

Kulinaria

Nr. 04

Die Gaumenreise durch Deutschland



EXCLUSIVE





In dieser Ausgabe

Deutschland entdecken

4

Sauerkraut-Eintopf mit Kartoffeln

16

Frankfurter Schnitzel mit Grüner Soße

10

Bauernfrühstück mit Pfifferlingen

17

Bratkartoffelsalat

12

Zitronen-Forelle mit grünem Salat

18

Krautstrudel

13

Schnitzel Curry-Art

20

Frankfurter Kranz

14

Kasslerbraten mit Erbsenpüree


21



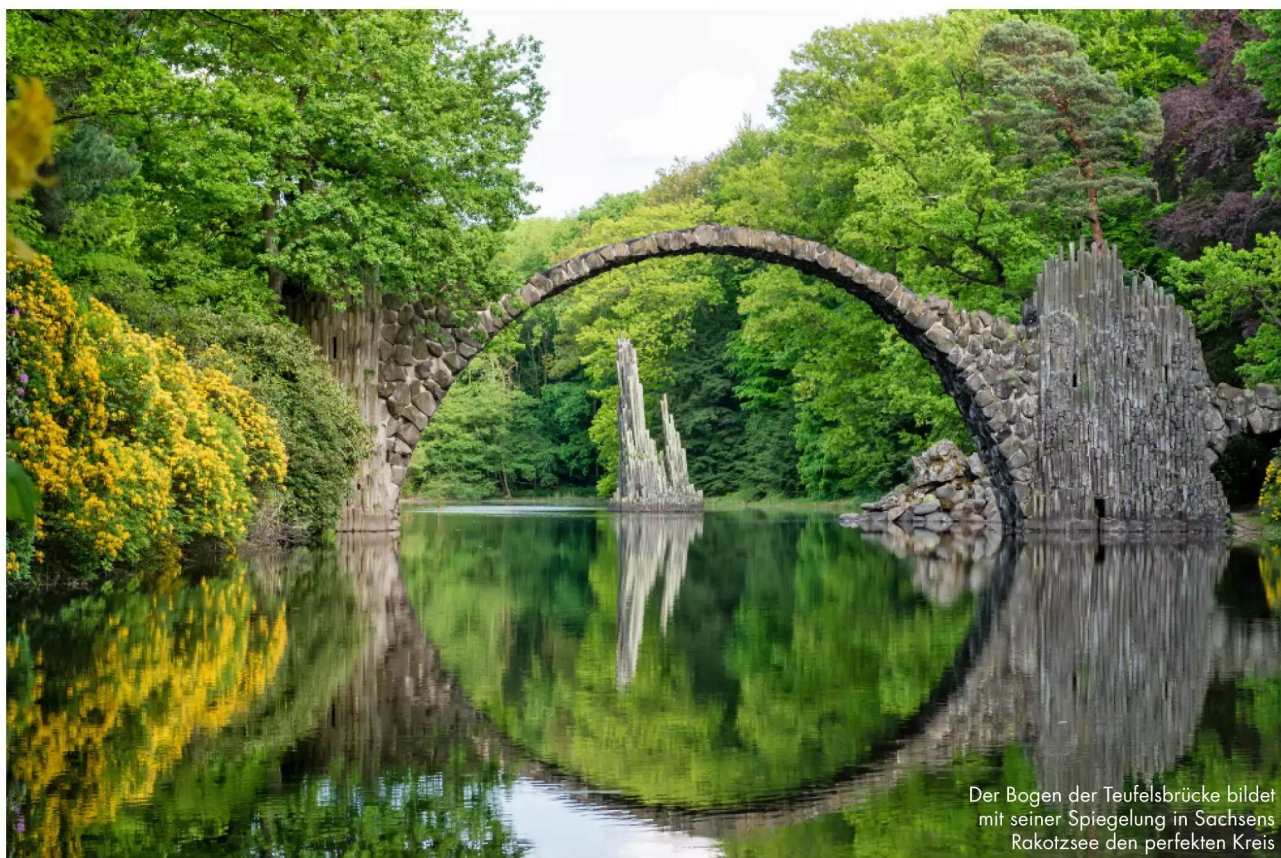
Bollenhut-Muffins	22	Bayerische Creme mit beschwipsten Pfirsichen	33
Würziger Weißkohl-Eintopf mit Paprika	24	Rote-Beete-Matjes-Salat	34
Geröstete Semmelknödel mit Ei und Salat	25	Strammer Moritz	36
Flammkuchen mit Räucherlachs	26	Sauerkraut-Auflauf mit Leberkäse	37
Königsberger Klopse – ohne Fleisch	28	Schupfnudeln mit Kraut	38
Altbayerisches Schnitzel	29	Krautwickel mit Soja	40
Krustenbraten mit Biersauce	30	Zanderfilet auf Grüner Sauce	41
Feine Friesentorte mit Lemon Curd	32	Impressum	42

Deutschland entdecken





Warum in die Ferne schweifen? Traumhafte Natur,
tolle Städte, kulturelle Vielfalt, Tradition und Geschichte
soweit das Auge blickt – zuhause fehlt's uns wirklich
an nichts. Auf zum Heimatbesuch!



Der Bogen der Teufelsbrücke bildet mit seiner Spiegelung in Sachsens Rakotzsee den perfekten Kreis

E

ntspannung pur ist so eine Reise im eigenen Land: Allzu weite strapaziöse Anfahrten oder gar Flüge entfallen. Das spart Zeit, schont die Reisekasse und ist mit Blick auf die Umwelt nachhaltig. Fremde Währung, Sprachbarrieren – alles kein Thema. Dabei lässt die Destination Deutschland

an Facettenreichtum nichts vermissen. Naturliebhaber haben die Qual der Wahl: Die Welt des Wattenmeers (siehe S. 34) erkunden? Bergluft schnuppern im Allgäu oder in Oberbayern? Wanderfreunde finden ihr Glück auch abseits der ganz hohen Gipfel – deutsche Mittelgebirge, vom Harz bis in den Schwarzwald, von der Eifel bis ins Erzgebirge, sind zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert. Oder packt Sie die „Seensucht“? Deutschland hat um die 12000 natürliche Seen, von denen der Bodensee in Baden-Württemberg und die Müritz in Mecklenburg-Vorpommern sowie Bayerns Chiem-, Starnberger- und Ammersee (S.18) nur die größten und bekanntesten sind – herrlich für ein paar entspannte Tage am Wasser, die sich selbstverständlich auch an einem der vielen traumhaften Badestrände der Nord- oder Ostsee verbringen lassen. Staunenswertes findet man allerorten, glanzvolle Bäder- ►



Hoch oben auf
einer Klippe
thront Schloss
Lichtenstein,
von Graf
Wilhelm von
Württemberg im
19. Jh. erbaut

Bekannteste
Felsformation
der Sächsischen
Schweiz: die
„Bastei“ mit ihrer
über 76 Meter
langen Brücke



Sellin, fürstliches Seebad auf
Rügen, lockt mit Prachtbauten –
darunter die berühmte Seebrücke



architektur wie auf Rügen (S.8) zum Beispiel. Denn Deutschland hat Geschichte, ist eine Fundgrube an Kleinoden – pittoreske Städtchen mit historischem Altstadtkern und zauberhaften Fachwerkhäusern, mittelalterliche Burganlagen und Märchenschlösser, die in längst vergangene Zeiten entführen. Die quirliche Atmosphäre einer Metropole ist eher Ihr Ding? Hamburg, Dresden und die Hauptstadt Berlin mit ihrem ehrwürdigen Brandenburger Tor (im Bild rechts) sind Millionenstädte, mit einem urbanen und abwechslungsreichen Angebot. Natürlich auch München, das vor allem dank seines Oktoberfestes als die weltweit bekannteste deutsche Stadt gilt. Der Städtetrip darf auch mal eine Nummer kleiner ausfallen? Frankfurt, Jahrhunderte lang die Stadt der Wahl von Königen und Kaisern (S.10), empfiehlt sich. Oder Tübingen, Regensburg, Münster, Lübeck, Freiburg, Weimar...

Regionale Spezialitäten genießen

Ob auf großer Deutschlandtournee oder immer mal wieder unterwegs zu einem anderen Zielort: Sie werden Ihr Land neu kennenlernen und herausfinden, wo es Ihnen besonders gut gefällt. Ausgiebige Besuche der örtlichen Gastronomie tragen sicher ihren Teil zum Eindruck bei. Denn überall lässt man es sich ein wenig anders schmecken. Vielleicht verlieben Sie sich in Frankfurts Grüne Sauce (S. 10), finden hausgemachte Schupfnudeln (S. 38) aus feinem Kartoffelteig ganz unwiderstehlich, oder das Altbayerische Schnitzel, wie man es unter anderem in München bekommen kann (S. 29), hat es Ihnen angetan? Mit unserer Auswahl an regionaltypischen Lebenspeisen gelingt es Ihnen bestimmt, Ihre Urlaubserinnerungen noch lange wachzuhalten. ■

Tipps und Infos

Beste Reisezeit: Na, einfach immer! Ob Skireisen im Winter, Wanderurlaub im Frühjahr oder Herbst oder Badeurlaub im Sommer – für jeden ist hier was dabei.

Ferienzeit: Familien richten den Urlaub nach den Schulferien. Eine Übersicht (auch für die kommenden Jahre) bietet www.schulferien.org. Praktisch für Reisen ohne Kids: Feriendichte checken und ferienfreie Zeiten nutzen.

Tipp für Sparfüchse: Buchen Sie besonders früh, sparen Sie. Die gängigen Buchungsplattformen zeigen Ihren Wunschtermin noch nicht an? Fragen Sie direkt beim Hotel nach und machen Sie vielleicht ein Schnäppchen!



Einst Hochburg der Tuchmacher: das Eifelstädtchen Monschau



Berlins Wahrzeichen und Symbol der Deutschen Einheit: das Brandenburger Tor



Kleinod: Siseby an der Schlei ist als ganzer Ort denkmalgeschützt



Frankfurt besuchen

Im „Römer“ (Bild) gingen einst Kaiser ein und aus, Sportstars und Englands Queen winkten von seinem Balkon – seit über 600 Jahren wird im Rathaus von Frankfurt am Main regiert. Klar, dass jede Stadtführung hier vorbei führt. Ebenso an Goethes Geburtshaus und am Eisernen Steg, der als Brücke über den Main führt und einen Top-Blick auf die Skyline von Deutschlands Finanzzentrum gewährt, die mit New York und Singapur durchaus mithalten kann. Auch kulinarisch hat Frankfurt viel zu bieten, z.B. einen mächtig leckeren Kranzkuchen mit Buttercreme (S.15), Apfelwein sowie Grüne Soße.

Frankfurter Schnitzel mit Grüner Soße

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Bund Kräuter für Grüne Soße (Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Pimpinelle, Kresse, Borretsch, Kerbel)
- 100 g Mayonnaise (aus dem Glas)
- 200 g Schmand
- 1 EL Senf , 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 125 g)
- 3 EL Mehl
- 2 Eier
- 100 g Semmelbrösel
- 60 g Butterschmalz

- 1** Alle Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Mayonnaise mit Schmand und Senf glatt rühren. Die gehackten Kräuter untermischen und die Grüne Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2** Die Schnitzel abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden. Die Eier verquirlen und die Schnitzel darin wenden. Mit den Bröseln panieren und in einer heißen Pfanne im Butterschmalz auf beiden Seiten 4–5 Min. goldbraun braten.
- 3** Die Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Grünen Soße servieren. Als Beilage passen z.B. Pellkartoffeln.



Bratkartoffelsalat

FÜR 4 PORTIONEN

600 g kleine Kartoffeln (festkochende Sorte)

Salz

75 g Feldsalat

1 Fenchelknolle

1 rote Zwiebel

4 EL Weißweinessig

4 EL Rapsöl

Pfeffer aus der Mühle

1 TL Honig

2 EL Kürbiskernöl

4 EL Öl

8 Nürnberger Bratwürste

1 TL ganzer Kümmel

2 EL Kürbiskerne

1 Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser in ca. 20 Min. gar kochen. Abgießen, kalt abschrecken und kurz ausdampfen lassen. Noch warm pellen und vollständig abkühlen lassen.

2 Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Fenchel waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Fenchel salzen und mit den Händen kurz verkneten. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

3 Essig, 3 EL Wasser, Rapsöl, Salz, Pfeffer, Honig und Kürbiskernöl zur Vinaigrette verrühren. Kartoffeln in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

4 In einer Pfanne ½ EL Öl erhitzen und die Bratwürste darin bei mittlerer Hitze in ca. 8 Min. rundum braten. Das restliche Öl auf 2 große beschichtete Pfannen verteilen und erhitzen. Kartoffeln darin in 10 Min. hellbraun und knusprig braten. In den letzten 2–3 Min. die Zwiebelstreifen dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

5 Die Kürbiskerne anrösten. Bratkartoffeln, Fenchel und Feldsalat mischen und mit den Würstchen anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und zum Servieren mit den Kürbiskernen bestreuen.





Krautstrudel

FÜR 4 PORTIONEN

1 Weißbrot (ca. 1 kg)

2 Zwiebel

100 g magere Speckwürfel

1 Schuss trockener Weißwein

¼ l Fleischbrühe

Salz und Cayennepfeffer

2 TL Kümmelsaat

125 g Sahne

1 Pck. Strudelteig (Fertigprodukt; ca. 120 g)

40 g Butter

1 Weißkohl putzen, vierteln und fein hobeln. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Speckwürfel in einem Topf auslassen, die Zwiebel dazugeben und andünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen. Weißkohl hinzufügen und ca. 30 Min. offen dünsten, bis der Kohl zusammengefallen.

2 Die Flüssigkeit abgießen und den Kohl mit Salz, Cayennepfeffer und Kümmel würzen. Abkühlen lassen und die Sahne untermischen.

3 Strudelteig nach Packungsanweisung auf einem Küchentuch ausbreiten. Die Hälfte der Krautfüllung im unteren Drittel verteilen, die Seitenränder einschlagen und den Strudel mit Hilfe des Küchentuches aufrollen. Strudel mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Butter zerlassen und den Strudel damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 35 Min. goldbraun backen. Nach Wunsch mit frischem Blattsalat servieren.



Frankfurter Kranz

FÜR EINE FRANKFURTER KRANZ-FORM (26 CM Ø; 12 STÜCKE)

Für den Teig:

6 Eier (M)

150 g Zucker

250 g Butter, zimmerwarm

Salz

2 EL Rum (nach Belieben)

350 g Weizenmehl (Type 550)

1 Pck. Backpulver

Außerdem: Butter und Mehl für die Form

Für die Füllung:

1 Pck. Vanillepuddingpulver (zum Kochen)

50 g Zucker

½ l Milch

250 g Butter, zimmerwarm

1 ½ Gläser Kirschkonfitüre extra (ca. 320 g)

Außerdem:

je 50 g Mandelstifte und Haselnussblättchen

75 g Haselnusskrokant (Fertigprodukt)

12 kandierte Kirschen

2 EL Puderzucker

- 1** Den Backofen auf 180°C vorheizen, die Form buttern und mit Mehl austauben. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Die Butter mit dem übrigen Zucker, Eigelb und einer Prise Salz schaumig schlagen. Falls verwendet, den Rum hinzufügen. Mehl und Backpulver darauf sieben und unterrühren. Den Eischnee unterheben, den Teig in die Form füllen und glatt streichen.
- 2** Den Kuchen ca. 50 Min. backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen und 10 Min. abkühlen lassen. Den Kuchen aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.
- 3** Für die Füllung aus Puddingpulver, Zucker und Milch einen Pudding kochen. Den Pudding bei Zimmertemperatur vollständig abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet.
- 4** Die Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Nach und nach den Vanillepudding esslöffelweise unterrühren, sodass eine glatte Buttercreme entsteht.
- 5** Den Kuchen vier Mal quer durchschneiden und die Lagen vorsichtig abheben (geht am besten mit Alu-Tortenplatten). Die Kirschkonfitüre glatt rühren. Die untere Kuchenschicht mit Buttercreme bestreichen, mittig einen Ring Kirschkonfitüre auftragen. Kuchenschichten mit der Buttercreme nach und nach zusammensetzen. Den Frankfurter Kranz rundherum mit der übrigen Buttercreme bestreichen.
- 6** Mandelstifte und Haselnussblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Mit dem Haselnusskrokant mischen und mit den Händen rundherum auf dem Frankfurter Kranz anbringen. Mit den kandierten Kirschen garnieren und den Kuchen für mind. 2 Std. kalt stellen. Zum Servieren nach Belieben Puderzucker über den Kuchen stauben.



Fürstlich Die Form, der goldgelbe Krokantmantel, Kirschen, die an rote Edelsteine erinnern: Der Frankfurter Kranz hat viel von einer Krone – passend zur Stadt, in der man einst deutsche Kaiser krönte. Das bislang größte Exemplar wurde in Berlin zum 20. Jahrestag des Mauerfalls serviert: 200 Kilo schwer!



Sauerkraut-Eintopf mit Kartoffeln

FÜR 4 PORTIONEN

500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte)

1 Zwiebel

2 EL Öl

600 ml Gemüsebrühe

2 rote Paprikaschoten

1 Dose geschälte Tomaten (400 g)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 TL Paprikapulver (edelsüß)

10 Wacholderbeeren, 1 Knoblauchzehe

250 g Sauerkraut

4 EL Saure Sahne, 2 EL Kümmelsaat

1 Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Kartoffeln hinzufügen.

2 Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren, entkernen sowie in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Tomaten zum Eintopf geben. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, die Wacholderbeeren hinzufügen und alles bei schwacher Hitze 10 Min. garen.

3 Dann das Sauerkraut hinzufügen und den Eintopf für weitere 15 Min. garen. Den Eintopf abschmecken, auf tiefe Teller verteilen, jeweils einen Klecks Saure Sahne daraufgeben und mit etwas Kümmel bestreut servieren.

Bauernfrühstück mit Pfifferlingen

FÜR 4 PORTIONEN

800 g gegarte Pellkartoffeln (vom Vortag)

250 g frische Pfifferlinge

150 g durchwachsener Speck (ohne Schwarte)

2 Zwiebeln

60 g Butterschmalz

8 Eier

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss, frisch gerieben

1 kleines Bund Schnittlauch

1 Die Kartoffeln pellen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Pfifferlinge sorgfältig putzen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Den Speck klein würfeln. Die Zwiebeln abzeihen und fein hacken.

2 Zwei große Pfanne erhitzen und jeweils die Hälfte des Butterschmalzes darin zerlassen. Dann die Kartoffeln in den Pfannen verteilen und in 3–4 Min. bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Die Kartoffeln wenden, Speck, Zwiebeln und Pilze dazugeben und 3–4 Min mitbraten.

3 Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Jeweils die Hälfte über die Kartoffelmischung gießen, in 4–5 Min. stocken lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

4 Das Bauernfrühstück mit Schnittlauch bestreut servieren. Als Beilage schmeckt dazu Wein frischer Blattsalat.





Auf zum Ammersee

Nur einen Katzensprung südwestlich von München liegt Bayerns drittgrößter See, ein Idyll, das Naturfreunde, Wassersportler, Wanderer, Radler und alle, die sich einfach nur erholen möchte, glücklich macht. In Herrsching startet ein gut ausgeschilderter Uferrundweg. Per Dampfer geht's ebenfalls von hier aus, aber zu Wasser, auf Rundtour. Fast schon ein Muss ist der Besuch des berühmten Klosters in Andechs, ein geschichtsträchtiger Wallfahrtsort oberhalb des Sees – mit Bräustube und Biergarten. Und allerbesten Ammerseefisch serviert das Lokal „Lenas am See“ in Utting.

Zitronen-Forelle mit grünem Salat

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Forellen

2 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale (getrocknet)

¼ TL grob geschroteter bunter Pfeffer

½ TL grobes Meersalz

je ½ TL Knoblauch- und Zwiebelpulver

1 TL getrocknete Kräuter, z.B. Thymian, Rosmarin, Oregano

4 küchenfertige Forellen

Für den Salat

150 g Pflücksalat

150 g Joghurt, 2–3 EL Apfelessig, 2 EL Apfelsaft

2 TL körniger Senf, 1–2 TL Honig

Currypulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Beet Kresse

Außerdem: Fischgrillzangen

1 Für den Rub die Zitronenschale, Pfeffer, Salz, Knoblauch- und das Zwiebelpulver mit den getrockneten Kräutern vermischen, evtl. im Mörser etwas feiner mahlen. Die Forellen von innen und außen gründlich waschen, mit dem Rub einreiben und bis zum Grillen kaltstellen.

2 Den Salat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Joghurt, Essig, Apfelsaft, Senf und Honig verrühren und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Salat vermischen, die Kresse vom Beet schneiden und den Salat damit bestreuen.

3 Die Forellen einzeln in Fischgrillzangen legen, von beiden Seiten auf dem Grill in jeweils ca. 10 Min. grillen. Mit dem Salat servieren.



Schnitzel Currywurst-Art

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Sauce

2 Zwiebeln

2 Gewürzgurken

1 EL Pflanzenöl

2 EL brauner Zucker

2 geh. EL Currypulver

500 g passierte Tomaten

250 g Ketchup (Fertigprodukt)

35 g Tomatenmark

Salz

1–2 TL Currypaste

1 TL gekörnte Gemüsebrühe

Für die Schnitzel

4 Schweineschnitzel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Pflanzenöl

500 g bunte Paprikaschoten

1 Zwiebel

1 Für die Sauce die Zwiebeln abziehen, mit den Gewürzgurken klein würfeln und im erhitzten Öl andünsten. Die übrigen Zutaten für die Sauce hinzufügen, aufkochen und alles offen 15–20 Min. köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.

2 Die Schnitzel trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im erhitzten Öl anbraten. Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen. Die Zwiebel abziehen, mit den Paprika in Würfel schneiden. Mit den Zwiebeln zu den Schnitzelstücken geben, ebenfalls anbraten und ca. 10 Min. garen.

3 Die Sauce unterrühren, kurz miterhitzen und bei Bedarf mit etwas Brühe oder Wasser verdünnen. Nach Belieben mit frischem Landbrot servieren.





Kasslerbraten mit Erbsenpüree

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Senf
- 1 EL Rübenkraut (dunkler Zuckerrübensirup)
- 1 TL Paprikapulver
- 800 g Kassler (z.B. Schaufele, ohne Knochen)
- 600 g kleine Kartoffeln (festkochende Sorte)
- Salz
- 1 Schalotte
- 3 EL Butter
- 350 g Erbsen (frisch, gepalt oder TK)
- 75 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Crème fraîche
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 3–4 Stiele Petersilie

1 Backofen auf 180°C vorheizen. Den Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Mit Senf, Rübenkraut und Paprikapulver verrühren, das Kassler damit einreiben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Min. garen.

2 Inzwischen die Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Min. gar kochen. Schalotte abziehen und fein würfeln. In 1 EL zerlassener Butter glasig anschwitzen. Die Erbsen untermischen, für ca. 2 Min. mitdünsten, dann die Brühe angießen. 2 Min. kochen, grob pürieren, die Crème fraîche untermischen, mit Salz und Muskat abschmecken.

3 Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln abgießen und in der übrigen zerlassenen Butter in einer Pfanne schwenken. Dabei mit der Petersilie bestreuen.

4 Den Braten in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln sowie dem Erbsenpüree servieren.



Bollenhut-Muffins

FÜR 12 STÜCK

Für die Schoko-Kirsch-Muffins:

100 g Zartbitterschokolade

150 g Butter, zimmerwarm

3 Eier

120 g Zucker

300 g Weizenmehl (Type 550)

30 g Kakaopulver

1 Pck. Backpulver

1 TL Natron

260 ml Milch

100 g Kirschen (aus dem Glas)

Für die Quarkcreme

250 g Speisequark (Magerstufe)

2 Pck. Vanillezucker

2 cl Kirschwasser oder -likör

Für die Verzierung

400 g Frischkäse, natur

50 g Puderzucker

Fruchtpulver Kirsche

Lebensmittelfarbe in Rot

Fondant in Schwarz

Außerdem: Muffins-Papiermanschetten

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen, die Muffinsform mit den Papiermanschetten bestücken. Für die Muffins die Schokolade hacken. Butter, Eier und Zucker schaumig rühren. Gehackte Schokolade, Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Natron und die Milch zufügen und unterrühren. Die Kirschen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, grob hacken und unterheben. Den Teig auf die Mulden der Muffinform verteilen, im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Min. backen. Muffins auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

2 Für die Quarkcreme Quark, Vanillezucker und Kirschwasser bzw. -likör verrühren. Für die Frischkäsebällchen den Frischkäse mit dem Puderzucker mithilfe einer Gabel vorsichtig vermengen (nicht mixen, der Frischkäse muss zum Formen fest bleiben!), mit Fruchtpulver und Lebensmittelfarbe intensiv rot einfärben, zu kleinen Bällchen formen und in Kirschkupfer wälzen. Den schwarzen Fondant zu schmalen „Hutbändern“ schneiden.

3 Zum Servieren die Muffins mit Quarkcreme bestreichen, die roten Frischkäsebällchen aufsetzen und die Hutbänder anlegen.



Schwarzwälder Kirsch Die Torte, die hier Pate stand, gilt als die beliebteste und bekannteste in Deutschland. Namensgebend für das Original waren wohl schwarzwaldtypische Zutaten, z.B. Kirschwasser und dunkle Schokolade, aber auch die optische Anlehnung an die traditionelle Frauentracht der Region.



Würziger Weißkohl-Eintopf mit Paprika

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kleiner Weißkohl (ca. 800 g)
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 gehäufte TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Chiliflocken
- 600 g Kartoffeln (festkochende Sorte)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Petersilie, Pfeffer

- 1** Den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und die Viertel in breite Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Spalten schneiden.
- 2** Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Kohl und Zwiebeln darin 3–4 Min. unter Rühren anbraten. Tomatenmark, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, das Lorbeerblatt und je eine kräftige Prise Salz und Chiliflocken dazugeben. Aufkochen, 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.
- 3** Inzwischen die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Beides unter den Kohl mengen und für 12–15 Min. zugedeckt weiterköcheln.
- 4** Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter fein schneiden. Das Lorbeerblatt aus dem Eintopf entfernen. Petersilie untermischen und den Eintopf noch einmal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geröstete Semmelknödel mit Ei und Salat

FÜR 4 PORTIONEN

400 ml Milch

500 g Knödelbrot

(oder 10 Brötchen vom Vortag, in dünne Scheiben geschnitten)

2 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Mehl

8 Eier

2 rote Zwiebeln

6 EL Butterschmalz

1 Kopfsalat

1 Bund Schnittlauch

2 EL Kräuternessig, 2 EL Gemüsebrühe

4 EL Rapsöl, Zucker

1 Am Vortag für die Knödel die Milch erhitzen. Das Knödelbrot mit der Petersilie in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die heiße Milch darübergießen. Zugedeckt 30 Min. ziehen lassen.

2 Mehl und 4 Eier zur Semmelmasse geben, verkneten. Daraus mit angefeuchteten Händen 8 Knödel formen und in siedendem Salzwasser in ca. 25 Min. gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abkühlen lassen. Über Nacht zugedeckt kühl stellen.

3 Am nächsten Tag die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne in 2 EL Butterschmalz bei schwacher Hitze braun braten.

4 Die Semmelknödel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In zwei weiten Pfannen im restlichen Butterschmalz braun braten.

5 Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Aus Essig, Brühe, etwas Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem Öl ein Dressing mixen, die Hälfte des Schnittlauchs untermischen. Mit dem Kopfsalat mischen.

6 Übrige Eier verquirlen, über die Knödel gießen, kurz stocken lassen. Mit Zwiebelringen und Schnittlauch bestreuen, mit dem Salat servieren.





Weinort Iphofen

Mit knapp 5000 Einwohner ist das fränkische Städtchen weniger bekannt, aber auch beschaulicher als Würzburg oder das nahegelegene Rothenburg ob der Tauber. Sein malerisches Altstadt-Ensemble macht es auf jeden Fall zum lohnenswerten Ausflugsziel. Staunen Sie über Iphofens modernes Knauf-Museum, das Gips-Repliken der weltweit beeindruckenden Museumsstücke zeigt. Dank exzellenter Weine aus dem Umland kommt hier natürlich auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. Flammkuchen dazu – lecker! Lokaltipp: das Restaurant im Romantikhof Zehntkeller.

Flammkuchen mit Räucherlachs

FÜR 4 PORTIONEN

150 g Ziegenfrischkäse, 1 EL grünes Pesto (aus dem Glas)
1 Pck. Flammkuchenteig (Kühlregal; ca. 240 g), 1 große rote Zwiebel
100 g Räucherlachs (in Scheiben), 200 g Süßkartoffel
1–2 EL Olivenöl
20 g Pinienkerne
40 g Rucola
2–3 TL Ahornsirup
2–3 TL Balsamicocreme

1 Den Frischkäse mit dem Pesto verrühren. Den Flammkuchenteig samt Backpapier auf dem Backblech entrollen und mit dem Pesto-Frischkäse bestreichen. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

2 Den Backofen auf 240°C vorheizen. Die Süßkartoffeln auf den mit dem Frischkäse bestrichenen Teig legen und dünn mit Öl bestreichen. Zwiebelringe und Räucherlachs darauf verteilen. Den Flammkuchen im Backofen in ca. 12 Min. knusprig goldbraun backen.

3 Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Den Rucola waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Flammkuchen mit Rucola und Pinienkernen garnieren, mit Ahornsirup und Balsamicocreme beträufeln, in Streifen geschnitten servieren.



Königsberger Klopse – ohne Fleisch

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Klopse

1 Brötchen, vom Vortag

2 Zwiebeln

1 Bund Petersilie

400 g pflanzl. Hackalternative
(z.B. auf Sojabasis; Fertigprodukt aus der Kühltheke)

1 EL mittelscharfer Senf

3 EL Sojamehl, 3 EL Paniermehl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 l Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

Für die Kapernsauce

50 g Margarine

3 EL Weizenmehl

200 ml Sahne-Alternative (z.B. auf Sojabasis)

1 EL Zitronensaft

Muskatnuss, frisch gerieben

Salz, Pfeffer aus der Mühle

4 EL Kapern (aus dem Glas)

Außerdem: 800 g Kartoffeln (festkochende Sorte)

1 Das Brötchen in lauwarmem Wasser für ca. 10 Min. einweichen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen. Eine Zwiebel fein würfeln, die andere vierteln. Die Petersilie fein hacken. Das Brötchen ausdrücken und mit veganem Hack, Zwiebel, der Hälfte der gehackten Petersilie, Sojamehl, Paniermehl, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in eine Schüssel geben und verkneten. Die Masse 10 Min. ruhen lassen.

2 Kartoffeln schälen und mit Salzwasser bedeckt in ca. 25 Min. garen. Gemüsebrühe mit 1 TL Salz, geviertelter Zwiebel und Lorbeerblättern in einem Topf aufkochen, anschließend bei schwacher Hitze köcheln lassen. Aus der Hackmasse 12 Klopse formen, die Masse dabei gut zusammenpressen. Die Klopse in die Brühe geben und 15 Min. garen.

3 In der Zwischenzeit für die Sauce die Margarine in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Das Mehl dazu geben und mit dem Schneebesen verrühren. Die Sojasahne dazu geben und verrühren. Von der Gemüsebrühe (zum Garen der Klopse) 250 ml abnehmen und hinzufügen. Zitronensaft, 2–3 Prisen Muskat, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer dazu geben und die Sauce zum Kochen bringen. Die Sauce unter Rühren für 1 Min. kochen lassen, dann beiseite ziehen. Die Kapern einrühren. Die Klopse in die Sauce legen. Kartoffeln abgießen und auf Tellern anrichten. Mit den Klopsen, der Kapernsauce und mit Petersilie bestreut servieren.





Altbayerisches Schnitzel

FÜR 4 PORTIONEN

4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss, frisch gerieben

4 EL süßer Senf

4 EL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)

2 Eier

ca. 75 g Semmelbrösel

3 EL Öl, zum Braten

3 EL Butter

50 g geriebener Emmentaler

1 Die Schnitzel je nach Dicke etwas flacher klopfen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Jeweils auf einer Seite mit süßem Senf und der anderen Seite mit Meerrettich bestreichen.

2 Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, die Semmelbrösel auf einen zweiten Teller geben. Die Schnitzel nacheinander im Ei wenden und mit den Semmelbröseln panieren.

3 Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und die panierten Schnitzel darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten unter Wenden in ca. 10 Min. goldbraun braten.

4 Inzwischen den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die gebratenen Schnitzel nebeneinander in eine Auflaufform legen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Min. überbacken. Nach Belieben mit Bratkartoffeln und Salat servieren.



Krustenbraten mit Biersauce

FÜR 6 PERSONEN

1 TL Kümmelsamen

1,4 kg Schweinebraten (mit Schwarte; aus der Schulter)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Möhre

1 Petersilienwurzel

3–4 Stiele Petersilie

3 EL Öl

1 TL Tomatenmark

¼ l dunkles Bier

(ersatzweise Malz- oder alkoholfreies Bier)

1 l Fleischbrühe

evtl. Saucenbinder

1 Den Kümmel grob hacken. Braten auf der Fleischseite mit Kümmel, Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Möhre und Petersilienwurzel schälen und in Stücke schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln.

2 In einem Bräter 2 EL Öl erhitzen. Den Schweinebraten rundherum – mit Ausnahme der Schwarte – pro Seite 3 Min. anbraten, herausnehmen. Übriges Öl in den Bräter geben und das Gemüse kurz darin anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten, mit ca. 100 ml Bier ablöschen und vollständig einkochen lassen. Restliches Bier und die Brühe angießen. Den Braten mit der Schwarte nach unten in den Bräter legen und im vorgeheizten Backofen bei 140°C ca. 1 Std. 45 Min. garen.

3 Braten aus dem Ofen nehmen und die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Den Braten mit der Schwarte nach oben wieder in den Bräter legen, die Petersilie in die Bratensauce geben. Den Schweinebraten in weiteren 2 Std. 15 Min. fertig garen.

4 Bräter herausnehmen und den Backofengrill einschalten. ½ TL Salz mit 3 EL Wasser verrühren und die Bratenschwarte damit einstreichen. Den Braten auf einem Rost (mit einem Blech darunter) unter dem Backofengrill in 5–8 Min. knusprig braten.

5 Inzwischen die Bratensauce durch ein Sieb in einen Topf passieren, aufkochen und auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen oder mit wenig angerührter Speisestärke binden. Den Braten aufschneiden und mit der Biersauce servieren. Als Beilage passen Knödel.



Bratenreste Da vom Fleisch öfter etwas übrig bleibt, haben findige Hausfrauen regelrechte Klassiker der Resteverwertung entwickelt, Sülze zum Beispiel oder „Gröstl“. Dafür wird das kalte Fleisch in Stücke geschnitten und mit Zwiebeln und Knödeln (ähnlich wie auf S.25) oder Kartoffeln in der Pfanne angebraten.



Feine Friesentorte mit Zitronencreme

FÜR 1 SPRINGFORM (26 CM Ø , 12 STÜCKE)

400 g Blätterteig
4 EL brauner Zucker
500 g Sahne
2 Pck. Sahnefestiger
2 Pck. Vanillezucker
225 g Lemon Curd

- 1** Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Blätterteig ausrollen und mit dem Springformrand zwei große Kreise ausstechen. Einen der Kreise in 12 Tortenstücke schneiden. Den Blätterteig mit etwas Wasser bepinseln und mit dem braunem Zucker bestreuen.
- 2** Den Blätterteigboden und die -stücke im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Min. backen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Sahne mit dem Sahnefestiger und dem Vanillezucker steif schlagen.
- 3** Den Blätterteigboden mit 200 g Lemon Curd bestreichen. Die Sahne darauf verteilen. Die 12 Blätterteigstücke schräg aufsetzen, das restliche Lemon Curd in die Mitte der Torten geben.

Bayerische Creme mit beschwipsten Pfirsichen

FÜR 6 PORTIONEN

250 g Pfirsiche (aus der Dose)
2 Pfirsichhälften für die Garnitur
3 EL Weinbrand
9 Blatt weiße Gelatine
4 Eigelbe
100 g Zucker
1 Vanilleschote
Salz
½ l Milch
250 g Sahne

1 Die Pfirsiche in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. In kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel im Weinbrand marinieren.

2 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Eigelbe mit den Quirlen des Handrührgerätes cremig rühren. Den Zucker unter weiterem Schlagen einrieseln lassen, bis er sich vollständig gelöst hat.

3 Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, -schote, 1 Prise Salz und Milch aufkochen. Die Schote anschließend entfernen. Die Milch im dünnen Strahl mit dem Schneebesen unter die Eigelbcreme schlagen. Die Creme in den Topf gießen und bei schwacher Hitze erwärmen (nicht kochen lassen!).

4 Vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine in der heißen Creme auflösen. Die Pfirsiche samt Sud dazugeben und die Creme im kalten Wasserbad unter mehrmaligem Umrühren abkühlen lassen, bis sie zu gelieren beginnt.

5 Die Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen. Auf Gläser verteilen und mit Frischhaltefolie abgedeckt mind. 3 Std. kühl stellen. Übrige Pfirsichhälften würfeln und die Creme damit garnieren.





Nordseeglück

Durchatmen, sich den Kopf frei pusten lassen – eine Auszeit an der Küste oder auf einer der nordfriesischen Inseln (im Bild: Sylt), tut unglaublich gut. Typisch für das UNESCO-Welt-naturerbe Wattenmeer: endlose Dünen, die raue See und die Gezeiten, die bei Ebbe das Watt freigeben. Durch den Salz-gehalt in der Luft sind Spaziergänge hier besonders gesund. Bei einer Tasse Tee oder einem Eiergrog wärmt man sich dann auf friesische Art schnell wieder auf. Und Fisch gibt's natürlich kaum irgendwo anders so fangfrisch wie hier – auch der ist sehr gesund, weil reich an Omega-3-Fettsäuren.

Rote-Beete-Matjes-Salat

FÜR 4 PORTIONEN

500 g Kartoffeln (festkochende Sorte)
 Salz
 250 g Matjesfilets (in Öl)
 250 g Rote Bete (gewart, vakuumiert)
 1 säuerlicher Apfel
 1 EL Zitronensaft
 3–4 Frühlingszwiebeln
 200 g Schmand
 1 EL mittelscharfer Senf
 Pfeffer aus der Mühle, Zucker

- 1** Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und in ca. 25 Min. nicht zu weich kochen. Lauwarm abkühlen lassen, pellen, in Würfel schneiden und salzen.
- 2** Die Matjesfilets abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Bete klein würfeln (am besten mit Einmalhandschuhen, denn sie färben). Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, das Fruchtfleisch klein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 3** Schmand und Senf verrühren und alle vorbereiteten Zutaten unterheben. Den Salat mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen. Auf oder zu Vollkornbrot servieren.



Strammer Moritz

FÜR 4 PORTIONEN

250 g Kirschtomaten

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 EL brauner Zucker

2 EL dunkler Balsamicoessig

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Msp. Chiliflocken

1 Bund glatte Petersilie

1 Knoblauchzehe

4 große Scheiben Landbrot

4 Eier

100 g Kochschinken, in Scheiben

1 Die Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In 1 EL heißem Olivenöl andünsten. Den Zucker darüber streuen und etwas karamelisieren lassen. Den Essig hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Leicht abkühlen lassen.

2 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren.

3 Eier in zweiter Pfanne im restlichen erhitzten Öl zu Spiegeleiern braten.

4 Inzwischen die Bratscheiben anrösten und mit Knoblauch einreiben. Tomaten darauf verteilen. Die Brote mit dem Kochschinken belegen, die Petersilie darüber streuen, dabei einen Teil zurückbehalten. Auf jedem Brot ein Spiegelei platzieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.





Sauerkraut-Auflauf mit Leberkäse

FÜR 4 PORTIONEN

- 2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop, Cox Orange)
- 2 Schalotten
- 500 g Sauerkraut
- 3 EL Rapsöl
- 3 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 300 g Leberkäse
- 2 EL brauner Zucker
- 800 g Schupfnudeln (Fertigprodukt; aus dem Kühlregal)
- 250 g Crème fraîche
- 4 TL süßer Senf
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Senfkörner

1 Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Schalotten abziehen, mit den Äpfeln in Würfel schneiden und mit dem Sauerkraut in 2 EL erhitzten Öl ca. 10 Min. dünsten. Das Sauerkraut mit den Wacholderbeeren und den Lorbeerblättern verfeinern.

2 Den Leberkäse in Würfel schneiden und im restlichen erhitzten Öl in einer Pfanne kurz anbraten. Mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen. Sauerkraut, Leberkäsewürfel und Schupfnudeln in eine Auflaufform schichten. Dabei sollte das Sauerkraut die oberste Schicht bilden.

3 Die Crème fraîche und den Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Auflauf gießen. Diesen im Ofen in 25–35 Min. goldbraun backen. Die Senfkörner mit ¼ TL Pfeffer in einer beschichteten Pfanne rösten, den Auflauf zum Servieren damit bestreuen.



Schupfnudeln mit Kraut

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Schupfnudeln:

800 g Kartoffeln (mehlig kochende Sorte)

Salz

100 g Weizenmehl (Type 550)

70 g Kartoffelstärke

Muskatnuss, frisch gerieben

Außerdem :

500 g Sauerkraut (Konserve)

200 g Räuchertofu

2 Zwiebeln

4 EL Rapsöl

100 ml Gemüsebrühe

1 TL gemahlener Kümmel

Pfeffer aus der Mühle

1 Die Kartoffeln waschen und mit Salzwasser bedeckt in ca. 25 Min. weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und pellen, anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl, Stärke, 1 TL Salz und 3 Prisen Muskatnuss dazu geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig offen für 10 Min. kühl stellen. Inzwischen das Sauerkraut ausdrücken und grob hacken. Den Tofu in Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein schneiden.

2 Kartoffelteig halbieren und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu zwei 5 cm dicken Rollen formen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit bemehlten Händen zu kleinen Rollen formen, die an beiden Enden spitz zulaufen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Darin die Schupfnudeln in 4 Portionen in je 3 Min. kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, in ein Sieb geben, abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

3 Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. Tofu und Zwiebel hinzufügen und alles weitere 4 Min. anbraten. Das Sauerkraut hinzufügen, die Gemüsebrühe angießen, alles gut vermischen. Ca. 10 Min. bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren offen köcheln lassen, bis das Sauerkraut gar ist. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.



Heimatküche Sie sind vor allem in den Küchen Süddeutschlands verbreitet, wo sie viele lustige Namen tragen wie Buabaspitzla, Baunkerl und Dradewixpfeiferl. Der Klassiker kommt mit Kraut und Kassler. Schleckermäuler kombinieren sie mit Kompott und Zimtzucker – als üppiges Dessert oder süßes Hauptgericht.



Krautwickel mit Soja

FÜR 4 PORTIONEN

- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g getrocknete Soja-Schnetzel (fein)
- 8 große Blätter Wirsingkohl
- 1 Möhre
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- je 3–4 Stiele Majoran und Thymian
- 4 EL Tomatenmark
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 300 ml vegane Bratensauce (Fertigprodukt)

1 Die Gemüsebrühe erhitzen. Soja-Schnetzel mit der heißen Brühe übergießen, 5 Min. quellen lassen. Abgießen und auspressen. Kohlblätter waschen und in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Herausheben, abtropfen lassen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Dicke Blattrippen flach schneiden.

2 Die Möhre schälen und grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden. In 1 EL erhitztem Öl bei mittlerer Hitze für 2 Min. anschwitzen. Möhre und Soja-Schnetzel dazu geben und verrühren. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, einen Teil für die Garnitur zurück behalten, den Rest hacken. Mit Tomatenmark, Paprika, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer zum Möhren-Soja-Mix geben. 3 Min. garen, dabei mehrfach umrühren.

3 Je 2 Kohlblätter versetzt aufeinanderlegen. Die Gemüsefüllung darauf geben und die Blätter aufrollen. Mit Küchengarn fixieren. Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen und die Rouladen darin rundum anbraten. Bratensauce und 100 ml Wasser dazu geben und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. garen. Die Rouladen mit den übrigen Kräutern garniert servieren.

Zanderfilet auf Grüner Sauce

FÜR 4 PORTIONEN

1 Bund Kräuter (ca. 200 g) für Grüne Sauce (Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle, Kerbel)

300 g Schmand

150 g Joghurt

100 g Mayonnaise

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zitronensaft, Zucker

600 g festkochende Kartoffeln

4 EL Öl

Salz, Pfeffer, Paprikapulver (rosenscharf)

800 g Zanderfilet (mit Haut)

2 EL Butter

2 Lorbeerblätter

1 Kräuter waschen, trocken schleudern und verlesen. Kräuterblätter abzupfen und grob hacken. Kräuter im Küchenmixer mit Schmand, Joghurt und Mayonnaise sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer sowie etwas Zitronensaft und 1 Prise Zucker abschmecken. Kühl stellen.

2 Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Min. rundum knusprig braten. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3 Das Zanderfilet in Portionsstücke schneiden, mit einem Messer die Haut mehrmals schräg einschneiden. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets auf der Hautseite bei starker Hitze 3–4 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, wenden. Butter dazugeben, Filets in 1–2 Min. fertig garen, mit der Bratbutter beträufeln.

4 Zanderfilets mit Grüner Sauce, Kartoffelwürfeln und mit den übrigen Kräutern garniert anrichten.



Impressum

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:

Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:

Britta Dewi

Layout:

Gudrun Merkel

Bildredaktion:

Rachel Kaltenecker (LtG.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:

Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:

FOODkiss

Head of Operation & Finance:

Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:

Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:

FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:

Klambt PIXELcircus

Markus Riether (LtG.)

Vertrieb:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:

Markus Klei (LtG.)

Tel. 06232/31 00

Fotos: FOODkiss (24), AdobeStock/ah photodesign/elxeneize/
Hans und Christa Ede/magann/Marcus Hofmann/moofushi/
Ralf Gosch/Ralf Kaiser/ Viacheslav Lopatin/yasmapaz,
iStockphoto/bluejayphoto/nevereverro/pkazmierczak

FOODkiss

Kulinaria

erscheint exklusiv bei READLY

© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger
schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag
haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder
sonstige Unterlagen.

*„Urlaub zuhause – Sylt ist
schöner als jede Karibikinsel!“*

*„Ein Tipp für alle, die Hand-
werk schätzen: die Andechser
Klostermetzgerei.“*

*„Radfahren in den
bayerischen Alpen –
einfach traumhaft“*

*„Monschau ist ein Traum,
besonders, wenn im Frühjahr
die Wildnarzissen blühen.“*

+++ Die nächste Ausgabe von Kulinaria „Spanien“ erscheint am 17.06.2023 +++

FOOD
kiss 

