55 g F, 16 g KH = 667 kcal (2795 kJ)



Foto Seite 117

## Auberginen auf Couscous

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

1. 2 Auberginen putzen, waschen und vierteln. Auberginenviertel auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit Salz, Pfeffer, 2 TL Raz el Hanout und 4 EL Olivenöl mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.
2. Inzwischen 100 ml Orangensaft, 150 ml Gemüsebrühe, ½ TL Kreuzkümmel und etwas Salz aufkochen. 200 g Couscous und 50 g Rosinen in eine Schüssel geben, mit der Flüssigkeit übergießen und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.
3. 100 g Joghurt mit 2 EL Tahin (Sesampaste) verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blätter von 4 Stieligen Minze grob zerzupfen. Gebackene Auberginen mit Couscous, Joghurt-Dip und Minze anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 35 g F, 105 g KH = 879 kcal (3686 kJ)



Foto Seite 117

## Kabeljau mit Rucola-Polenta

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

1. 1 Zwiebel in Ringe schneiden. 1 gelbe Paprikaschote putzen, waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. 200 g Kirschtomaten halbieren. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Paprika und Tomaten darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

2. 2 Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin zuerst auf der Hautseite 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dann wenden und bei milder Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen 150 ml Milch und 150 ml Gemüsebrühe mit etwas Salz aufkochen. 60 g Polenta unter Rühren einrieseln lassen und unter ständigem Rühren bei mildester Hitze 5 Minuten quellen lassen. 2 EL Rucola-Pesto (vom Donnerstag) unterrühren. Fisch mit Gemüse und Polenta servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 41 g E, 36 g F, 32 g KH = 648 kcal (2714 kJ)



Foto Seite 117

## Spargel-Spaghetti mit Rucola-Pesto

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

1. 40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 100 g Rucola waschen, trocken schleudern, ein paar Stiele für die Garnierung beiseitelegen. 2 Knoblauchzehen grob hacken. Pinienkerne, Rucola, Knoblauch, 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan) und 150 ml Olivenöl in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 EL Pesto für Freitag kalt stellen.

2. 300 g Spargel schälen, Enden abschneiden, die Stangen in 2 cm große Stücke schneiden. 1 EL Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Spargel darin 4 Minuten braten.

3. 250 g Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und -wasser zum Spargel in die Pfanne geben. 20 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan) zugeben. Nudeln mit Pesto und beiseitegelegtem Rucola anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 57 g F, 62 g KH = 893 kcal (3739 kJ)

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

MEINE INSPIRATION.  
MEIN STIL.  
MEIN LEBEN.

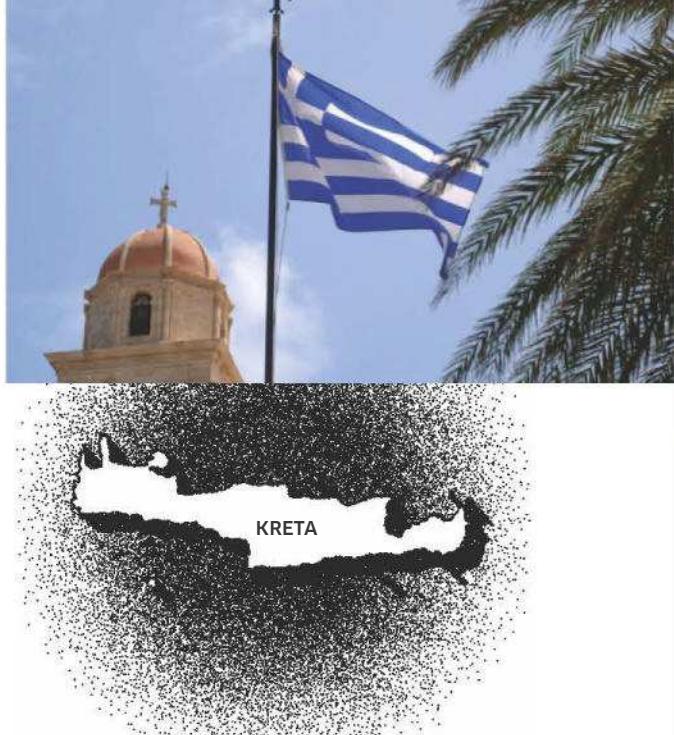
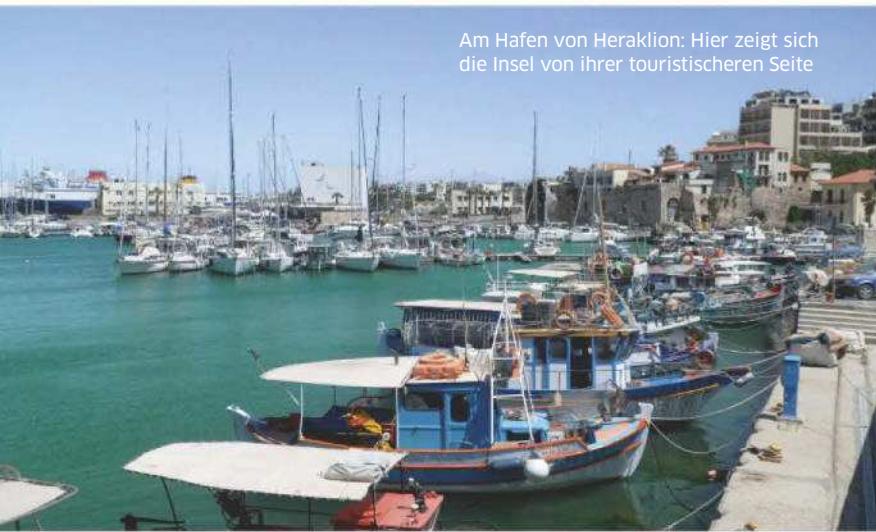
Mein Zuhause.



DIE SCHÖNSTEN WOHNTipps

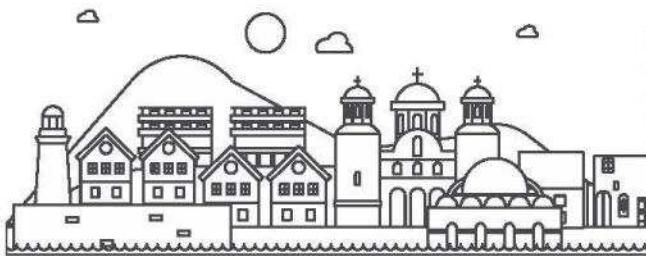
JEDEN MONAT NEU!

Am Hafen von Heraklion: Hier zeigt sich die Insel von ihrer touristischeren Seite



# Tim Raue auf Kreta

Für das TV-Format „Herr Raue reist!“ besucht der Sterne-Koch Food-Metropolen rund um den Globus. Wir zeigen Impressionen aus der Serie und liefern das passende Rezept. Im **6. Teil** erkundet er die Insel abseits der Urlauberströme, er verkostet kretischen Wein und klösterliches Olivenöl, probiert hinreißend cremiges Schafsmilch-eis und entdeckt, wie schön etwas Granatapfelsirup einen Raki veredeln kann



3

1 Maria Simeaki, Leiterin der Frauen-Foodkooperative Kritsa, bittet zu Tisch  
2 Weinblätter füllen die Frauen nach Familienrezept: Der Reis gart im Blatt und wird nicht vorgekocht 3 Für die makaroniartige „Skioufichta“-Pasta wird der Teig fingerfertig ums Holzstäbchen gerollt

Geschmorte Lammhaxe  
mit Artischocken und  
Blattgemüse. Dazu passt z.B.  
ein körperreicher Weißwein  
wie Assyrtiko oder ein roter  
Xinomavro mit Kräuternoten  
und etwas mehr Gerbstoff.  
**Rezept Seite 122**





- 1** Im Kloster Toplou werden Pater Amvrosios (links) und Olivenöl-Spezialist Nikos Lapidakis von ihrem Gast bekocht  
**2** Die Klostergemeinschaft produziert milde, mittelfruchtige Premiumöle aus Koroneiki-Oliven  
**3** Gregorios Kokolakis versorgt die gehobene Insel-Gastronomie mit Seafood und Frischfisch wie Drachenkopf, Löwenfisch und immer seltenerem Bonito

**„Mit besonderen Kräutern, Zubereitungen, Rebsorten generiert Kreta eine ganz eigene Geschmackswelt.“**

Tim Raue



Foto Seite 121

## Geschmorte Lammhaxe mit Artischocken

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für 2 Portionen

### LAMMHAXEN

- 2 Lammhaxen (à 400 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Knoblauchzehen
- 60 ml Olivenöl
- 0,75 l (griechischer) Weißwein (z.B. Assyrtiko)

### ARTISCHOCKEN

- 4 El Zitronensaft
- 4 Artischocken (à 300 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 ml Olivenöl

### GESCHMORTES BLATTGEMÜSE

- 200 g Babyleaf-Spinat
- 200 g gelber Löwenzahn
- 100 g Mangold
- 6 Stiele Kerbel
- 4 Stiele Salbei
- 4 Stiele Oregano
- 3 Knoblauchzehen
- 60 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer

**1.** Lammhaxen mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, Sehnen und Fett entfernen. Haxen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch andrücken und mit den Lammhaxen, Olivenöl und Weißwein in einen Bräter geben. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 2:30 Stunden schmoren.

**2.** Für die Artischocken Zitronensaft mit 500 ml kaltem Wasser mischen. Von den Artischocken die äußeren harten Blätter entfernen und den Stiel entfernen. Oberes Drittel der Artischocken am besten mit einem Sägemesser abschneiden. Das Stroh im Inneren der Artischocken z.B. mit einem Kugelausstecher entfernen. Mit einem scharfen Messer die äußeren Blätter bis zum Artischockenboden abschneiden. Artischockenböden sofort achteln und in das Zitronenwasser legen. Knoblauch fein hacken.

**3.** Für das geschmorte Blattgemüse Spinat und Löwenzahn putzen, waschen und trocken schleudern. Mangold putzen, waschen, trocken schleudern oder trocken tupfen, Stiele und Blätter in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Vom Kerbel, Salbei und Oregano die Blätter abzupfen. Wenige Kräuterblätter für die Garnierung beiseitelegen. Knoblauch fein hacken.

**4.** Für die Artischocken Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Artischockenstücke darin farblos dünsten. Mit Verjus ablöschen und mit 150 ml Wasser bedecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten mit Deckel gar kochen.

**5.** Für das geschmorte Blattgemüse Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin ca. 2 Minuten dünsten. Spinat, Löwenzahn, Mangold und Kräuter zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Wenn die Blätter leicht zusammengefallen sind, vom Herd ziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Haxen aus dem Bräter nehmen, Fleisch von den Knochen lösen und in 2 Portionen aufteilen. Fond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, aufkochen, mit etwas Olivenöl abschmecken.

**7.** Lammfleisch auf Tellern mittig anrichten. Artischockenböden darum verteilen. Blattgemüse darüber verteilen. Etwas Sauce darüberträufeln und mit restlichen Kräuterblättern dekorieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 2:45 Stunden

**PRO PORTION** 56 g E, 47 g F, 13 g KH = 780 kcal (3274 kJ)



**1** Panagiotis Magganas zeigt seine Farm. Obst, Kräuter und Gemüse für sein ausgezeichnetes Restaurant „Peskisi“ in Heraklion bezieht der Ökotrophologe von hier  
**2** Maria Oikonomidou Spezialitätengeschäft „Mesostrati“ in Agios Nikolaos ist bekannt für deftige Käsepflankuchen namens Mizithropita und feines Schafsmilchjoghurt



**2**

**1**



**3**

**4**

**3** Jiórros Lyrarakis vinifiziert u.a. autochthone Rebsorten wie Plytò und Liatiko auf seinem Weingut  
**4** Meer und Berge prägen Griechenlands größte Insel  
**5** Panayotis Valsamakis leitet das „Ocean Restaurant“ im 5-Sterne-Resort Daios Cove. Dort kochte Tim: **6** Drachenkopf-Bouillabaisse mit Kumquats, Safran und Stamnagathi, einem leicht bitteren kretischen (Wild-)Gemüse

„Kreta ist riesengroß und verströmt dabei eine enorme Ruhe und Gelassenheit.“

Tim Raue



#### Herr Raue reist! So schmeckt die Welt

Für das MagentaTV-Original „Herr Raue reist! So schmeckt die Welt“ geht der Zwei-Sterne-Koch rund um den Globus auf kulinarische Entdeckungsreise und sammelt dabei Inspirationen für seine Menüs. Alle Folgen der 1. Staffel sind im Streaming bei RTL+ zu sehen, die 1. sowie aktuelle Folgen der 2. Staffel bei MagentaTV.



**5**



**6**

## KUCHEN DES MONATS



Super-saftig!



Fruchtig, cremig, mit „Swirl“:  
Kurzgebratene Aprikosen  
krönen unseren Cheesecake-  
Klassiker, mit Knusperrand  
und zarten Karamellanklängen.  
**Rezept Seite 126**

# Verliebt ins Detail

Cheesecake kann jeder? Wir können auch anders: Bei uns durchziehen feine Salzkaramellfäden die schnittfest gestockte, kompakt-cremige Masse. Den Mürbeteigboden umgibt ein knuspriger Blätterteigrand, und die saftig-süßen Aprikosen obendrauf punkten mit kleinem Überraschungseffekt



## Aprikosen-Karamell-Cheesecake

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

Für 12 Stücke

### BODEN

- 100 g Butter (kalt) plus etwas zum Bearbeiten
- 60 g Zucker
- 1 Msp. Vanillemark
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 185 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- ½ Tl gemahlener Zimt
- ½ Tl Raz el Hanout
- Salz
- 3 Platten TK-Blätterteig (rechteckig; à 75 g)
- 25 g brauner Zucker
- 2 kg getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

### CHEESECAKE-CREME

- 450 g Doppelrahmfrischkäse
- 70 g Zucker
- 20 g Mehl
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 20 ml Schlagsahne

### APRIKOSEN UND KARAMELL-SWIRL

- 80 g Zucker
  - 70 ml Schlagsahne
  - 4 El Butter (40 g)
  - 1 Prise Fleur de sel
  - 10 Aprikosen
  - 2 El Limettensaft
  - 3 El Aprikosenkonfitüre ohne Stücke
  - 50 g Amarettini
  - 25 ml Amaretto (ersatzweise Orangensaft)
  - 1 El Puderzucker
- Außerdem: Springform (26 cm Ø)



Für den Rand Blätterteig auf 9x41 cm Länge (halber Backform-Umfang) ausrollen und in zwei Streifen à 4,5 cm Breite schneiden.

**1.** Für den Boden Butter in Würfel schneiden und mit Zucker, Vanillemark, Eigelb, Mehl, Gewürzen und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Erst mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) 2–3 Minuten kneten, dann mit den Händen 1–2 Minuten sorgfältig durchkneten. Mürbeteig abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Für den Teigrand gefrorene Blätterteigplatten aufeinanderlegen und 8–10 Minuten auftauen lassen.

**2.** Inzwischen die Springform mit etwas Butter fetten, den Boden mit Backpapier bespannen, den Rand mit braunem Zucker ausstreuen. Blätterteigplatten für den Kuchenrand ca. 5 mm dick zum 9x41 cm großen Rechteck ausrollen, die Ränder entsprechend begradigen. Rechteck mit scharfem Messer längs halbieren, sodass zwei Streifen à 4,5x41 cm entstehen. Gezuckerten Springformrand mit den Teigstreifen auslegen, leicht andrücken.

**3.** Mürbeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick zum Kreis (ca. 30 cm Ø) ausrollen und in die Form legen, sodass der Mürbeteig den Blätterteig am unteren Rand leicht überlappt. Den unteren Rand etwas andrücken, Mürbeteigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

**4.** Springform mit Backpapier auslegen und ca. 4 cm hoch mit Backerbsen füllen. Teig im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 200 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten blindbacken. Danach Backerbsen und Backpapier entfernen und weitere 10 Minuten backen. Herausnehmen und 30 Minuten auskühlen lassen.

**5.** Für die Cheesecake-Creme Frischkäse, Zucker und gesiebtes Mehl in einem Schlagkessel mit den Quirlen der Küchenmaschine (oder des Handrührers) cremig



Für den Boden Mürbeteig in die Form geben. Unten, wo der Mürbeteig den Blätterteig am Rand überlappt, etwas andrücken.

rühren. Eier verquirlen und nach und nach mit dem Eigelb zugeben. Zum Schluss Sahne unterrühren.

**6.** Für den Karamell-Swirl Zucker und 1 El Wasser in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Vom Herd nehmen, vorsichtig mit Sahne ablöschen und etwas abkühlen lassen. 230 g Butter und Fleur de sel zugeben, verrühren und 20 Minuten abkühlen lassen.

**7.** Cheesecake-Creme auf den abgekühlten Boden gießen. Mit einem Löffel gesalzenen Karamell darüberträufeln und am besten mit einem Metallspieß durchziehen, sodass ein marmoriertes Muster entsteht. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 140 Grad) auf der mittleren Schiene 1:30 Stunden backen. Herausnehmen und ca. 3 Stunden abkühlen lassen.

**8.** Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Restliche Butter (10 g) in einer Pfanne erhitzen, Aprikosen darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten braten. Limettensaft und 2 El Aprikosenkonfitüre zugeben und 1–2 Minuten karamellisieren lassen. Aprikosen herausnehmen und beiseitestellen. Inzwischen Amarettini mit Amaretto beträufeln.

**9.** Aprikosenhälften jeweils mit einem getränkten Amarettino füllen und den Kuchen von außen nach innen auf der Cheesecake-Creme damit belegen. Restliche Aprikosenkonfitüre (1 El) mit 1 Tl Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, vom Herd nehmen und die Aprikosen damit dünn bestreichen. Aprikosen-Karamell-Cheesecake mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Backzeit  
1:55 Stunden plus Abkühlzeit ca. 3:50 Stunden  
**PRO STÜCK** 9 g E, 30 g F, 48 g KH =  
515 kcal (2157 kJ)



Für den Karamell-Swirl den leicht abgekühlten Salzkaramell mit dem Löffel spiralförmig auf die Cheesecake-Creme trüpfeln.



Bessere Hälften:  
Wo früher der Stein saß,  
füllen jetzt knusprige  
Amarettini die fruchtig  
marinierten, karamelli-  
sierten Aprikosenhälften

# Das Abo für exklusiven Genuss.



Auch zum Verschenken



## Ihre Vorteile

### Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

### Zahlt sich aus:

12 Hefte + Gratis-Prämie für 62,40 €

**Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.**

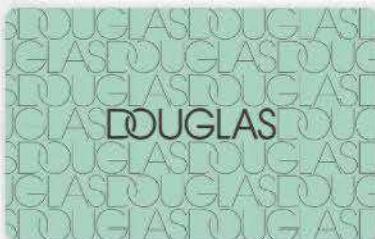
Spargel im Frühjahr, Grillen im Sommer, Plätzchen im Advent, uns fällt jede Saison wieder etwas Neues ein.

**Gratis  
Prämie zur  
Wahl!**



**Bodum CHAMBORD 1 L:**

Diese schöne Teekanne steht für aromatischen Teegenuss und edles Design. Im geräumigen Edelstahlfilter können sich die losen Teeblätter zum vollen Aroma entfalten.



**20 € Douglas Gutschein:**

Verwöhnen Sie sich mit einem Kosmetik-Produkt Ihrer Wahl.  
Der Gutschein kann in allen Douglas Filialen in Deutschland und auf [www.douglas.de](http://www.douglas.de) eingelöst werden.



**Einmachset in  
Geschenkbox:**

Ideal für selbst gemachte Marmeladen und Saucen. Mit verschließbaren Gläsern, Dekostoffen, Bändern und personalisierbaren Etikettvordrucken.

Weitere Prämien finden Sie online unter: [www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot)

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

Ich lese oder verschenke 12 Ausgaben für 62,40 €.  
Als Dankeschön erhalte ich eine Wunschprämie meiner Wahl.

**Jetzt bestellen!**



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



**Tel. 02501/801 43 79**



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

## Über den Klee

„Für Schabzigerklee habe ich sehr wenig Rezepte und daher Einsatzmöglichkeiten. Können Sie dem bitte abhelfen?“

Christa Wolf, per Mail

Liebe Frau Wolf, Schabzigerklee zählt zu den typischen Brotgewürzen und wird daher auch Brotklee genannt. Anbei ein Rezept für Schüttelbrot, in dem Sie ihn nutzen können. Sie benötigen nur 3 g und zudem einige weitere Zutaten, von denen vermutlich wieder Reste bleiben. Ein ewiger Kreislauf, der auch uns in Aktion hält...



## Schüttelbrot

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Fladen

1. Für den Vorteig **10 g frische Hefe** in **125 g lauwarmem Wasser** (ca. 30 Grad) auflösen, mit **125 g Roggenmehl** (Type 1150) in einer Schüssel verrühren. Teig abgedeckt an einem warmen, zuggeschützten Ort 1 Stunde ruhen lassen.

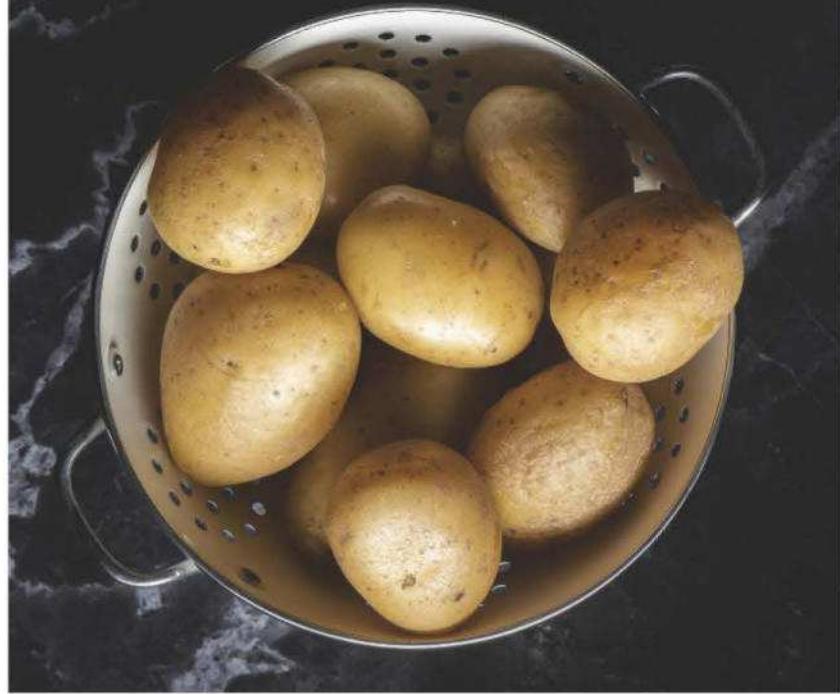
2. Für den Hauptteig **10 g frische Hefe** in **425 ml lauwarmem Wasser** (ca. 30 Grad) auflösen. Vorteig, **10 g Salz** mit **200 g Mehl**, **180 g Roggenmehl** (Type 1150) und je 3 g Fenchel- und Kümmelsaat, **2 g Koriandersaat** und **3 g Schabzigerklee** zugeben, mit den Händen zum homogenen Teig verkneten und 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Danach Teig in 8 ca. 140 g schwere Portionen teilen und nebeneinander mit Abstand auf bemehlte Küchentücher legen.

3. Teiglinge zu dünnen Fladen formen: Teiglinge nacheinander auf ein flaches, breites und bemehltes Brett setzen und so lange das Brett schütteln und drehen, bis die Fladen flach sind und ca. 25 cm Ø haben. Oder mit bemehlten Fingerspitzen von innen nach außen flach drücken und zu dünnen, runden Fladen formen. Fladen auf gut bemehlte Küchentücher setzen, weitere 20 Minuten gehen lassen.

4. Backofen auf 230 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. 2 Fladen nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, auf der 2. Schiene von oben in den heißen Backofen schieben, rasch 100 ml Wasser auf den Ofenboden gießen und die Ofentür sofort schließen. Nach 10 Minuten Backzeit Ofentür öffnen und den Wasserdampf entweichen lassen. Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Schüttelbrote weitere 12–15 Minuten backen, bis sie gleichmäßig gebräunt und durch und durch knusprig sind.

5. Restliche Fladen ebenso backen. Schüttelbrot passt z.B. zu Suppe oder als Beilage einer Jause.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Ruhe- und Gehzeiten 1:50 Stunden plus Backzeit 1:40 Stunden  
**PRO STÜCK** 6 g E, 1 g F, 45 g KH = 229 kcal (962 kJ)



# Aufgewärmt besonders gut

## Vom Nutzen resistenter Stärke

„Wandelt sich resistente Stärke in Nudeln, Reis oder Kartoffeln vom Vortag beim Erwärmen wieder in normale Stärke um, sodass auch sie den Blutzuckerspiegel erhöht und sich negativ auf Entzündungen und die Darmflora auswirken kann?“

Hr. Edler, per Telefon

Lieber Herr Edler,  
werden stärkehaltige Lebensmittel wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln gekocht und kühlen wieder ab, entsteht (nach mindestens 12 Stunden) resistente Stärke, die aktuellen Studien zufolge einen gesundheitlichen Nutzen hat. Demnach kann resistente Stärke den Blutzucker- und Cholesterinspiegel positiv beeinflussen, die Aufnahme von Mineralstoffen erhöhen, Entzündungen hemmen und fällt – anders als die herkömmlichen Kohlenhydrate in den genannten Lebensmitteln – als Ballaststoff kalorisch nicht ins Gewicht. Da die resistente Stärke bei erneutem Erwärmen erhalten bleibt, spricht nichts dagegen, Nudeln, Kartoffeln, Reis oder auch Hülsenfrüchte vom Vortag wieder aufzuwärmen.



## LESERSERVICE

Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion

**Rede und Antwort.** Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.

**Tel.** 040/37 03 27 17 **Fax** 040/37 03 56 77

**E-Mail** [leserservice.essen-und-trinken@rtl.de](mailto:leserservice.essen-und-trinken@rtl.de)

**Adresse** Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Fragen zum Abonnement siehe Seite 75

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen und auch elektronisch zu veröffentlichen.

# Die Kunst des Gastgebens



HIER  
BESTELLEN:



**19,95 €**

Ab jetzt im Handel  
und überall, wo es Bücher gibt!

**Hugendubel**  
Das Lesen ist schön!

**Thalia**

**OSIANDER.de**  
Bücher seit 1596



Personen. Je mehr Personen Sie einladen, umso größer ist die Vielfalt, die Sie auf einem Buffet anbieten können.

Basics für ein kaltes Buffet sind: Salate, Häppchen, Bröt, Quiche und Dessert.

Ein warmes Buffet ist für den privaten Bereich recht aufwendig: Sie brauchen Geräte, mit denen Sie die Speisen auf Temperatur halten können. Sie heißen Chafing Dish und können bei Caterern ausgeliehen werden. Wenn Sie ein warmes Catering bestellen, werden die Gerichte in der Regel in schönen Schalen geliefert. Sie sollten bei einem warmen Buffet Vorspeisen, Salate, Hauptgerichte und Beilagen wie Kartoffeln und Gemüse sowie Dessert anbieten. Wenn möglich, füllen Sie alles regelmäßig auf, oder engagieren Sie jemanden, der das tut.



Nichts, was krümelt oder klettert! Wichtig ist, dass alle Speisen leicht auf einen Teller oder in eine Schale manövriert werden und möglichst unkompliziert gegessen werden können. Jede Speise mit flüssigen Soßen oder Dressings und alles, was stark krümelt, ist eher schwierig. Vor allem wenn Gäste im

— 57 —

Die Essgewohnung eines Bu-  
sondern dass a-  
den Tisch kom-  
so ernährt. Ach-  
Zutaten wie Nü-  
vorab im Hintri-  
haften. Die Betra-  
Stoff enthalten ist.  
Sie einen Sonderwe-  
Sie als Gasgeber/-in  
gen Infos parat habe-

# LESERLOB

## Öfter mal scharfe Falafeln

„Wir wollten Ihnen nur kurz mitteilen, dass wir noch nie so leckere selbst gemachte Falafeln gegessen haben. Sie waren total weich und fluffig, schmeckten wunderbar. Dazu die Säure des Salats, der nur mit Olivenöl und Zitrone angerichtet wurde, und die Süße des Dattel-Hummus – wir werden dieses Gericht sicher noch öfter auf unserem Speiseplan haben.“

**Lisa und Katja**, per E-Mail

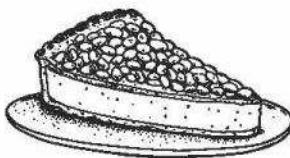


## Wertschätzung

„Als großer Fan Eurer Arbeit wollte ich nachfragen, ob es stimmt, dass die Zukunft von »e&t« nach dem Revirement bei Gruner + Jahr zur Disposition steht? Hilft es Euch, wenn ich doch ganz schnell wieder abonniere?“

**Carolin Brühl**, Berlin

**Liebe Frau Brühl, zwei, drei Dinge können wir sagen.**  
Erstens: Wir freuen uns über jeden einzelnen Abonnenten und sind stolz darauf, dass uns so viele Leserinnen (und Leser) schon so lange die Treue halten.  
Zweitens: Sollten wir demnächst unter etwas anderer Flagge segeln, wird unser Reeder sich umso mehr über uns freuen, wenn wir frische Abos an Bord haben.  
Drittens: Danke. Wertschätzung ist ein kostbares Gut.  
PS: Aktuell stehen die Chancen nicht schlecht, dass wir auch künftig genug Wasser unterm Kiel haben werden.

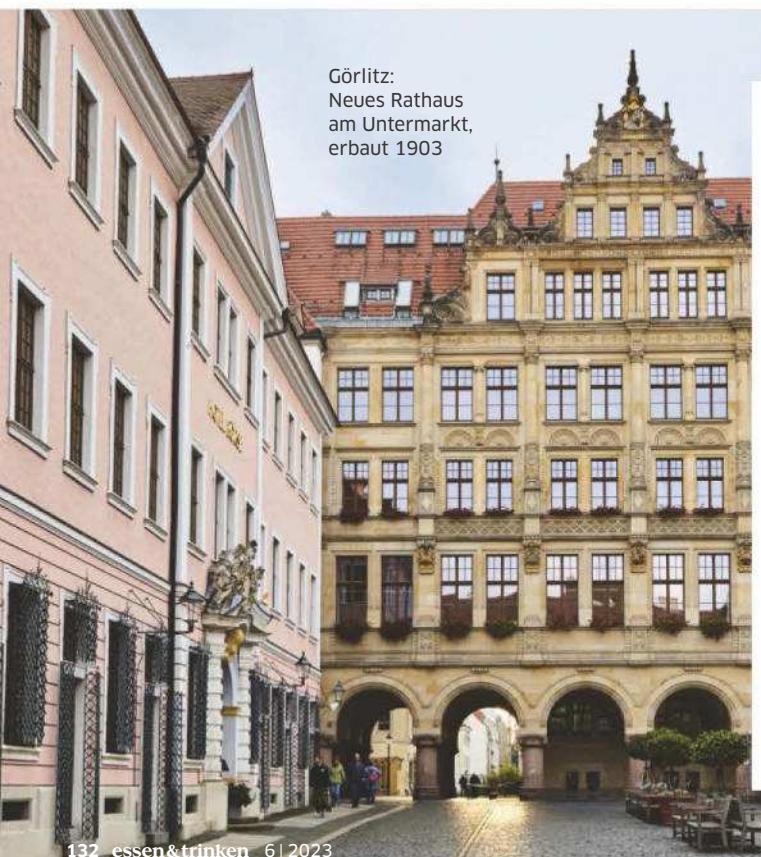


## Diese Zitronen haben noch Saft

„Kann ich die Torta della Nonna (ohne Topping) einfrieren, wenn etwas übrig bleibt? Und: Kann ich den Saft der vier Bio-Zitronen für einen Aperitif oder ein anderes Getränk mit verwenden?“

**Marina Gerhardt**, per E-Mail

Liebe Frau Gerhardt, die Torta della Nonna eignet sich nicht zum Einfrieren, Zitronensaft aber schon, z.B. im Eiswürfelbehälter. Sie können aber auch einen einfachen Zuckersirup herstellen (Zucker und Wasser im Verhältnis 1:1) und nach Gusto mit dem Zitronensaft mischen: ca. 3 Teile Zitronensaft auf 2 Teile Zucker. Das ist eine super Basis für Whiskey Sour und Gin Sour/Gin Fizz, lässt sich aber auch mit Sprudelwasser zur Limo aufgießen.



Görlitz:  
Neues Rathaus  
am Untermarkt,  
erbaut 1903

## Deckel auf dem Topf lassen...

„Ich bin seit vielen Jahren »e&t«-Abonnentin und freue mich auf jede Ausgabe. Kochen ist meine Leidenschaft, mein Ausgleich zum Berufsleben. Sehr erfreut habe ich den Artikel (»e&t« 3/2023) über meine Geburts- und Heimatstadt Görlitz gelesen. Nach mehr als dreißig Jahren komme ich regelmäßig dorthin, besuche meine Eltern und genieße die bodenständige Gastronomie, die alles zu bieten hat. Eine Stadt mit liebenswerten Menschen, Alteingesessenen, Zugezogenen, Zurückgekommenen. Mit Bars, Gastwirtschaften, Stammkneipen und Restaurants. Wer noch nicht dort war, hat viel versäumt. Alles wunderbar beschrieben, aber: Muss immer alles politisiert und polarisiert werden? Was hat das Wahlverhalten der Görlitzer in einem Kulinarik-Magazin verloren? Bitte lasst den Deckel auf dem Topf! Ich möchte mich einfach auf die nächste Ausgabe von »e&t« freuen können und auf den nächsten Heimataufenthalt in Görlitz.“ Ihre treue Leserin

**Manuela Kotter**, per E-Mail

Liebe Frau Kotter, Görlitz ist so sehenswert, dass wir die Stadt und ihre Bewohner nicht den Vorurteilen überlassen, sondern eine neue, liebenswürdige und spannende Seite zeigen wollen. Wir haben uns für eine Mikroaufnahme aus der Gastroszene entschieden, da es schon genug allgemeine Berichte über das kulinarische Görlitz gibt.

**Für jeden Tag**

**LOW CARB**

**Leicht, lecker – so geht Low Carb!**

Die perfekte Methode, um abzunehmen und das Gewicht zu halten. Mit einfachen Rezepten – vom Frühstück bis zum Abendbrot.

## Überraschend leicht

Für unsere Kolleginnen und Kollegen von »essen & trinken Für jeden Tag« sieht schlanke Küche zum Beispiel so aus: Chicken Nuggets mit Spargel-Pommes, asiatische Kohlrouladen, Erdbeer-Käsekuchen. Denn sie sind überzeugt: Abnehmen geht auch mit Genuss. Im neuen Low-Carb-Spezial stellen sie 57 raffinierte und leichte Gerichte für den Alltag vor, dazu gibt es jede Menge Tipps und Tricks rund um die kohlenhydratarme Küche. Für Verzicht bleibt da definitiv kein Platz. Für 5,20 Euro am Kiosk oder über [www.fuer-jeden-tag.de/spezial](http://www.fuer-jeden-tag.de/spezial)

**Heiter bis köstlich**

**HELDENHAFT**

**Jetzt am Kiosk**

**DAS NEUE BUCH VON DIRK SCHNEIDER**

**DIE GESETZE DER GESUNDEN ERNÄHRUNG**

ISBN: 978-3-00-070157-3  
22,90 EUR (DE) 23,90 (AT)  
Erhältlich im Buchhandel oder auf Amazon

Scanne den QR-Code für weitere Infos

**BIOGEWÜRZE\*** azafran  
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer

**MISCHUNGEN**

**SUPERFOODS**

**BIO TEES\***

Erhältlich auf Amazon, Ebay & [www.interchalet.de](http://www.interchalet.de)

**interchalet**  
Urlaub im Ferienhaus

Urlaubsreif? Wir haben Euer Ferienhaus!  
[www.interchalet.de](http://www.interchalet.de)

**Bratfeuer®**

Kochen ohne Strom & Gas

**DENK** +49 (0)9563 513320 | [www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)

# BEERE MIT BEGABUNG

Schon als simpler Kuchenbelag sind Erdbeeren ein Glücksgarant. Hier dürfen sie sich endlich in ihrer ganzen Vielschichtigkeit präsentieren: in Füllung, Frosting, Mousse oder Sorbet – und als natürlicher Schmuck



## Erdbeer-Pistazien-Torte mit Zitronenbuttercreme

Macht mächtig Eindruck: Zwischen lockerem Pistazienbiskuit und üppiger Buttercreme versteckt sich ein dicker Fruchtkern aus Erdbeerpüree.

Rezept Seite 137





### Erdbeer-Limetten-Tartelettes

Kleines Kunstwerk: Auf einem Mürbeteigtörtchen mit Limettenfüllung thront eine Kuppel aus Erdbeer-Mousse, in deren Mitte sich dazu noch eine Fruchtüberraschung befindet.

**Rezept Seite 140**



## Erdbeer-Schoko-Cupcakes

Innere Werte: Eine mit Minze und Limettensaft aromatisierte Erdbeerfüllung bereichert den Schoko-Teig. Das Frosting aus Erdbeer-Mascarpone-Creme setzt dem Törtchen die Krone auf.

**Rezept rechts**

Foto links

## ERDBEER-SCHOKO-CUPCAKES

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

Für 12 Stück

### MUFFIN-TEIG

- 125 g Butter (weich)
- 150 g Zucker
- 2 Eier (Kl. M)
- 250 g Mehl (Type 550)
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Kakaopulver
- Salz
- 200 ml Milch
- 90 g Zartbitterschokolade (mind. 60% Kakao)

### FRUCHTFÜLLUNG

- 100 g Erdbeeren
- 2 Stiele Minze
- 1 TL Limettensaft
- 20 g Zucker
- ½ gestrichener TL Agar-Agar

**1.** Für den Muffin-Teig Butter, Zucker und Eier mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Mehl mit Backpulver, Kakao und 1 Prise Salz mischen. Mehlmischung abwechselnd mit der Milch unter die Butter-Ei-Masse rühren. Schokolade grob hacken und unter den Teig heben. Eine Muffin-Form mit Papierförmchen auslegen. Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Muffins aus dem Ofen nehmen, in der Form auf einem Gitter auskühlen lassen.

**2.** Für die Füllung Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Erdbeerpüree mit Limettensaft, Zucker und Agar-Agar in einem kleinen Topf glatt rühren, aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Minze unterrühren. Füllung abkühlen lassen und in eine kleine Dosierflasche (oder einen Einwegspritzbeutel) füllen.

**3.** Muffins aus der Form lösen. Mit einem Apfelentkerner jeweils in die Mitte eine Vertiefung stechen, dabei nicht ganz bis zum Boden durchstechen. Erdbeerfüllung in die Vertiefungen spritzen.

**4.** Für das Frosting 120 g Erdbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Mascarpone und Erdbeerpüree mit einem Schneebesen glatt rühren. Butter und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen und die Erdbeer-Mascarpone-Masse unterrühren. Frosting in einen Spritzbeutel mit großer Rosettentülle (13 mm Ø) füllen und die Muffins spiralförmig von außen nach innen damit bespritzen.

**5.** Für die Garnierung restliche Erdbeeren (120 g) klein schneiden. Cupcakes mit Erdbeeren garnieren, Zartbitterschokolade darübersprennen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden**

**PRO STÜCK 6 g E, 26 g F, 40 g KH = 430 kcal (1800 kJ)**



Foto Seite 134

## ERDBEER-PISTAZIEN-TORTE MIT ZITRONENBUTTERCREME

**\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN**

Für 10 Stücke

### PISTAZIENBISKUIT

- 55 g Pistazienkerne
- 7 Eier (Kl. M)
- 70 g Zucker
- 50 g Pistaziengras (z.B. über www.bosfood.de; ersatzweise Pistaziennuss aus dem Bioladen)
- 40 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- Salz
- 180 g Mehl
- 2½ TL Backpulver
- 3 gestrichene TL Matcha-Pulver
- 50 g Butter (flüssig)

### ERDBEER-FRUCHTKERN

- 250 g Erdbeeren

**1.** Für den Biskuit Pistazien in einem Blitzhacker fein mahlen. 5 g für die Garnierung beiseitestellen. Eier trennen. Eigelbe und 25 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Pistaziengras, restliche gemahlene Pistaziengras (50 g) und Mandeln unterrühren. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei restlichen Zucker (45 g) nach und nach zugeben. ½ vom Eischnee mit einem Teigspatel vorsichtig unter die Eigelbmasse rühren, anschließend restlichen Eischnee vorsichtig unterheben. Mehl, Backpulver und Matcha-Pulver mischen, sieben und abwechselnd mit der flüssigen Butter unter die Eiermasse heben.

**2.** Springformboden mit Backpapier bespannen. Biskuitmasse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Falls er zu dunkel wird, Biskuit mit Backpapier abdecken. Biskuit in der Form auf einem Gitter abkühlen lassen.

**3.** Für den Fruchtkern Erdbeeren waschen und putzen. 150 g Erdbeeren pürieren. Agar-Agar mit Zucker und Erdbeerpüree in einem Topf glatt rühren, aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Restliche Erdbeeren (100 g) in kleine Würfel schneiden, unter das Püree mischen und die Masse in eine runde Silikonform (16 cm Ø) füllen. Mindestens 30 Minuten in den Tiefkühler stellen und gelieren lassen.

**4.** Für die Buttercreme Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch und Vanillemark aufkochen. In einer Schüssel Eigelbe mit Stärke, Zitronenschale und Zucker glatt rühren. Heiße Milch langsam zugießen und mit dem Schneebesen in die Eigelbmasse rühren. Masse durch ein feines Sieb zurück in den Topf geben und bei milder Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen 1 Minute kochen lassen. Zitronencreme in eine flache Schüssel füllen, Zitronensaft unterrühren. Creme direkt mit Frischhaltefolie bedecken und abkühlen lassen.

**5.** Biskuitboden mit einem kleinen spitzen Messer vom Formrand lösen und auf ein Brett stürzen. Springform und Backpapier vorsichtig entfernen. Boden mit einem Sägemesser 2-mal waagerecht durchschneiden. Alle drei Böden mit einem Tortenring (19 cm Ø) ausschneiden. Butter mit den Quirlen des Handrührers weiß-cremig aufschlagen. Gekühlte Zitronencreme mit dem Schneebesen glatt rühren und esslöffelweise unter die Butter rühren.

**6.** Unteren Biskuitboden auf eine Servierplatte legen und dünn mit etwas Zitronenbuttercreme bestreichen, dabei am Rand ringsum 1,5 cm frei lassen. Restliche Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (12 mm Ø) füllen. Erdbeer-Fruchtkern aus der Form lösen, mittig auf den bestrichenen Biskuit legen und am Rand mit Buttercremetupfen bespritzen. Auf den Fruchtkern spiralförmig von außen nach innen etwas Creme spritzen.

**7.** Zweiten Biskuitboden mit Erdbeerkonfitüre bestreichen, dabei am Rand ringsum 1,5 cm frei lassen. Auf den ersten Biskuitboden legen. Rand mit Cremetupfen bespritzen. 100 g Erdbeeren klein schneiden und mittig auf dem Boden verteilen. Etwas Buttercreme auf die Erdbeeren spritzen, glatt streichen.

**8.** Dritten Biskuitboden daraufsetzen, den Rand ringsum mit Cremetupfen bespritzen. Jeden Tupfen am inneren Rand mit dem Rücken eines kleinen Löffels leicht eindrücken. Tortenmitte mit der restlichen Creme dünn ausfüllen. Torte mindestens 30 Minuten kalt stellen. Restliche Erdbeeren (250 g) halbieren und die Torte damit garnieren. Mit beiseitegestellten gemahlenen Pistazien bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:30 Stunden plus Kühlzeiten mindestens 1 Stunde  
**PRO STÜCK** 10 g E, 28 g F, 39 g KH = 464 kcal (1944 kJ)



**LISA NIEMANN**  
 »e&t«-Konditorin

*„Damit der Boden nach dem Backen nicht einsackt, darf der Rand der Backform nicht eingefettet werden.“*

Foto rechts

## ERDBEER-HOLUNDERBLÜTEN-SORBET AUF BUTTERMILCH-MOUSSE

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEEREITEN

Für 6 Portionen

### BUTTERMILCH-MOUSSE

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 2 Bio-Limetten
- 350 ml Buttermilch
- 60 g Zucker
- 225 ml Schlagsahne

### ERDBEER-HOLUNDERBLÜTEN-SORBET

- 500 g Erdbeeren
- 5 El Holunderblütensirup
- 2 El Puderzucker
- 2 El Limettensaft

### HIPPEN UND GARNIERUNG

- 50 g Zucker
  - 15 g Glucosesirup (z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
  - 45 g Butter (weich)
  - 20 g Mehl
  - 150 g Erdbeeren
- Außerdem: Eismaschine, 6 große Dessertgläser oder -schalen (à 500 ml Inhalt), Eisportionierer, Palette

**1.** Für die Buttermilch-Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 1 Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft von beiden Limetten auspressen. Buttermilch und Limettenschale verrühren. 5 El Limettensaft mit dem Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Gelatine gut ausdrücken und darin auflösen. Buttermilch nach und nach einröhren, Mischung in eine Schale füllen und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten kalt stellen, bis die Buttermilch zu gelieren beginnt. Sahne halb steif schlagen und in 2 Portionen mit dem Schneebesen vorsichtig unter die Buttermilchmasse heben. In 6 große Gläser (à ca. 500 ml Inhalt) füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**2.** Für das Sorbet inzwischen Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Erdbeeren, Holunderblütensirup, Puderzucker und Limettensaft in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Stabmixer pürieren. Püree durch ein feines Sieb streichen. Sorbet-Masse in eine Eismaschine füllen und ca. 1 Stunde gefrieren lassen.

**3.** Für die Hippen Zucker, Glukose und 1 El Wasser aufkochen. Butter einröhren. Mehl sieben, mit dem Schneebesen unterrühren und abkühlen lassen. Hippenmasse mit einer Palette oder einem Löffelrücken dünn auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (160 Grad Umluft) auf der 2. Schiene von unten 7–8 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen, vom Papier lösen und in grobe Stücke brechen.

**4.** Für die Garnierung Erdbeeren in kleine Würfel schneiden. Aus dem Sorbet mit einem Eisportionierer (oder Löffel) Kugeln abstechen und auf der Buttermilch-Mousse anrichten. Mit Erdbeerwürfeln und einer Hippé garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Kühl- und Gefrierzeiten 3 Stunden  
**PRO PORTION** 5 g E, 19 g F, 44 g KH = 381 kcal (1600 kJ)

**Tipp** Falls es nicht gleich verbraucht wird, Sorbet in ein Gefäß füllen, direkt mit Frischhaltefolie bedecken und einfrieren. 20 Minuten vor dem Servieren herausnehmen und antauen lassen.



### Erdbeer-Holunderblüten-Sorbet auf Buttermilch-Mousse

Aus zwei mach eins: Jedes für sich ist schon ein Traum, zusammen sind Mousse und Sorbet aber unschlagbar. Eine zart-knusprige Hippe macht den Genuss komplett.

[Rezept links](#)



Foto Seite 135

## ERDBEER-LIMETTEN-TARTELETTES

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stück

### TARTELETTE-BÖDEN

- 120 g Butter (weich)
- 60 g Puderzucker
- 2 Eigelb (Kl. M.)
- Salz
- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

### ERDBEER-FRUCHTKERN

- 1 Blatt weiße Gelatine
- 90 g Erdbeeren
- 1 Ei Zucker

### ERDBEER-MOUSSE

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 200 g Erdbeeren
- 2 Eigelb (Kl. M.)
- 40 g Zucker
- 175 ml Schlagsahne

### LIMETTENFÜLLUNG

- 250 g Frischkäse
  - 50 g Zucker
  - fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
- Außerdem: Silikonform „Halbkugel“ (mit 24 Mulden à 3 cm Ø; z.B. über www.pati-versand.de), 10 Tartelette-Ringe (à 8 cm Ø; z.B. über www.cardin-deko.de), runder Ausstecher (12 cm Ø), 2 Silikonformen „Halbkugel“ (mit je 6 Mulden à 6–7 cm Ø), Küchenthermometer

**1.** Für die Tartelette-Böden Butter, Puderzucker, Eigelbe und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Mehl zugeben und mit den Händen zügig zum glatten Teig verkneten. Teig auf bemehelter Arbeitsfläche zu einem Ziegel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Für den Fruchtkern Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Erdbeerpuree mit Zucker in einem kleinen Topf erwärmen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Masse in 10 Mulden einer Halbkugelformen aus Silikon (à 3 cm Ø) füllen und mindestens 30 Minuten einfrieren.

**3.** Für die Tartelette-Böden 10 Tartelette-Ringe (8 cm Ø) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 2,5 mm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (12 cm Ø) 10 Kreise ausstechen und gleichmäßig in die Tartelette-Ringe legen, dabei den Rand leicht andrücken und die Böden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Tartelettes 30 Minuten kalt stellen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten goldbraun backen. Tartelettes auf einem Gitter auskühlen lassen und Ringe vorsichtig entfernen.

**4.** Für die Erdbeer-Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren pürieren. Erdbeerpuree durch ein Sieb streichen, erwärmen und die ausgedrückte Gelatine unter Rühren darin auflösen. Etwas abkühlen lassen. Eigelbe und Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen und unter die Fruchtmasse rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Erdbeer-Mousse in 10 Halbkugelformen aus Silikon (à 6–7 cm Ø) füllen. Erdbeerfruchtkerne aus den Formen lösen, jeweils 1 Fruchtkern in die Mousse-Halbkugeln einlegen, glatt streichen und mindestens 3 Stunden einfrieren.

- 75 g Butter (weich)
- 30 ml Schlagsahne
- 1 Eigelb (Kl. M.)

### ERDBEER-FRUCHTGLASUR

- 120 g Erdbeeren
- 120 ml Weißwein
- 80 g Zucker
- 1,5 gestrichener TL Pektin

### GARNIERUNG

- 340 g Erdbeeren
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette

Außerdem: Silikonform „Halbkugel“ (mit 24 Mulden à 3 cm Ø; z.B. über www.pati-versand.de), 10 Tartelette-Ringe (à 8 cm Ø; z.B. über www.cardin-deko.de), runder Ausstecher (12 cm Ø), 2 Silikonformen „Halbkugel“ (mit je 6 Mulden à 6–7 cm Ø), Küchenthermometer

**5.** Für die Limettenfüllung Frischkäse, Zucker und Limettenschale mit den Quirlen des Handrührers gut verrühren. Butter zügig unterrühren. Sahne und Eigelb zugeben, glatt rühren und die Masse in die vorgebackenen Tartelettes füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten backen, auf einem Gitter abkühlen lassen.

**6.** Für die Fruchtglasur Erdbeeren pürieren. Weißwein und Erdbeerpuree in einem kleinen Topf erwärmen. Zucker und Pektin mischen, einröhren und aufkochen lassen. Mischung ca. 2 Minuten kochen, dann auf 30 Grad abkühlen lassen (Thermometer benutzen!).

**7.** Gefrorene Mousse-Halbkugeln aus den Silikonformen lösen und auf ein Gitter mit einem Backblech darunter setzen. Halbkugeln mit der Fruchtglasur übergießen (sie wird schnell fest) und jeweils eine Halbkugel mittig auf die Tartelettes setzen. Tartelettes ca. 1 Stunde auftauen lassen.

**8.** Für die Garnierung inzwischen Erdbeeren halbieren. Erdbeeren kreisförmig um den Rand der Tartelettes legen. Tartelettes mit Limettenschale garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:20 Stunden plus Kühl-, Gefrier- und Auftauzeiten mindestens 5 Stunden

**PRO STÜCK** 8 g E, 34 g F, 46 g KH = 533 kcal (2234 kJ)



LISA NIEMANN  
»e&t«-Konditorin

## „Wichtig beim Backen: Geduld haben!“

**Liebe Lisa, du bist neu im »e&t«-Team und unsere Expertin fürs Backen. Was hast du davor gemacht?**

Ich bin ausgebildete Konditorin. Während eines Parisaustauschs entdeckte ich meine Begeisterung für die französische Patisserie. Zurück in Deutschland arbeitete ich dann zwei Jahre in diesem Bereich. Später studierte ich medizinische Ernährungswissenschaften und fing in der Qualitätssicherung an, aber ich merkte schnell, dass mir das Backen fehlt. Bei »e&t« kann ich wieder tun, was ich liebe: in der Küche kreativ sein.

**Was backst du am liebsten?**

Das ist ganz unterschiedlich. Wenn sich spontan Gäste ankündigen, setze ich auf schnelle Desserts im Glas: unkompliziert und trotzdem hübsch. Mit mehr Zeit backe ich schon mal eine aufwendige Hochzeitstorte. Diese Abwechslung macht meinen Beruf so spannend.

**Hast du Tipps für unsere Leserinnen und Leser?**

Wichtig beim Backen: Geduld haben! Lassen Sie sich nicht abschrecken, wenn mal etwas schiefgeht. In der Küche darf man sich ausprobieren – seien Sie mutig!

# Exklusiven Genuss testen.

Freuen Sie sich auf 3 Ausgaben »essen & trinken« voller köstlicher Rezepte, die ganz neu für Sie kreiert wurden und jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen.



Jetzt  
**28 %**  
sparen!

## Ihre Vorteile

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

### Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

### Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

**Ja,** ich möchte die Vorteile von »essen & trinken« kennenlernen.

**Jetzt bestellen!**



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



02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



# Vorschau

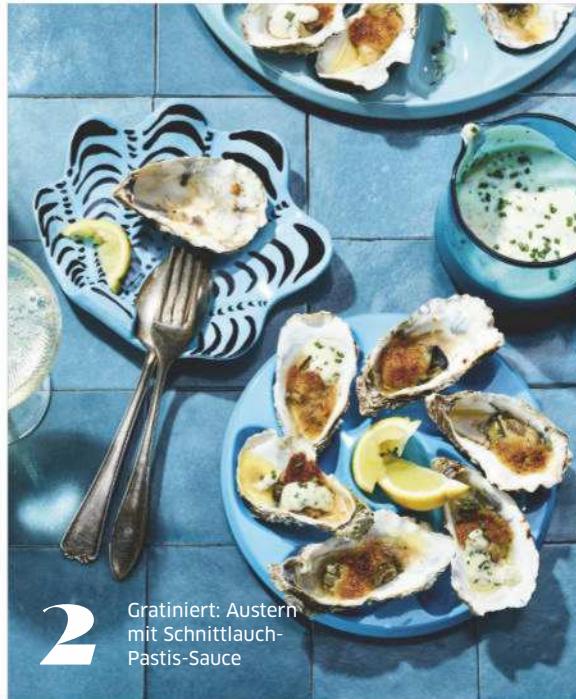
Plus:  
Tim Raue in  
New Orleans

1



Geschmort:  
Kaninchenkeule mit  
weißen Bohnen

2



Gratiniert: Austern  
mit Schnittlauch-  
Pastis-Sauce

Das Juli-Heft erscheint am  
**7. Juni 2023**

Bis dahin täglich im Internet unter  
[www.esSEN-und-trinkEN.de](http://www.esSEN-und-trinkEN.de)

IM NÄCHSTEN HEFT

## 1 Sommer in Frankreich

Côte de Bœuf, Zitronenhuhn mit Pistou-Kartoffeln, Steinbutt, Zwiebelkuchen, Dashima-Artischocken und ein Himbeer-Eclair: die neuen Stars unserer Titelstory

## 2 Seafood für alle

Mit A wie Auster, P wie Pulpo, Calamaretti-Pasta und Garnelen mit Tomaten-Focaccia: vier Ideen für Meeresfrüchte erster Güte

## 3 Salate zum Mitbringen

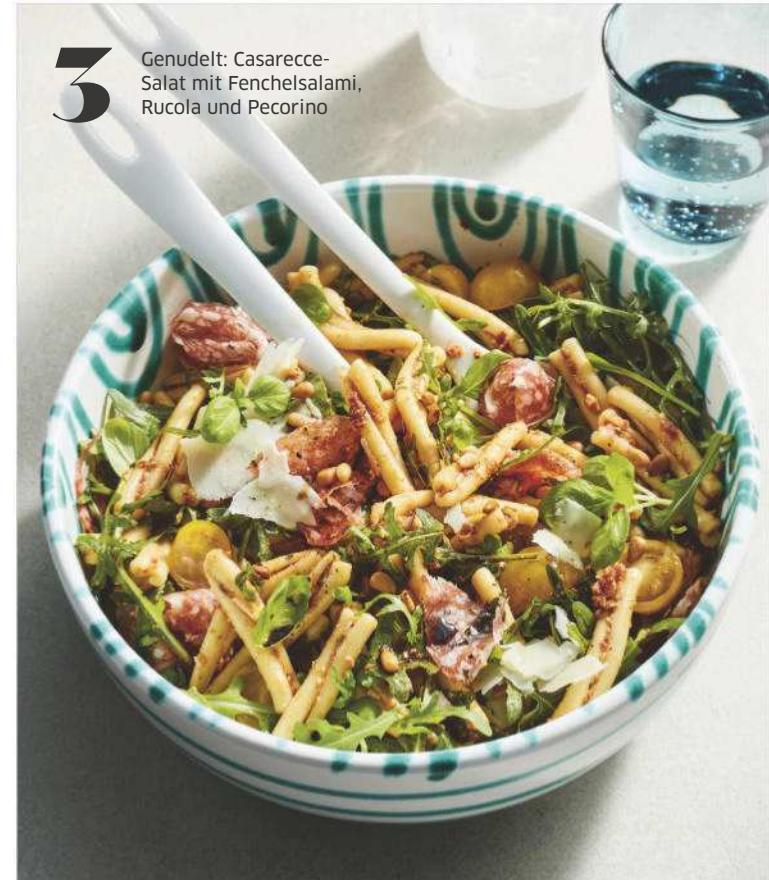
Lila Kartoffeln, gedrehte Pasta, Couscous mit Spinat und ein Brokkoli-Mandel-Duo mit Johannisbeeren. Mit solchen Salaten kann die Grill-Session kommen



### Aprikosen

In Crêpes gefüllt, auf Schoko-Biskuit oder als Tarte-Belag – das fruchtet!

3



Genudelt: Casarecce-  
Salat mit Fenchelsalami,  
Rucola und Pecorino

# INVESTIEREN SIE IN KINDHEIT

FÜR JUNGE MENSCHEN MIT VIEL POTENZIAL

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



# Alle Rezepte auf einen Blick

53  
Rezepte

## Mit Fleisch



Buletten in Senfsauce Seite 83



Erbsen-Salat mit Bacon-Halloumi Seite 100



Hähnchenbrust mit Anchovis Seite 41



Hühnerfrikassee mit Blumenkohl Seite 116



Kalbstafelspitz mit Möhren Seite 34



Lammhaxe mit Artischocken Seite 122



Lamm-Tacos mit „Guacamole“ Seite 100



Pfannkuchen mit Schweinebauch Seite 31



Polpette tonnato Seite 55



Porchetta-Braten mit Füllung Seite 56



Safran-Fregola mit Lammfilet Seite 32



Spitzpaprika mit Merguez Seite 41



Auberginen-Rouladen Seite 42



Blumenkohlsuppe mit Curry Seite 118



Buchweizen-Pasta mit Erbsen Seite 99



Gemüsesalat mit Labneh Seite 31



Gulasch mit Couscous Seite 80



Hasselback-Kartoffel-Gratin Seite 77



Kartoffelbällchen mit Linsen Seite 72



Kartoffeln mit Spargel-Sauce-tartare Seite 82



Kartoffel-Pie mit Dill-Pesto Seite 74



Kimchi-Sandwich Seite 146



Kräuterschmarren mit Rahmkohlrabi Seite 79



Laa Nua aus Tofu und Pilzen Seite 72



Panzanella mit Ofentomaten Seite 53



Pasta mit Artischocken Seite 34



Ravioli mit Kartoffelfüllung Seite 99



Rührei mit Schnittlauchblüten Seite 8



Schafskäse-Filo-Päckchen Seite 45



Schüttelbrot Seite 130



Auberginen auf Couscous Seite 118



Auberginen, gebackene Seite 54



Auberginen mit Walnusscreme Seite 92



Spargel-Frittata Seite 74



Spargel-Spaghetti mit Rucola Seite 118



Tomaten-Oliven-Tapanade Seite 54

## Mit Fisch



Brotuppe mit Calamaretti Seite 53



Kabeljau mit Rucola-Polenta Seite 118



Knoblauch-Garnelen mit Bohnen Seite 54



Matjes mit Gurken und Dill Seite 81



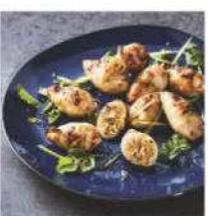
Minestrone mit Garnelen Seite 78



Saibling mit Estragon-Creme Seite 42



Scholle mit Pfifferlingen Seite 32



Sepia-Tuben mit Miso-Füllung Seite 45

## Süß



Aprikosen-Karamell-Cheesecake Seite 126



Erdbeer-Holunder-Sorbet Seite 138



Erdbeer-Limetten-Tartelettes Seite 140



Erdbeer-Müsli Bircher Art Seite 16



Erdbeer-Pistazien-Torte Seite 137



Erdbeer-Schoko-Cupcakes Seite 137



Limoncello-Eis mit Erdbeeren Seite 56



Panna cotta mit Erdbeeren Seite 20

## Alphabetisches Rezeptverzeichnis

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>A</b> | Aprikosen-Karamell-Cheesecake                          | * * 126   |
|          | Auberginen auf Couscous                                | * 118     |
|          | Auberginen, gebackene                                  | * 54      |
|          | Auberginen mit Walnusscreme und Olivenöl-„Hollandaise“ | * 92      |
|          | Auberginen-Rouladen mit Tomaten-Vinaigrette            | * 42      |
| <b>B</b> | Blumenkohlsuppe mit Curry                              | * 118     |
|          | Brotsuppe, toskanische, mit Calamaretti                | * 53      |
|          | Buchweizen-Pasta mit Erbsen und Balsamico-Zwiebeln     | * 99      |
|          | Buletten in Senfsauce mit Roter Bete                   | * 83      |
| <b>E</b> | Erbsen-Brunnenkresse-Salat mit Bacon-Halloumi          | * 100     |
|          | Erdbeer-Holunderblüten-Sorbet auf Buttermilch-Mousse   | * * 138   |
|          | Erdbeer-Limetten-Tartelettes                           | * * 140   |
|          | Erdbeer-Müsli Bircher Art                              | * 16      |
|          | Erdbeer-Pistazien-Torte mit Zitronenbuttercreme        | * * * 137 |
|          | Erdbeer-Schoko-Cupcakes                                | * * 137   |
| <b>G</b> | Gemüsesalat mit Labneh-Kugeln                          | * 31      |
|          | Gulasch, vegetarisches, mit Couscous                   | * 80      |
| <b>H</b> | Hähnchenbrust mit Anchovis und Sonnenblumenkern-Pesto  | * 41      |
|          | Hasselback-Kartoffel-Gratin mit Frühlingssalat         | * 77      |
|          | Hühnerfrikassee mit Blumenkohl                         | * 116     |
| <b>K</b> | Kabeljau mit Rucola-Polenta                            | * 118     |
|          | Kalbstafelspitz mit Möhren und Avocado-Hummus          | * 34      |
|          | Kartoffelbällchen, gefüllte, mit Linsen                | * * 72    |
|          | Kartoffeln, neue, mit Spargel-Sauce-tartare            | * 82      |
|          | Kartoffel-Pie mit Dill-Pesto                           | * 74      |
|          | Kimchi-Sandwich  | * 146     |
|          | Knoblauch-Garnelen mit Bohnencreme                     | * 54      |
|          | Kräuterschmarren mit Rahmkohlrabi                      | * 79      |
| <b>L</b> | Laab Nua aus Tofu und Pilzen                           | * 72      |
|          | Lammhaxe, geschmorte, mit Artischocken                 | * 122     |
|          | Lamm-Tacos mit Erbsen-Minz-„Guacamole“                 | * 100     |
|          | Limoncello-Eis mit Erdbeeren                           | * 56      |
| <b>M</b> | Matjes mit frischen Gurken und Dill                    | * 81      |
|          | Minestrone, schnelle, mit Garnelen                     | * 78      |
| <b>P</b> | Panna cotta mit Erdbeeren                              | * 20      |
|          | Panzanella mit Ofentomaten und Mozzarella-Dressing     | * 53      |
|          | Pasta mit Artischocken und Ziegencreme                 | * 34      |
|          | Pfannkuchen, japanischer, mit BBQ-Schweinebauch        | * 31      |
|          | Polpette tonnato                                       | * 55      |
|          | Porchetta-Braten mit Salsiccia-Füllung                 | * * 56    |
| <b>R</b> | Ravioli mit Kartoffelfüllung und Erbsen-Verjus-Sauce   | * * 99    |
|          | Rührei mit Schnittlauchblüten                          | * 8       |
| <b>S</b> | Safran-Fregola mit Lammfilet                           | * 32      |
|          | Saibling, gefüllter, mit Estragon-Creme                | * 42      |
|          | Schafskäse-Filo-Päckchen mit Aprikosen-Dip             | * 45      |
|          | Scholle, gebratene, mit Pfifferlingen                  | * 32      |
|          | Schüttelbrot   | * * 130   |
|          | Sepia-Tuben mit Garnelen-Miso-Füllung                  | * 45      |
|          | Spargel-Frittata                                       | * 74      |
|          | Spargel-Spaghetti mit Rucola-Pesto                     | * 118     |
|          | Spitzpaprika mit Merguez und Kartoffel-Hummus          | * 41      |
|          | Strawberry Pisco Sour                                  | * 22      |
| <b>T</b> | Tomaten-Oliven-Tapenade                                | * 54      |

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \*\* MITTELSCHWER \*\*\* ANSPRUCHSVOLL

### UNSER TITELREZEPT

## DAS LETZTE GERICHT



Frischer Zunder:  
unsere Cheddar-  
Kraut-Kombi mit  
Frühlingszwiebeln  
und Koriander



# Guten Abend

Kimchi und Käse zwischen Landbrot-Scheiben – diese Kombi hat Substanz. Mit Zitronen-Mayo und Chilisauce, goldbraun gebacken und lauwarm serviert, ein deftiges Vergnügen

### Kimchi-Sandwich

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Stück

- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Stiele Koriandergrün
- 4 El japanische Mayonnaise (z.B. Kewpie; ersatzweise Mayonnaise)
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 6 Scheiben helles Landbrot
- 4 El Sriracha-Sauce (Chilisauce)
- 300 g Kimchi (z.B. „Classic Kimchi“ von Suur)
- 2 El Röstzwiebeln
- 80 g geriebener Cheddar-Käse
- 2 El Butterschmalz (20 g)

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Mayonnaise und Zitronenschale verrühren.

2. 3 Brotscheiben mit Sriracha-Sauce bestreichen, restliche Brotscheiben mit der Zitronen-Mayonnaise bestreichen. Kimchi, Röstzwiebeln, Koriander und Frühlingszwiebeln auf den Sriracha-Brotscheiben verteilen. Cheddar darüberstreuen und mit den Mayonnaise-Brotscheiben belegen.

3. Butterschmalz in einer Grillpfanne erhitzen. Brote darin leicht andrücken und von beiden Seiten je ca. 2 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, quer halbieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten  
PRO STÜCK 18 g E, 39 g F, 58 g KH =  
682 kcal (2859 kJ)

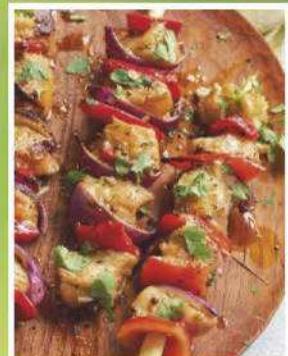
# Die neue Landlust **SOMMERKÜCHE**

JETZT  
NEU IM  
HANDEL!



## Aus dem Inhalt

- Bunte Salate
- Klein & fein – handliche Köstlichkeiten
- Leckeres aus Ofen, Topf & Pfanne
- Rezept-Ideen für einen gemütlichen Grillabend
- Süße Küche
- Kalte Getränke



02501/8013110



[landlust.de/sommerkueche](http://landlust.de/sommerkueche)



# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten.  
Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

[www.fachingen.de/hydrogencarbonat](http://www.fachingen.de/hydrogencarbonat)

STAATL.  
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.