

magazin *Lust auf*  
**Genuss**

no. 7

**SCHNELLE  
KÜCHE  
DE LUXE**

Sommer-Rezepte  
vom Feinsten

Baharat-Lammfilets  
und Couscous mit  
Datteln



**BLITZ-IDEEN FÜR JEDEN  
ANLASS – GENIAL!**

- + Snacks, Hauptgerichte, Süßes: mit Fleisch, Fisch & Veggie
- + Tipps von den TV-Köchen Cornelia Poletto und Ralf Zacherl
- + Beste Adressen für einen köstlichen Lunch

[lust-auf-genuss.de](http://lust-auf-genuss.de)

Deutschland: € 4,50 Österreich: € 4,90 – Schweiz: sfr 8,50 – Benelux: € 5,00 – Italien/Spanien: € 5,20





## Lieblingsrezepte im Pocketformat!

Essen  
verbindet



Auch als E-Paper!



## SONNE IM HERZEN

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

**W**as haben Pesto, Bruschetta und Omelette gemeinsam?

Richtig. Sie stehen im Nullkommanichts auf dem Tisch. Sind meine absoluten Lieblinge, wenn es im Alltag schnell gehen muss.

Oder aber auch, wenn Gäste kommen und ich gerne zuerst eine unkomplizierte Kleinigkeit aus der Hand serviere. Oder es Sommer ist und alles leicht sein darf. Der Trick dabei: beste

Zutaten. „Gutes Essen kann nur aus guten Zutaten entstehen“, das sagt Spitzenköchin Cornelia Poletto in dieser Ausgabe im Interview. Bei meinen simplen Gerichten das fruchtige Olivenöl, der süß-würzige Balsamico, feine Bamberger Hörnchen fürs Omelette. Funktioniert!

Aufwändiger, aber in nicht viel mehr als 30 Minuten auf dem Tisch sind alle Sommerrezepte in diesem Heft. Der gratinierte Orangenfenchel auf S. 84 zum Beispiel könnte so ein fröhliches Rezept sein, das Sie immer wieder weitergeben müssen – das schönste Kompliment für uns alle.

Genuss ist keine Frage der Zeit. Genuss ist überall da, wo Sonne im Herzen ist.

*Anke Krohmer.*

ANKE KROHMER  
CHEFREDAKTEURIN

NEU!



AUF DER SUCHE  
NACH GEHEIMREZEPTEN?

Meinen Newsletter abonnieren!  
Dort verrate ich jede Woche geniale Rezepte und noch viel mehr rund um unser liebstes Thema Genuss. Lassen Sie sich aufs Köstlichste überraschen!

Folgen Sie uns auf: [www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)

[www.facebook.com/lustaufgenuss](https://www.facebook.com/lustaufgenuss)

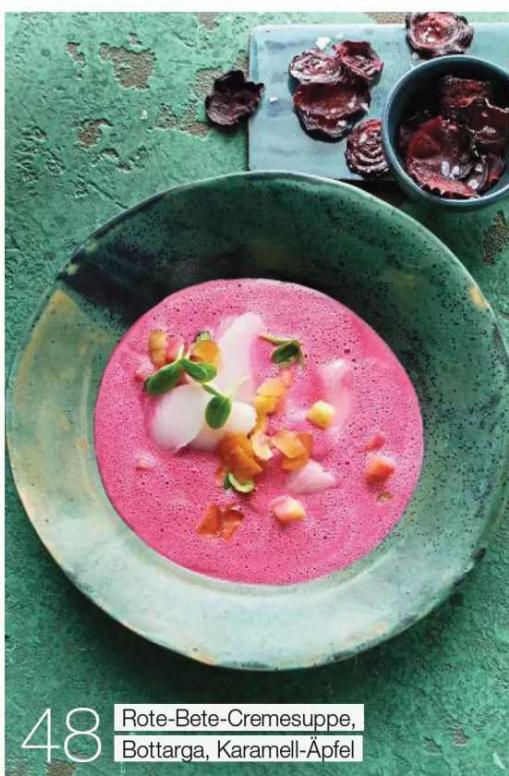
[www.instagram.com/lust\\_auf\\_genuss\\_official/](https://www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/)



**14** Tataki vom Kalb auf Miso-Creme mit Edamame



**26** Salat von Seitlingen und Brombeeren mit Chips



**48** Rote-Bete-Cremesuppe, Bottarga, Karamell-Äpfel



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 55



Besuchen Sie uns auch auf [lust-auf-genuss.de](http://lust-auf-genuss.de) – einscannen, abtauchen, genießen!

## Perfekt für den Sommer: Raffinierte Blitz-Rezepte

### Magazin

Neues für Foodies und das Lieblingsrezept von Sternekoch Christian Jürgens ..... **6-8**

### Restaurant-Tipp

Das Erlebnisrestaurant „Eatrenalin“ lädt zu einer einzigartig animierten kulinarischen Reise mit allen Sinnen ein ..... **10**

### Snacks

Kleine Köstlichkeiten wie Börek vom Dry-Aged-Rinderfilet oder überbackene Crespelle-Röllchen ..... **12-19**

### Genusswelten

Plastik reduzieren – mit diesen Accessoires gelingt das nachhaltige Picknick ..... **20-21**

### Salate

Extravagante Kreationen wie Quinoa-Kaviar mit geräuchertem Lachsfilet oder Bresaola mit Trüffelöl ..... **22-29**

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

### Menschen

Cornelia Poletto über ihre Liebe zu Pasta und zur italienischen Küche ..... **30-32**

### Zwischengerichte

Ob weißer Risotto mit Espresso-Aroma oder Polenta mit Pfifferlingen, Beeren, Schinken-Chips – Rezepte für zwischendurch .... **34-40**

### Für Sie probiert

Kreative Pesto-Vielfalt für Pasta, Brot, Pizza und mehr ..... **41**

### Suppen

Raffinierte Suppen-Kreationen, die Gästen auch als Vorspeise schmecken ..... **42-49**

### Getränke

Die zehn besten Weine zu unseren Gerichten im Heft ..... **50-51**

### Fisch und Fleisch

Fein-sommerliche Hauptspeisen wie Cajun-Lachs mit Avocadocreme und Aioli oder Lammfleisch mit scharfen Kirschen..... **52-65**



**58** Iberico Secreto auf  
Kakao-Süßkartoffeln



**76** Gegrillte Kräuterseitlinge  
auf Maiscreme und Jus



**86** Express-Tiramisu  
aus Bergpfirsich und Brioche

## Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

### Menschen

Ralf Zacherl verrät seine Tipps für die perfekte Alltagsküche ..... **66-68**

### Vegetarisch

Gemüse begeistert in der Hauptrolle: von Pilz-Carpaccio bis zu gratiniertem Orangen-Fenchel..... **70-84**

### Schnell und easy

Vier erfrischend einfache Ideen mit Wassermelone ..... **85**

### Desserts

Fruchtige Express-Schlemmereien wie Tiramisu mit Bergpfirsich oder mit Brombeer-Mousse gefüllte Mini-Tarte .. **86-93**

### Der perfekte Teller

Zehn Ideen zum Anrichten ..... **94-95**

### Lust auf...

... leckere Lunch-Menüs? Wir verraten zehn Adressen für trendigen Mittagstisch..... **96-97**

### Editorial



GETRÄNKE-  
TIPP

Die **zehn besten Weine**  
passend zu unseren  
Gerichten im Heft stellt  
Ihnen **Sommelière**  
**Christina Hilker** vor

Spitzenköchin  
Cornelia Poletto  
liebt handgemachte  
Pasta

**30**



**50**



**SONNIGER ...**  
... ALS IN DER AUFREGENDEN OBSTSCHALE  
VON MOTEL A MIO KANN MAN DIE SCHÄTZE DES  
SOMMERS NICHT AUFBEWAHREN. VON HAND  
AUFGEMALTE TUPFER ERFRISCHEN MIT  
STRÄHLENDEM ZITONENGELB. EINE GEWELLTE  
KANTE BRINGT SCHWUNG. FRISCH & FRECH!  
99 EURO ÜBER  
[www.motelamio.com](http://www.motelamio.com)

## SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: von sommerlichen Must-haves, nackten Tatsachen bis hin zu Butter-Affineuren



### COOLES SYSTEM

Einmal den Schalter drehen, klack – schon landet ein gefrorener Quader im Behälter. Noch nie war Eiswürfelmachen so einfach wie diesen Sommer.



Denn im neuen EasyTwist-Ice von Liebherr wird lediglich ein Tank des smarten Eisfachs mit Wasser befüllt. Dieses gefriert dort zu fertigen Portionen, die mit einem kleinen Handgriff gelöst werden – unkompliziert, hygienisch und ohne einen Festwasseranschluss zu benötigen. Cool! Um 69 Euro über <https://home.liebherr.com>



### Weniger ist mehr

Manchmal sind es kleine Dinge, die einen großen Unterschied machen: Eine einfache Plastikbanderole etwa, auf die das Unternehmen Actimel mit seinem neuen „nackten“ Design verzichtet. Bei zwei Sorten – den 0 % Zuckerzusatz Produkten Classic sowie Multifrucht – fielen bereits die Hüllen. Das spart 13 Tonnen Plastik und 27 Tonnen CO2-Emissionen jährlich. Da schmeckt uns der Kultdrink doch gleich noch besser! Mehr Infos unter [www.actimel.de](http://www.actimel.de)



Küchenchef Igor Yakushchenko steht für Klarheit und Purismus

### TAWA YAMA

Einst wurden hier Nähmaschinen her-

gestellt, heute kann man im Bau B der Durlacher Raumfabrik in Karlsruhe fein essen: Am ehemaligen Industriestandort hat sich das Gourmetrestaurant „TAWA YAMA FINE“ mit einer modernen Küche auf Sternenniveau einen Namen gemacht. In wunderschönem Ambiente überzeugt das Küchenteam um Igor Yakushchenko mit minimalistischer kulinarischer Linie. Statt mit überladenen Kompositionen will man mit starken, oft asiatisch angehauchten Gerichten aus wenigen, besten Zutaten im Gedächtnis bleiben. „TAWA YAMA“, der Restaurantname, kommt übrigens aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Turm Berg“ – und bezieht sich damit auf den gleichnamigen Karlsruher Berg, den man von der herrlichen Terrasse aus im Blick hat. Der perfekte Ort, um wunderschöne Sonnenuntergänge zu genießen. <https://tawayama.de>



**Gutes für alle.**



# TÄGLICH FRISCH. IMMER GÜNSTIG.

# DAS ALDI TIEFPREIS- VERSPRECHEN



Jetzt unsere frischen Angebote entdecken auf [aldi-nord.de/frisch](http://aldi-nord.de/frisch) oder [aldi-sued.de/frisch](http://aldi-sued.de/frisch)

<sup>a</sup>Die Marke ALDI steht nach Ansicht der von YouGov befragten Verbraucher für das beste Preis-Leistungs-Verhältnis in der Kategorie Lebensmittel. Mehr Informationen auf [www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis](http://www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis)



## Köstliches auf Lager

Die raffinierte Portion süß-saurer Rettich zur Sushi-Bowl am Abend oder pikant fermentierter Kohl zum gebrillten Lammkotelett – mit einem Tsukemono-Glas kann man solche spannenden Essentials der schnellen Sommerküche einfach auf Vorrat herstellen. Das Be- hältnis, das aus der japanischen Küche stammt, verfügt über ein Gewicht zum Beschweren des Einlegeguts und dient seit Jahrhunderten dazu, Gemüse oder Obst mithilfe von Salz, Sojasoße, Essig oder Miso haltbar zu machen. Haltbar für ihren großen Auftritt bei Brotzeit, Grillfest & Co.! Um 30 Euro, [www.hario-europe.com](http://www.hario-europe.com)



## ALLES IN BUTTER

Vermeintlich simples Grundnahrungsmittel – und doch so viel

mehr: Als sich Fabio und Moritz in Lyon am „Institut Paul Bocuse“ in der Kochausbildung begegneten, wurde ihnen eines schnell klar. Zwischen der in Deutschland verbreiteten Industriebutter und einer handwerklich hergestellten, wie man sie in Frankreich findet, liegen Welten. Eine Lücke, die geschlossen werden muss, fanden die beiden. Seit 2018 stellen sie unter dem Namen „Butter Boyz“ aus hochwertiger Sauerrahm-Fassbutter eine edle Deluxe-Butter her, die nach traditionellem Verfahren auf Holz geknetet wird.

Als elegante Salzbutter oder in der aromatischen Steinpilz-Version ein wahrer Genuss zu Filet oder Brot! Ab 4 Euro über [www.butterboyz.de](http://www.butterboyz.de)



Fabio Cestari de Mesquita und Moritz Oswald veredeln Butter nach französischem Verfahren



Kolumne  
von Christian  
Jürgens

TIPPS AUS  
DER 3-STERNE-  
KÜCHE – FOLGE 76

## WÜRZIG UND FRISCH

Am besten bereiten Sie diese Suppe vor!  
Eine coole Idee für spontane Abende

Jetzt gibt es Suppe im Sommer! Auf jeden Fall! Denn kaum ein Gericht ist an heißen Tagen so erfrischend wie eine kühle Gemüsesuppe. Dafür empfehle ich milde Gemüsesorten, die kommen in der Kultschale gut zur Geltung. Für meine geeiste Blumenkohlsuppe 250 g Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. 250 ml Geflügelbrühe erhitzen und die Hälfte des Blumenkohls darin kochen (er sollte noch etwas Biss haben). Röschen aus der Brühe heben und als Einlage beiseitestellen. Die Brühe aufheben. 1 kleine Schalotte abziehen und fein würfeln. 50 g mehlig kochende Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Für die Suppe 20 g Butter in einem Topf zerlassen und darin Schalotten, Kartoffeln und die Blumenkohlröschen anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Geflügelbrühe auffüllen. Alles kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und sieden lassen, bis Kartoffeln und Blumenkohl weich sind. Suppe mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb streichen. Anschließend 125 g Sahne angießen und alles noch einmal aufkochen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen. Die Suppe mit den gekochten Blumenkohlröschen in ein großes Glas mit Schraubverschluss füllen und durchkühlen. Die eiskalte Suppe vor dem Servieren gut schütteln. In zwei Suppenteller gießen, mit Schnittlauch und Forellen- oder Saiblingskaviar garnieren.



Q \*\*\*

## CHRISTIAN JÜRGENS

Der Ausnahmekoch (mit drei Sternen ausgezeichnet) legt im Restaurant Überfahrt ([www.seehotel-ueberfahrt.de](http://www.seehotel-ueberfahrt.de)) großen Wert auf allerhöchste Produktqualität. Uns verrät er in seiner Kolumne, wie auch wir Sternenflair in unsere Küchen bringen.

[www.facebook.com/christianjuergens.de](https://www.facebook.com/christianjuergens.de) [www.instagram.com/christian.juergens/](https://www.instagram.com/christian.juergens/)



OYESS  
Lippenbalsam  
findest du bei dm,  
Rossmann, Müller,  
Budni u.v.m.



# Sekt magst du trocken. Deine Lippen aber nicht.

Supernachhaltige Pflege für deine Lippen? Gönn dir die natürlichen Lippenbalme von OYESS. Reich an hochwertigen Inhaltsstoffen, wie **BIO-Bienenwachs**, **BIO-Sheabutter** und **BIO-Jojobaöl** geben sie dir die extra Portion Pflege für extra weiche Lippen. Tu dir und unserem Planeten etwas Gutes, denn die Produkte sind zudem **tierleidfrei**, **klimaneutral** und **100 % recycelbar**. OH YES!



OHNE  
MINERALÖLE



OHNE  
MIKROPLASTIK



RECYCLETES  
PAPIER & PLASTIK



KLIMA  
NEUTRAL



Cruelty Free  
INTERNATIONAL



ECO-CERT®  
COSMOS  
ORGANIC



ECO-CERT®  
COSMOS  
NATURAL



\*Vegane Sorten:  
Himbeere, Sensitive



[www.oyess.de](http://www.oyess.de) | [@oyess\\_de](https://@oyess_de) | [oyess.de](mailto:oyess.de)

JETZT BESTELLEN  
**1+1 gratis**  
Code: LUSTAUFGENUSS-MAI

Jetzt online mit dem Code »LUSTAUFGENUSS-MAI«  
exklusives Angebot\* »1+1 gratis« sichern:  
[www.oyess.de/lustaufgenuss](http://www.oyess.de/lustaufgenuss) oder den QR Code scannen  
\*gültig bis zum 30.06.2023



Hurra!  
SIEGER  
Deutscher  
Nachhaltigkeitspreis  
Design 2022



**GENUSS UNTERWEGS / RESTAURANT**

Mit allen Sinnen erleben:  
Virtuos greifen verschiedene  
Gänge die Themenwelten auf



# EATRENALIN

8 GÄNGE – IN ASIEN, UNTER WASSER ODER SOGAR IM ALL: IN RUST BRINGEN  
**THOMAS MACK** UND **OLIVER ALTHERR** ELEBNISGASTRONOMIE AUF EIN NEUES LEVEL

In einen Moment ist man in einem Korallenriff unter Wasser. Rings herum schwimmen Fische und Meerestiere, sphärische Klänge schaffen eine tiefe, ruhige Klangkulisse, es duftet doch tatsächlich nach Meer. Dazu gibt es, passend in der Muschel serviert, einen Gang mit Meerestruchten und Plankton, der das maritime Thema geschmacklich aufgreift. In einem anderen Moment findet man sich nach einer Reise mit dem „Floating Chair“, einem Hightech-Sessel, der während des Erlebnisses von Raum zu Raum bringt, in einer atmosphärischen Sushi-Bar. Oder isst auf dem Mond Monolith-Brioche mit Rinderfilet. Gäste im neu eröffneten Restaurant „EATRENALIN“ in Rust erleben in rund 100 Minuten eine Reise zwischen den Welten, die alle Sinne anspricht. Die Idee dazu kam dem geschäftsführenden Gesellschafter des Europa-Parks Thomas Mack und Oliver Altherr, CEO von Marché International, im Urlaub: „Das kulinarische Erlebnis hängt stark mit der Umgebung zusammen. Es macht einen Unterschied, ob man eine Flasche Wein in Spanien am Meer trinkt oder zu Hause in den eigenen vier Wänden, wenn es draußen kalt ist und regnet.“ In der Inszenierung der insge-

samt acht verschiedenen Themenwelten stimmt jedes Details: Digitale Projektionen treffen auf passende Düfte und Geräusche, sogar Temperaturen und Witterungsverhältnisse wechseln. Dazu kommt Fine Dining auf höchstem Niveau. Als kulinarischen Experten beauftragten dafür Thomas Mack und Oliver Altherr niemand Geringeren als Pablo Montoro, der in seinem Heimatland Spanien für eine avancierte Molekularküche bekannt ist. Gemeinsam mit dem niederländischen Küchenchef Ties van Oosten und der französisch-österreichischen Pâtissière Juliana Clementz ist er Ideengeber für die weltoffene Menüfolge, die Spitzenprodukte entlang der einzelnen Stationen inszeniert und die sinnliche, außergewöhnliche Reise um die wohl wichtigste Dimension des Erlebnisses erweitert: den Geschmack.

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



Das EATRENALIN bietet  
kulinarische Spitzenunter-  
haltung auf 1600 m<sup>2</sup>

## EIN EINZIGARTIGES ERLEBNIS VOLLER ZAUBER



*magazin* Lust auf  
**Genuss** ❤

**Disneyland®  
PARIS**

### MIT LUST AUF GENUSS NACH DISNEYLAND® PARIS

Erleben Sie von 1.-3. Oktober 2023 mit Lust auf Genuss einen einmaligen Aufenthalt voller Zauber – bei aufregenden Attraktionen und atemberaubenden Shows.

**Das Besondere?** Einer der beiden Disney® Parks öffnet einen Abend exklusiv für Sie seine Tore!



#### Ihr Aufenthalt beinhaltet:

- ✓ 2 Übernachtungen in ausgewählten Disney® Hotels
- ✓ 3 Tage Eintritt in den Disneyland® Park und den Walt Disney Studios® Park
- ✓ Exklusive Öffnung vom Walt Disney Studios Park am Abend (2. Oktober) inkl. schneller Zugang zu ausgewählten Attraktionen, Treffen mit den Disney Lieblingen und vieles mehr...

LIMITIERTE  
VERFÜGBAR-  
KEIT



Jetzt Traumaufenthalt  
entdecken unter:  
[genuss.travelcircus.de/  
disneyland-paris](http://genuss.travelcircus.de/disneyland-paris)

**Sichern Sie sich einen der limitierten Plätze für einen unvergesslichen Aufenthalt!**

Zum Beispiel im 4-Sterne Disney Newport Bay Club für 2 Erwachsene und 2 Kinder (3-11 Jahre) für **258 EUR pro Person\*** inkl. Eintritt und Zugang zum exklusiven Abend.

# KLEINE GLÜCKSBOTEN

Sie stimmen uns auf einen großartigen Abend mit Freunden ein oder begeistern auch als Midnight-Snack bei der Sommerparty. Feinste Häppchen, blitzschnell gemacht



## Börek vom Dry-Aged-Rinderfilet & Gin-Gurken

Frühlingsröllchen next level: dünner Yufka-teig und saftiger Baby-Spinat umhüllen das zarte Filet. Aufregend dazu: ein Salat aus Minigurken, mariniert mit Gin und Dill.

REZEPT AUF SEITE 18



## Rötbrot mit Nussbutter und Pfifferlingen

Das geröstete Steinofenbrot wird mit **aufgeschlagener brauner Butter** bestrichen, bevor die warmen Pilze on top kommen.

Knusprige **Salbeiblätter** und **Röstzwiebeln** sorgen für ein harmonisches Finish.

REZEPT AUF SEITE 18

# AROMA VOM FEINSTEN



## Tataki vom Kalb auf Miso-Creme mit Edamame

Serviert auf einer sämigen Emulsion aus Miso, geröstetem Sesam, Ei und Creme fraîche wird das zarte Filet mit einer Sauce aus Tamari, Mirin und Sake beträufelt. Welch sinnliches Gaumenspiel!

REZEPT AUF SEITE 18

**Jakobsmuscheln,  
Safran-Mayonnaise, Buchenpilze**  
Zentrum des Tellers bildet die überbackene  
Muschelkönigin. Neben ihr brillieren  
Milchbrötchen-Vanille-Croutons und frische  
Austernkresse.

REZEPT AUF SEITE 19



JEDER HAPPEN  
EIN GENUSS



**Gegrillte Garnelen  
mit Kohl-Rettich-Salat**

Asiatisch inspiriert werden die Garnelen zuerst mariniert und dann mit **Buchenpilzen** und **Lauchzwiebeln** auf Spießchen gegrillt. Der knackige Salat aus **Daikon-Rettich** und **Chinakohl** begeistert mit feinem Sesamdressing.

REZEPT AUF SEITE 19



### Überbackene grüne Crespelle-Röllchen

Ricotta, Rohschinken, getrocknete Tomaten und Pinienkerne verwandeln sich von den Kräuterpfannkuchen ummantelt in eine cremig-herzhafe Füllung. Schnell zugreifen, bevor alle weg sind!

REZEPT AUF SEITE 19



## Lactose- Intoleranz? **Lactrase® 6000** aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis\*\*

Seit 22 Jahren  
die Nr.1\*



**Lactrase®**  
Milchprodukte unbeschwert genießen!

\*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhd.

\*\*39,95 € UVP.

# Mit einem Hauch von Luxus: Feines

## Zu den Zeitangaben

Die Gerichte in diesem Heft sind von unserem Rezeptautor so konziert, dass sie – zum Großteil – mit rund 30 Minuten Arbeitszeit fertiggestellt sein sollten. Es empfiehlt sich jedoch, die Zeit erst ab dem Putzen, Abwiegen und Bereitstellen der Zutaten zu messen. Manches erfordert trotzdem noch „Zusatz-Zeit“: fürs Kühlen, Ziehenlassen oder Backen etwa. In dieser Zeit muss zwar nichts „aktiv“ getan werden, dennoch ist die Spanne bis zum Servieren zu beachten.



### Börek vom Dry-Aged-Rinderfilet & Gin-Gurken

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Zutaten für 8 Stück (4 Portionen)

**6 Mini-Salatgurken, Salz, 10 g Zucker  
½ Bund Dill, 20 ml Gin  
10 ml Zitronensaft, 20 ml Zitronenöl**  
**FÜR DIE TEIGROLLEN**  
40 ml Olivenöl, 400 g Baby-Spinat (geputzt, gewaschen, abgetropft)  
100 g Schalotten, 1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
ca. 2 l Erdnussöl zum Ausbacken  
8 Rinderfilet-Streifen (ca. 12 cm lang und 2 cm breit; gern „dry aged“ und bereits vom Metzger vorbereitet)  
1 EL Bharat-Gewürzmischung  
8 Yufkateig-Dreiecke (ca. 30 cm Außenlänge; in türkischen Feinkostläden), ca. 80 g zerlassene Butter

**1** Gurken waschen, mit einem Sparschäler längs in feine Scheiben hobeln. Gurken salzen, zuckern, 5 Minuten ziehen lassen. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dill fein schneiden und mit Gurken, Gin, Zitronensaft sowie Zitronenöl vermengen.

**2** Inzwischen 20 ml Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spinat darin unter Rühren in 20–30 Sekunden zusammenfallen lassen, dann zum Abtropfen zwischen zwei Lagen Küchenpapier geben. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hobeln oder würfeln. Im übrigen Olivenöl glasig dünsten, zum Spinat geben. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

**3** In einem breiten Topf das Frittörl auf 200 Grad erhitzen. Inzwischen Filetstreifen salzen, in Bharat wälzen. Teigdreiecke mit Butter bestreichen. An einer Längsseite Spinat und Filetstreifen auflegen. Teigspitzen rechts und links über die Füllung zur Mitte klappen und alles einrollen (zur dritten Teigspitze hin). Die Rollen im heißen Öl in 2–3 Minuten knusprig ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit den Gin-Gurken anrichten.



### Röstbrot mit Nussbutter und Pfifferlingen

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN: Eiswürfel

120 g Butter, Salz  
80 g rote Zwiebeln  
ca. 20 g Weizenmehl (Type 405)  
ca. 250 ml Erdnussöl zum Ausbacken und Braten  
500 g kleine Pfifferlinge (geputzt, gewaschen und gut abgetropft)  
4 große Scheiben Steinofenbrot  
ca. 10 ml Zitronensaft  
1 Handvoll Salbeiblättchen

**1** Butter in einem Topf leicht bräunen, dann die so entstandene Nussbutter in einer Schüssel auf kaltem Wasser mit Eiswürfeln darin herunterkühnen. Anschließend in einer Küchenmaschine in ca. 5 Minuten schaumig aufschlagen und mit Salz abschmecken.

**2** Inzwischen für das Topping die Zwiebeln abziehen, fein hobeln, mit Mehl vermengen.

In einem kleinen Topf 200 ml Öl auf ca. 160 Grad erhitzen, Zwiebeln darin in 1–2 Minuten goldgelb ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und die Röstzwiebeln leicht salzen.

**3** In einer Pfanne in 30 ml Öl die Pilze bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten.

Inzwischen das Brot in einer Grillpfanne beidseitig grillen (oder im Toaster rösten), dann kurz abkühlen lassen. Die Pilze mit Zitronensaft und Salz abschmecken, aus der Pfanne nehmen. Salbeiblätter im restlichen Öl in der Pfanne knusprig frittieren und auf Küchenkrepp noch kurz abtropfen lassen.

**4** Brote mit etwas Nussbutter bestreichen, mit Pilzen, Zwiebeln sowie Salbei belegen.

**Tipp:** Es lohnt sich, eine größere Menge dieser aromatischen Nussbutter herzustellen und statt „normaler“ Butter zum Bestreichen oder Kochen zu verwenden.



### Tataki vom Kalb auf Miso-Creme mit Edamame

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

500 g Kalbsfilet (in 4 Streifen mit je etwa 5x5x15 cm geschnitten)  
1 EL Erdnussöl, Salz  
3 Eier (Größe L)  
80 ml Mirin (japan. Koch-Reiswein)  
80 ml Tamari (dunkle Sojasauce)  
40 ml Sake, 40 ml Limettensaft  
200 g Edamame-Kerne (TK-Ware auftauen lassen bzw. Kerne aus den gekochten Schoten auslösen)  
30 ml geröstetes Sesamöl  
1 Msp. grobes Salz, Chiliflocken  
30 g Sesamsamen (gern weiße und schwarze gemischt)  
30 g Butter  
70 ml Kalbsfond (aus dem Glas)  
60 g helle Miso-Paste (Asienladen)  
30 g Crème fraîche  
1 Kästchen Kresse (z.B. Tahoos Cress)

**1** Backofen auf 60 Grad vorheizen. Fleisch in einer Pfanne in Öl bei großer Hitze rundum scharf anbraten, dann salzen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten ruhen lassen.

**2** Inzwischen die Eier in Wasser in 10 Minuten hart kochen. Währnddessen für die Sauce Mirin, Tamari und Sake dicklich einkochen, dann den Limettensaft unterrühren.

**3** Edamame in 20 ml Sesamöl bei mittlerer Hitze anrösten, mit grobem Salz sowie Chili fertigstellen. Sesamsamen evtl. getrennt davon anrösten. In einem Topf die Butter leicht bräunen. Eier abschrecken und pellen.

**4** Fond aufkochen. Eier, braune Butter, Miso-Paste, Crème fraîche, übrige 10 ml Sesamöl zugeben. Alles glatt pürieren und die Miso-Creme mit Salz abschmecken.

**5** Für das Topping die Kresse vom Beet schneiden. Das Fleisch aufschneiden und mit Miso-Creme sowie Sauce auf Tellern anrichten. Mit Edamame, Sesam, Kresse garnieren.



Passende Weine finden Sie auf S. 50/51

# als edler Snack oder Starter



## Jakobsmuscheln, Safran-Mayonnaise, Buchenpilze

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 8 Stück (4 Portionen)

1 Milchbrötchen (ohne Rosinen)  
60 g Butter  
1 Msp. gemahlene Vanille, Salz  
0,1–0,3 g Safranfäden  
120 ml neutrales Salatöl  
(z.B. Traubenkernöl)  
1 Zitrone (Bio), 1 Ei (Größe S)  
10 g mittelscharfer Senf  
40 g Crème fraîche  
8 Jakobsmuscheln (Muschelfleisch  
vom Fischhändler bereits ausgelöst,  
8 Muschelschalen mitgeben lassen)  
120 g Buchenpilze („Shimeji“; ersatz-  
weise Enoki-Pilze, kleine Pfifferlinge)  
1 Kästchen Kresse (z.B. Austernkresse)

1 Backofen auf 200 Grad Oberhitze heizen.  
Inzwischen das Brötchen 7–8 mm groß  
würfeln und in einer Pfanne in 40 g Butter  
goldbraun rösten. Zum Fertigstellen die  
Croûtons mit Vanillepulver und Salz würzen.  
2 Für die Mayonnaise Safran in 10 ml Öl  
erhitzen, dann kurz abkühlen lassen. Zitrone  
heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein  
abreiben, Saft auspressen. Ei mit Safran-Öl,  
restlichem Öl, Senf, 10 ml Zitronensaft und  
etwas Salz in einen schmalen Messbecher  
geben. Pürierstab in den Becher stellen.  
Anschalten, hochziehen, alles zu einer glat-  
ten Creme mixen. Mayonnaise mit Crème  
fraîche, Zitronensaft, Salz abschmecken.

3 Muschelfleisch mit Zitronenschale, -saft,  
etwas Salz würzen, in die Muschelschalen  
legen. Jeweils mit ca. 1 EL Mayonnaise be-  
decken und auf einem Blech im Ofen auf der  
mittleren Schiene 2–3 Minuten überbacken.  
4 Inzwischen die Pilze vom Nährboden ab-  
trennen. In einer Pfanne übrige 20 g Butter  
bräunen. Pilze darin 1–2 Minuten braten,  
dann mit Zitronensaft sowie Salz würzen.  
Kresse vom Beet schneiden. Muscheln mit  
Vanille-Croûtons, Pilzen, Kresse anrichten.



## Gegrillte Garnelen mit Kohl-Rettich-Salat

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
davon Warte-/Marinierzeit: etwa 20 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: 24 Bambusspieße

5 EL Sojasauce, 2 EL Honig  
4 EL Mirin (japan. Koch-Reiswein)  
3 TL Ingwer (geschält und frisch  
gerieben), ca. 3 TL Sesamöl  
24 Garnelen (roh; bis auf das  
Schwanzsegment geschält und vom  
schwarzen Darmfaden befreit)  
100 g Daikon-Rettich  
20 g Zucker, 100 ml Reisessig  
350 g Chinakohl  
8 Lauchzwiebeln, 2 TL Sesamsamen  
6 Shiitake-Pilze, 2 EL Pflanzenöl

1 Bambusspieße ca. 20 Minuten wässern.  
Inzwischen Sojasauce, Honig, 2 EL Mirin,  
1 TL Ingwer und 2 TL Sesamöl in einer Schale  
verrühren. Garnelen abbrausen, trocken  
tupfen, mit der Marinade vermengen und  
ca. 20 Minuten darin ziehen lassen.  
2 Rettich schälen, in sehr feine Streifen  
schneiden, in eine Schüssel füllen. 2 EL  
Mirin, Zucker, 2 TL Ingwer und Essig auf-  
kochen, über den Rettich gießen und diesen  
15–20 Minuten ziehen lassen.  
3 Chinakohl fein schneiden. Lauchzwiebeln  
waschen, putzen. 2 Lauchzwiebeln in feine  
Streifen schneiden, die übrigen in ca. 5 cm  
lange Stücke. Rettich abgießen, ca. 3 EL vom  
entstandenen Sud auffangen. Rettich, feine  
Lauchzwiebelstreifen, Chinakohl, Rettichsud  
in einer Schüssel mischen. Mit Sesamöl  
abschmecken, mit Sesamsamen bestreuen.  
4 Pilze putzen und in Scheiben schneiden.  
Je 1 Garnele zusammen mit Lauchzwiebel-  
stücken und Pilzen auf die Spieße stecken.  
In einer Grillpfanne in Öl (oder auf einem  
vorgeheizten Grill) unter Wenden 5–6 Minu-  
ten garen, dabei Garnelen mit etwas Mari-  
nade bepinseln. Spieße mit Salat servieren.



## Überbackene grüne Crespelle-Röllchen

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
davon Gratinerzeit: ca. 10 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

je 2 Stängel Oregano und Petersilie  
1 Handvoll Basilikum  
3 Eier, 300 ml Milch  
200 g Mehl, 1 Prise Salz  
ca. 3 EL Pflanzenöl  
250 g Ricotta, 1 Ei  
4 EL frisch geriebener Parmesan  
1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer  
100 g getrocknete Tomaten in Öl  
150 g Rohschinken in dünnen  
Scheiben (oder Bresaola)  
ca. 40 g Pinienkerne

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft  
vorheizen. Für die Pfannkuchen die Kräuter-  
blättchen abzupfen und zusammen mit  
Eiern, Milch, Mehl und Salz im Mixer fein  
pürieren. Aus dem Teig in 2 beschichteten  
Pfannen in jeweils etwas heißem Öl  
6–8 dünne Pfannkuchen ausbacken und  
etwas abkühlen lassen.  
2 Inzwischen für die Füllung Ricotta mit  
Ei, 2 EL Parmesan, Zitronensaft, Salz und  
Pfeffer verrühren. Getrocknete Tomaten ab-  
tropfen lassen und in Streifen schneiden. Die  
Pfannkuchen mit Ricottacreme bestreichen,  
mit Schinken sowie Tomatenstreifen belegen  
und mit ein paar Pinienkernen bestreuen.  
3 Pfannkuchen einrollen und die Rollen  
in 4–5 cm breite Stücke schneiden. Auf ein  
mit Öl bepinseltes Backblech setzen. Mit  
restlichem Parmesan und übrigen Pinien-  
kernen bestreuen und im vorgeheizten Ofen  
in etwa 10 Minuten goldbraun überbacken.

**Tipp:** Fixer geht es mit bereits gebackenen  
Pfannkuchen aus der Frischetheke.  
Oder man greift zu einem praktischen  
Fertigteig, den es mittlerweile sogar als  
glutenfreien Mix gibt (z.B. bei Kaufland).

# PICKNICK-SPASS



WEG VON PLASTIKBOXEN UND EINWEGGRILLS – HIN ZU LANGLEBIGEN OUTDOOR-ACCESSOIRES! WAS IN DER KÜCHE SCHON STANDARD IST, WIRD ES JETZT AUCH BEIM PICKNICK. EIN MÜNCHNER START-UP LEBT ES MIT SEINEM GRILL VOR

**R**aus in die Natur mit dem Rad und dabei den Grill immer parat. Was bislang ein heimlich gehegter Picknick-Traum war, ist jetzt easy umsetzbar: Der stilische Mini-Grill von „Knister“ wurde zum Mitnehmen konzipiert und wertet im Handumdrehen jeden Outdoor-Genuss auf. Mit der Fahrrad-Halterung lässt sich der Kohlegrill einfach an den Lenker hängen. Waghalsige Transportmanöver sind passé. Praktisch: Für die Montage benötigen Sie kein Werkzeug. Der Halter wird auf den Lenker gefädelt und dann mit Edelstahlstiften fixiert. Leichte 4,5 Kilogramm bringt der robuste Stahlkörper mit feuerfester Lackierung auf die Waage. Dank Klick-Funktion verrutscht der Rost während der Fahrt nicht. An der Location angekommen kann das kompakte Kastendesign ausgezogen und darauf Gemüse, Würstchen und Steaks für bis zu sechs Personen gebrutzelt werden. Vor dem BBQ-Einsatz dient der

Korpus als Korb und bietet Platz für Kohle oder Speisen. Nach dem Vergnügen transportiert man die Aschereste darin zum Entsorgen. Seit dem Start 2018 setzt das kleine Unternehmen auf eine Produktion in Deutschland. An vier Standorten in Bayern werden die Grills unter höchstem Qualitätsstandard hergestellt. Zudem wird in der gesamten Lieferkette auf Plastik verzichtet. Bei der Location-Planung sollten Sie unbedingt die lokalen Gegebenheiten beachten und sich an ausgewiesene Grillplätze halten, sonst kann es sehr teuer werden. Bei ausbleibendem Regen und Trockenheit ist Vorsicht gefragt. Die meisten Städte bieten auf ihrer Website Karten mit ausgewiesenen Grillzonen an. Da steht dem mobilen Grillspaß unter freiem Himmel nichts im Wege. „Grill Original“ (L 40–62 x B 26 x H 33 cm) um 150 Euro und „Fahrradhalterung“ um 25 Euro, beides von und über [www.knister-grill.com](http://www.knister-grill.com) G

## Im Handumdrehen von der Decke zur Tafel

Egal ob für die gemütliche Brotzeit bei Sonnenuntergang zu zweit, am Wochenende im Park mit Freunden oder am Badesee mit der Familie – eine bequeme Unterlage ist fürs Outdoor-Dining unumgänglich. Geometrische Formen machen diese Picknickdecke zum Eyecatcher. Die wattierte Baumwolle bietet eine sanfte Sitzgelegenheit und ist mit einer wasserabweisenden Unterseite ausgestattet. So bleibt es für alle auf Stein und Grasflächen trocken und warm. Decke „Ankisa“ (130 x 190 cm) um 84 Euro, von und über [www.urbanara.de](http://www.urbanara.de) 



## Lichtspender

Wenn die Sonne sich langsam aus dem Tag verabschiedet und die Pastelltöne am Himmel eine ganz magische Lichtstimmung schaffen, dann sind Lichterketten und Lichtquellen mit sanft-warmem Schein das i-Tüpfelchen, um harmonisch in die Dunkelheit zu leiten. Goldenes Licht spendet die tragbare LED-Leuchte „Carrie“ des dänischen Design- und Architektur-Labels Norm Architects. Der Leuchtbalk ist in eine korbähnliche Messingstruktur gebettet, der Griff mit einer Lederschnur umwickelt und verstärkt. Voll aufgeladen scheint die Lampe bis zu 10 Stunden in den Abend hinein. LED-Leuchte um 230 Euro, von Norm Architects über [www.menuspace.com](http://www.menuspace.com) 

## Nachhaltiges Besteck

Bei Picknick-Zubehör steht vor allem das Gewicht oft im Fokus. Leicht soll es möglichst sein, denn bei den vielen Leckereien, die mobil mitgebracht werden, sind Teller, Besteck und Co. zusätzliche Last. Leichtes Bambus-Geschirr ist daher ein funktionaler Begleiter und vor allem aus einem Naturmaterial sowie im Etui aus nachhaltiger und fairer Baumwolle außerdem noch praktisch und sauber verpackt. Bambus-Besteck-Set um 13 Euro, von Pandoo über [www.eco-und-fair.de](http://www.eco-und-fair.de) 



## Immer frisch

Die 1904 gegründete Marke „Thermos“ ist durch Isolierflaschen von höchster Qualität bekannt geworden. So bekannt, dass ihr Name seit rund einem halben Jahrhundert als Gattungsbegriff für solche Behältnisse verwendet wird. Das Wissen, um Getränke und Speisen auf Temperatur zu halten, floss auch in die Brotdose mit ein. Das geschmacksneutrale Edelstahlgehäuse hält den Inhalt frisch, das umspannende Silikonband zurr fest und sorgt für einen sicheren Transport. Dose „TC Sandwich“, UVP um 26 Euro, von und über [www.thermos.eu](http://www.thermos.eu) 

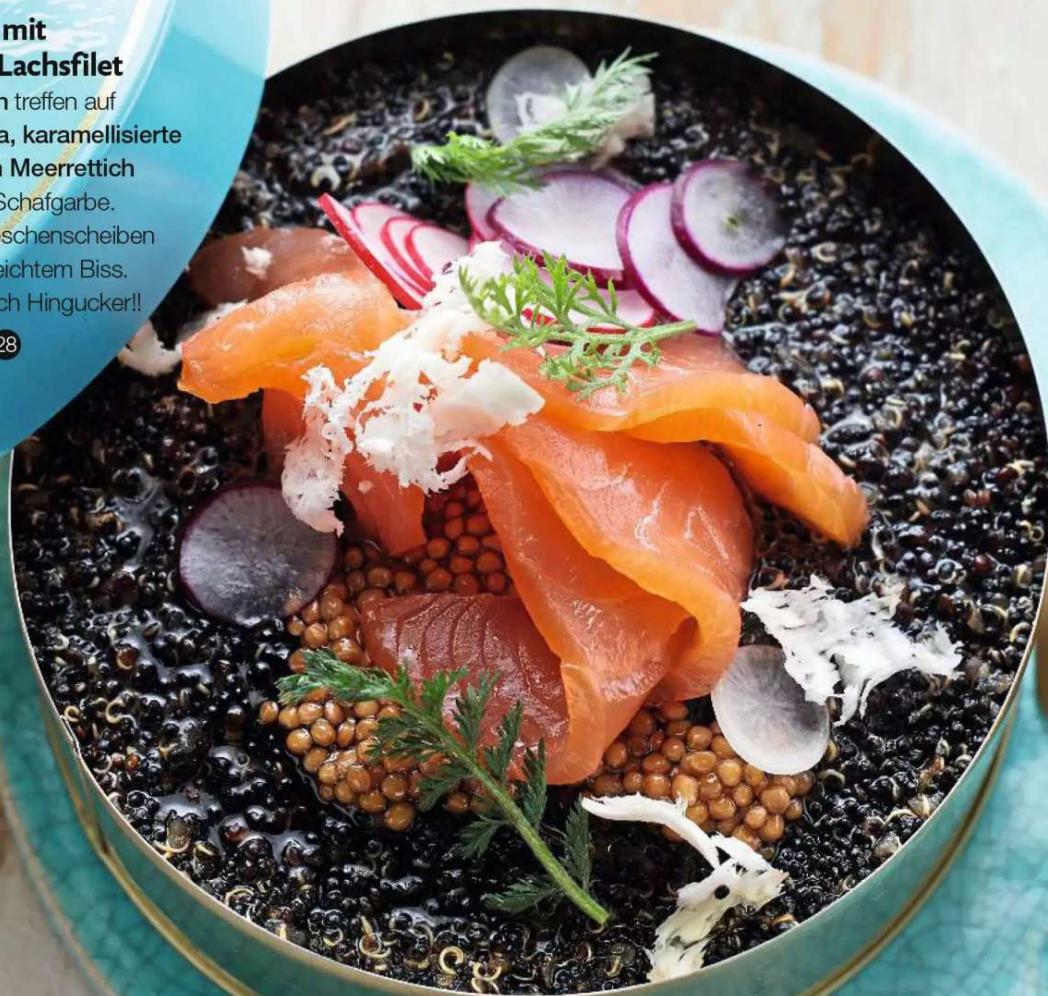
# VIELFÄLTIGES VERGNÜGEN

Diese aufregenden Salat-Ideen stimmen den Sommer ein. Bringen Sie Ihre Gäste zum Staunen mit liebevoller Präsentation, neuen Aromen-Paaren und einem Bukett voller Geschmackserlebnisse

## Quinoa-Kaviar mit geräuchertem Lachsfilet

Edle Lachsstreifen treffen auf schwarzen Quinoa, karamellisierte Senfsaat, frischen Meerrettich und herb-würzige Schafgarbe. Rosafarbene Radieschenscheiben komplettieren mit leichtem Biss. Stilvoll serviert, welch Hingucker!!

REZEPT AUF SEITE 28



## Bresaola mit Trüffelöl, Parmesan, Wachteleiern

Ein Zusammentreffen der Extra-Klasse: der **zarte Rinderschinken** wird mit Zitronensaft und **weißem Trüffelöl** beträufelt und kunstvoll angerichtet mit Ciabatta-Chips, Tomberries, frittiertem Rucola und feinsten Hobeln vom Edelpilz.

REZEPT AUF SEITE 28



**Reisnudelsalat mit kurz  
gebratenen Calamaretti**

Die Orzo-Pasta lässt sich auch wunderbar kalt genießen, zum Beispiel in Kombination mit halbgetrockneten Tomaten und Taggiasca-Oliven. Zitronensaft und Tomatenöl schenken dem **Seafood** eine frische Note.

REZEPT AUF SEITE 28



EDLES FÜR  
KENNER

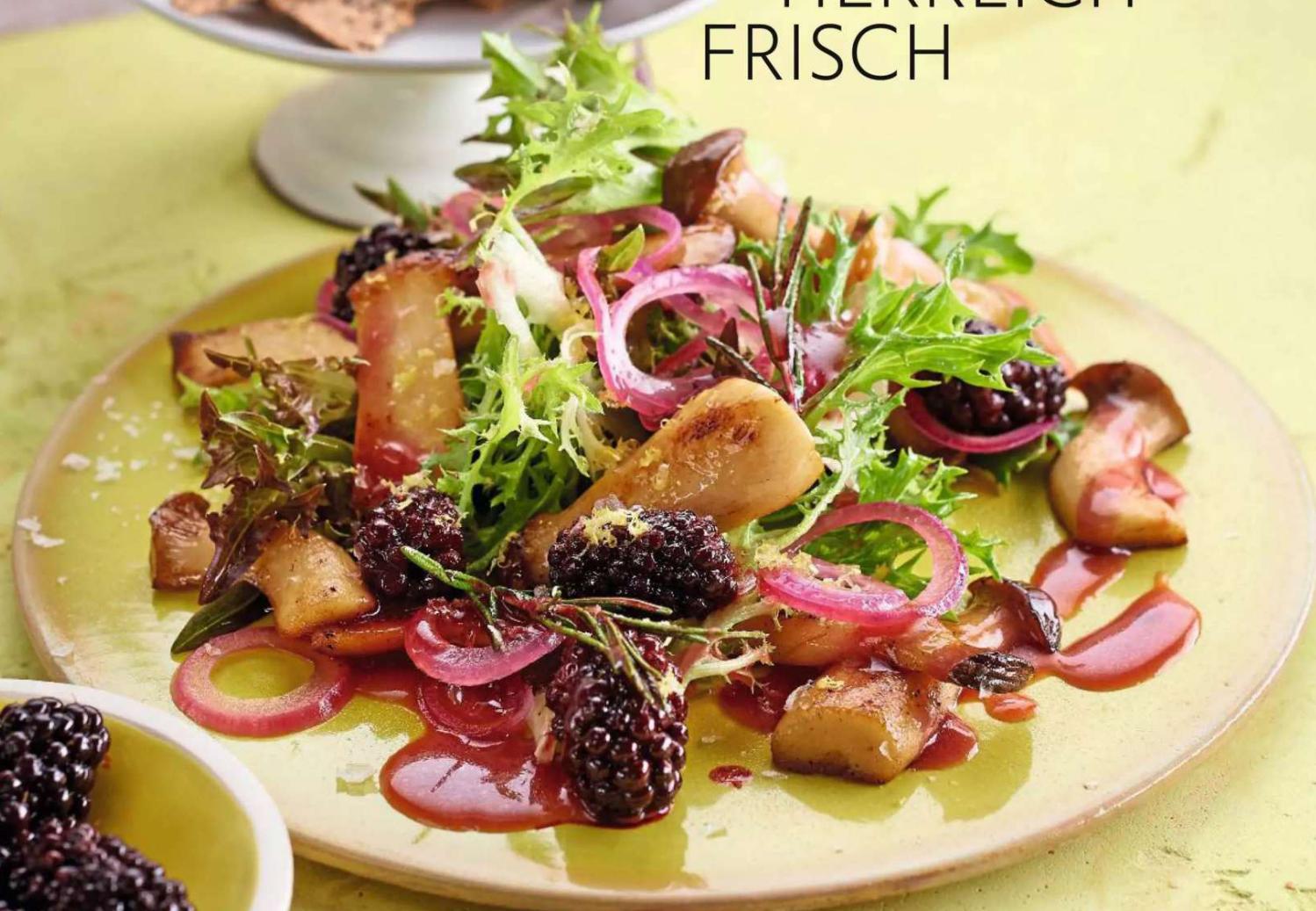


## Gegrillte Pflaumen und Burrata in Gewürzsirup

Diese geschmackvolle Kombination überrascht mit **aromatischem Steinobst**, das zu Teilen gegrillt und zu köstlichem Sirup verarbeitet wird. Gepaart mit **gerösteten Nüssen, Iberico-Schinken** und **cremiger Burrata** eine vorzügliche Wahl.

REZEPT AUF SEITE 29

# HERRLICH FRISCH



## Salat von Seitlingen und Brombeeren mit Chips

Das Zusammenspiel aus nussigem Frisée, in brauner Butter und Rosmarin geschwenkten Schwarzebeeren und gerösteten Pilzen ist Raffinesse pur. Für etwas Crunch sorgen **selbstgemachte Cracker** mit Aromen von Sesam, Koriander und Minze.

REZEPT AUF SEITE 29

## **Tomaten und Spargel mit Halloumi im Sesammantel**

Die Grillkäse-Sticks werden in verquirtes Ei getaucht und in einer **Mischung aus gehackten Lauchzwiebeln, Kerbel, Chiliflocken, Mehl und Sesam** ausgebacken. Marinierten Orangen und sorgen für eine feine Balance auf dem Teller.

REZEPT AUF SEITE 29



# Salate mit Verwöhnfaktor: exquisite

## Asasisches Würzkraut

**Schnittknoblauch wird auch als Chinesischer Schnittlauch, Chinesischer Knoblauch oder „Knolau“ bezeichnet, was viel darüber aussagt, wie er schmeckt: wie ein Mix aus Schnittlauch und Knoblauch eben. Seine langen Halme ähneln optisch unserem heimischen Schnittlauch. Seine filigranen weißen Blüten dagegen sehen eher denen von Knoblauch oder Bärlauch gleich. Wie diese sind sie essbar und eignen sich gut als geschmackvolle Deko auf herzhaften Gerichten. In Asienläden erhält man allerdings meist Bundware mit noch geschlossenen Knospen.**



**GETRÄNKE-TIPP**

**Passende Weine finden Sie auf S. 50/51**



### Quinoa-Kaviar mit geräuchertem Lachsfilet

Bild auf Seite 22

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

200 g schwarze Quinoa  
450 ml Gemüsefond  
20 g gelbe Senfsamen, 30 g Zucker  
30 ml Apfelessig, 30 ml Apfelsaft  
30 ml Weißwein, Salz  
120 g geräuchertes Lachsfilet (ersatzweise Räucherlachs-Scheiben)  
4 Radieschen (gern bunte)  
ca. 25 g frischer Meerrettich  
5 Stängel Schnittknoblauch (in Asia-Shops erhältlich siehe auch die Info links am Seitenrand; ersatzweise stattdessen ½ Bund Schnittlauch und ½ Knoblauchzehe verwenden)  
ca. 50 g Balsamico-Creme  
ca. 40 ml Nussöl (z.B. geröstetes Haselnussöl)  
1 Handvoll (Wild)-Kräuter (z.B. Schafgarbe, gewaschen und abgetropft)

**1** Quinoa-Körnchen in einem feinmaschigen Sieb kalt abbrausen und in einem Topf im Gemüsefond bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 20 Minuten gar kochen.

**2** Inzwischen Senfsaat im Sieb kalt abbrausen. Zucker in einem Topf schmelzen und karamellisieren. Mit Essig, Saft sowie Wein ablöschen. Karamell loskochen, dann den Senf dazugeben und alles im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 12 Minuten garen. Salzen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

**3** Lachs in feine Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und sehr fein hobeln. Meerrettich schälen und raspeln (bzw. abschaben oder fein hobeln).

**4** Schnittknoblauch fein schneiden, mit der Balsamico-Creme zur Quinoa geben. Quinoa-Kaviar mit Salz und Nussöl abschmecken. Quinoa anrichten (evtl. in Kaviar-Dosen) und mit Lachs, Senfsamen-Karamell, Radieschen, Meerrettich sowie Kräutern toppen.



### Bresaola mit Trüffelöl, Parmesan, Wachteleiern

Bild auf Seite 23

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

60 g Weißbrot (z.B. Oliven-Ciabatta-Stangen), Salz, 20 ml Olivenöl  
6 Wachteleier (evtl. bereits gekocht)  
**AUSSERDEM**  
1 Bund Rucola bzw. Rauke (am besten mit großen Blättern; bereits gewaschen und gründlich abgetropft)  
1 l Erdnussöl zum Frittieren, Salz  
60 g Parmesan (evtl. aus Büffelmilch)  
160 g Bresaola (luftgetrockneter Rinderschinken) am Stück, Pfefferkörner (grob zerstoßen), 20 ml Zitronensaft  
25 ml Olivenöl, 25 ml weißes Trüffelöl  
ca. 28 rote Tomberries (gewaschen; ersatzweise halbierte Kirschtomaten)  
evtl. ca. 20 g schwarzer Trüffel

**1** Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Brot hauchdünn schneiden, Scheiben auf einem mit Backpapier bedeckten Blech auslegen. Brot salzen, mit Olivenöl beträufeln und im Ofen in 18–20 Minuten knusprig backen, dabei einmal wenden.

**2** Inzwischen Wachteleier in ½ l Wasser aufkochen, 2 Minuten garen, dann in eiskaltem Wasser abschrecken. Gekochte Eier pellen, halbieren. Rucola sorgfältig trocken tupfen. In einem hohen Topf das Erdnussöl auf ca. 170 Grad erhitzen, den Rucola darin in zwei Chargen jeweils 60–90 Sekunden frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

**3** Parmesan mithilfe eines Sparschälers fein hobeln. Bresaola sehr dünn aufschneiden und auf 4 Tellern anrichten. Dann pfeffern, mit Zitronensaft und beiden Ölen beträufeln.

Wachteleier, Rauke, Parmesan und Brot-Chips auf dem Fleisch anrichten. Tomberries auf dem Gericht verteilen. Nach Belieben noch etwas Trüffel fein darüberhobeln.



### Reisnudelsalat mit kurz gebratenen Calamaretti

Bild auf Seite 24

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis-Nudeln (Pasta in Reiskornform, z.B. Kritharaki, Orzo), Salz  
100 g halbgetrocknete (semi-secchi) Tomaten, in Öl eingelegt  
½ Bund Basilikum  
1 Zitrone (Bio)  
100 g Zwiebeln (idealerweise französische „Roscoff“-Zwiebeln)  
1 Knoblauchzehe  
20 ml Olivenöl  
40 g Paprikamark (z.B. mildes Ajvar)  
80 g Taggiasca-Oliven (entsteint)  
Pfeffer, 20 ml Erdnussöl zum Braten  
12 Calamaretti-Tuben (geputzt, ohne Haut, Flügel, Innereien und bereits bratfertig eingeritzt)

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Inzwischen Tomaten abtropfen lassen (20 ml Tomaten-Öl auffangen), evtl. kleiner schneiden. Die Hälfte der Basilikumblätter fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale abreiben, Saft auspressen.

**2** Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen, fein hobeln. Beides in einer Pfanne in Olivenöl bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten dünsten.

**3** Paprikamark dazugeben, kurz mit anrösten, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Nudeln, Tomaten, geschnittenes Basilikum, Oliven, Zitronenschale sowie etwa zwei Drittel des Zitronensafts unterheben und alles mit Pfeffer sowie Salz abschmecken.

**4** In einer großen Pfanne das Erdnussöl stark erhitzen, die Calamaretti darin rundum kurz anbraten und bräunen. Aus der Pfanne nehmen, salzen, mit übrigem Zitronensaft und aufgefangenem Tomaten-Öl beträufeln. Tintenfischtuben auf dem Salat anrichten, mit übrigen Basilikumblättern bestreuen.

# Kombinationen voller Raffinesse



## Gegrillte Pflaumen und Burrata in Gewürzsirup

Bild auf Seite 25

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN: Eiswürfel

### FÜR DEN GEWÜRZSIRUP

20 reife Pflaumen (oder Zwetschgen)

100 ml Apfelsaft, 40 ml Zitronensaft

1 kleine Vanilleschote (längs halbiert)

1 Zimtstange

2 Sternanise, 2 Kardamomkapseln

2 Gewürznelken, 2 Pimentkörner

100 g brauner Zucker

### FÜR DEN SALAT

100 g Wasabi-Rauke (oder Rucola; geputzt, gewaschen, abgetropft)

60 g Pekannusskerne

4 Stück Burrata (à 100 g; ersetztweise Mozzarella), ca. 60 ml Olivenöl

120 g Iberico-Schinken (evtl. Bellota-Schinken), dünn aufgeschnitten

Salz, Pfeffer

**1** Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. 20 Pflaumenhälften beiseitelegen, die übrigen klein schneiden und zusammen mit Apfelsaft, Zitronensaft, Vanille, Zimt, Sternanis, Kardamom, Nelken, Piment sowie Zucker sirupartig einkochen. Anschließend durch ein Sieb passieren, Sirup in einer Metallschüssel über Eiswasser abkühlen.

**2** Inzwischen den Blattsalat mundgerecht zerzupfen. Die Pekanerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die Käsekugeln abtropfen lassen.

**3** Restliche Pflaumenhälften auf der Schnittfläche mit etwas Olivenöl bestreichen. Pflaumen auf der Schnittfläche in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten garen bzw. erhitzen. Dann zusammen mit Schinken, Salat, Nüssen sowie je 1 Burrata-Kugel auf Tellern anrichten. Salzen, mit Pfeffer übermahlen und mit restlichem Olivenöl sowie Sirup beträufeln.



## Salat von Seitlingen und Brombeeren mit Chips

Bild auf Seite 26

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

### FÜR DIE KNÄCKE-CHIPS

15 g Dinkelmehl (Type 630)

25 g Vollkornmehl (Dinkel, Roggen)

1 TL Sesamsamen (weiß und schwarz)

½ TL getrocknete Minze (zerbröseln)

je ¼ TL gem. Koriandersamen und gem. Kreuzkümmel, 1 Msp. Salz

¼ TL geröstetes Haselnussöl (oder ein anderes Nussöl)

### FÜR DEN SALAT

1 Zitrone (Bio), 60 g rote Zwiebel

500 g Kräuterseitlinge, 20 ml Olivenöl

40 g Butter, Salz, 120 g Brombeeren

4 kleine Rosmarinzweige

40 ml geröstetes Haselnussöl

2 Handvoll Blattsalat (z.B. Eis-Frisée; geputzt, gewaschen und abgetropft)

**1** Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Alle Zutaten für die Knäcke-Chips mit 25 ml lauwarmem Wasser zügig glatt verkneten. Teig zwischen zwei Bögen Backpapier sehr dünn ausrollen und auf einem Blech im Ofen in 18–20 Minuten knusprig backen. Dann herausnehmen und in Stücke brechen.

**2** Inzwischen die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Zwiebel abziehen und fein hobeln. Pilze putzen, in Stücke schneiden.

**3** Pilze in einer großen Pfanne in Olivenöl bei hoher Hitze 2–3 Minuten braten. Nach 1 Minute 20 g Butter, Zwiebel dazugeben und mitgaren. Mit Zitronensaft, -schale, Salz abschmecken, Pilzsalat auf Teller verteilen.

**4** Restliche Butter (20 g) in der Pfanne leicht bräunen. Brombeeren und Rosmarin darin 1 Minute braten. Mit Nussöl beträufeln und in der Pfanne schwenken. Brombeeren, Blattsalat, Chips auf dem Pilzsalat anrichten und mit Brombeersud beträufeln.



## Tomaten und Spargel mit Halloumi im Sesammantel

Bild auf Seite 27

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

### 250 g Halloumi (Grillkäse)

2 Lauchzwiebeln

2 EL Kerbelblättchen

2 TL Chiliflocken, 3 EL Mehl

1 Ei (Größe M), 3 EL Sesamsamen

4–6 EL Erdnussöl

400 g (bunte) Tomaten

200 g Fenchel, 500 g grüner Spargel

2 EL Olivenöl, 2 Orangen

2 EL Orangenöl, 4 EL Mirin (süßer Reiswein), 4 EL Sojasauce

50 g Feldsalat und 80 g Endiviensalat

(geputzt, gewaschen, abgetropft)

evtl. Zitronenthymian

**1** Käse in fingerdicke Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, wie den Kerbel fein hacken. Beides mit Chili und Mehl mischen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Sesam auf einen flachen Teller streuen. Halloumi-Scheiben im Würzmehl wenden, durch das Ei ziehen und schließlich im Sesam wenden. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Halloumi darin auf beiden Seiten goldbraun braten.

**2** Inzwischen Tomaten waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel putzen und fein hobeln. Enden der Spargelstangen abschneiden, Spargel längs halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten darin rundum anbraten. Währenddessen die

Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Haut mitentfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden. Dann mit Orangenöl, Mirin und Sojasauce vermengen.

**3** Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem Blattsalat auf einer Platte verteilen. Halloumi auf dem Salat anrichten und nach Belieben das Ganze noch mit etwas Zitronenthymian garnieren.

# „PASTA LÖST GLÜCKS- GEFÜHLE AUS!“

DAS CREDO VON  
SPITZENKÖCHIN

**CORNELIA POLETTO:**

„GUTES ESSEN KANN NUR  
AUS GUTEN ZUTATEN  
ENTSTEHEN.“ WENN DIESE  
BASIS GARANTIERT IST, KANN  
DAS KOCHEN AUCH MAL  
SCHNELL GEHEN.  
GANZ BESONDERS MIT  
IHRER LIEBLINGSKÜCHE



## Cornelia Poletto

### Spitzen- und TV-Köchin, Gastronomin

/ Außerdem Moderatorin, Buchautorin, Unternehmerin, Mutter und Ehefrau: Cornelia Poletto ist das Synonym einer Powerfrau. Dabei gelingt der Trägerin des Eckart Witzigmann Preises dieser Drahtseilakt scheinbar mühelos, wobei Kompromisse gar nicht ihr Ding sind. Ganz besonders nicht, wenn es um die Qualität geht. Mehr Infos unter: [www.cornelia-poletto.de](http://www.cornelia-poletto.de)



# S

ie ist ein wunderbarer roter Faden im Leben von Cornelia Poletto – die italienische Küche. Eine besondere Verbindung, die sie bereits als kleines Mädchen spürte. „Ich war mit meinen Großeltern sehr oft in Südtirol unterwegs und ich erinnere mich, als ich dort die leckerste Spaghetti Carbonara aß, die ich jemals hatte. Seitdem fasziniert mich Pasta.“ Witzigerweise – oder weil das Leben seine Karten immer gut für einen mischt – absolvierte die heute 51-Jährige ihre Ausbildung dann auch bei einem Südtiroler. Bei keinem Geringeren als dem einzigen 3-Sterne-Koch Heinz Winkler. Er, der Nachfolger von Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann in der Münchener Gourmetschmiede Tantris, hatte damals sein Hotel mit Edelrestaurant – die „Residenz Heinz Winkler“ – am Chiemsee eröffnet. Eine vielversprechende Adresse, um die eigene Basis für die Welt der gehobenen Kulinarik zu legen, auch wenn „die Küche ja eher französisch als italienisch war“, schmunzelt Cornelia Poletto. Doch auch hier gab es in Sachen Pasta Aha-Momente für sie: „Heinz Winkler kochte Linguine mit Gorgonzola. Allerdings nicht mit einer typisch fetten Sahnesauce. Es war ein ganz leichter Butterfond mit frischem Basilikum und etwas reingezupftem Gorgonzola.“ Da wurde ihr bewusst, dass in einer Pasta auch ganz viel Eleganz liegen kann.

## Begegnung mit bleibendem Eindruck

Mit dieser Erkenntnis, voller Faszination und Tatendrang ging sie zurück in den Norden des Landes. In ihrer Heimatstadt Hamburg arbeitete sie im damaligen Restaurant „Anna e Sebastiano“ von Anna Sgroi, die ihr „einfach diese unendliche Liebe zur italienischen Küche“ vermittelte. Ein Ritterschlag war es, als sie dann ihre ersten Ravioli selber zubereiten durfte.

### Fatto a mano

Das Falten von Tortellini lernte Cornelia Poletto von Könnern. Bis heute liebt sie Pasta in allen Varianten, aber am liebsten eben selbst gemacht

„Danach durfte ich sie dafür dann aber auch immer machen“, meint Cornelia Poletto noch heute mit einem stolzen Strahlen auf dem Gesicht, das deutlich zeigt, welch große Anerkennung dies für sie bedeutete. Doch es war nicht nur ihre Fingerfertigkeit, die die heutige Spitzenköchin bei Anna Sgroi schulte. Hier lernte sie auch ihren ersten Ehemann Remigio Poletto kennen, mit dem sie gemeinsam den Weg in die Selbstständigkeit begann. Dabei war der Start in ihr erstes Restaurant „Poletto“ alles andere als entspannt. Schließlich: Meist kommt alles auf einmal – und im Falle von Cornelia Poletto der berufliche Neustart und das eigene Kind.

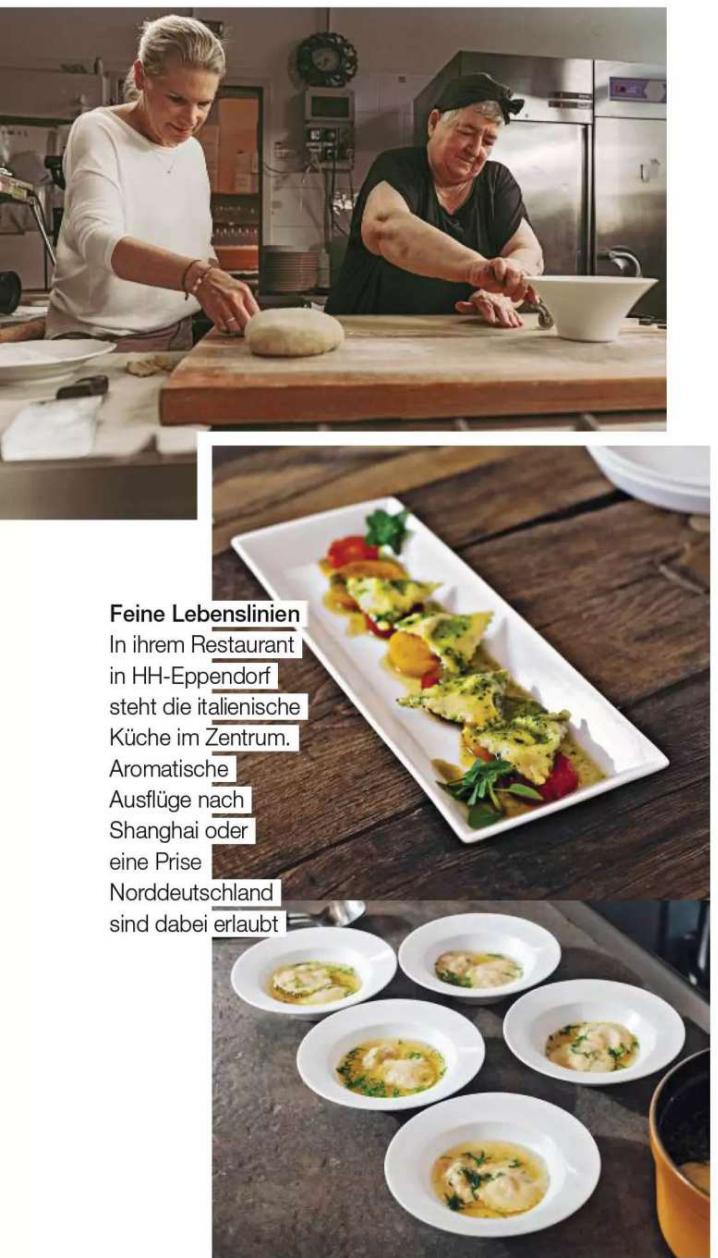
## Keine Scheu vor Herausforderungen

„Die Ausbildung war schon ein echter Schluck aus der Pulle, aber dieser Spagat gerade Mutter geworden zu sein und ein neues Restaurant aufzubauen, war eine enorme Herausforderung.“ Die zugleich auch von vielen schönen Momenten begleitet wurde: Die Hängematte in der Küche, in der ihre Tochter als kleines Baby nachmittags entspannt schlief. Die ersten

gemeinsamen Kochmomente oder gemeinsame Mahlzeiten. Denn



Irgendwie angekommen ...  
... und doch immer offen  
für Abenteuer: Cornelia  
Poletto freut sich immer  
über schöne neue Projekte



## Feine Lebenslinien

In ihrem Restaurant in HH-Eppendorf steht die italienische Küche im Zentrum. Aromatische Ausflüge nach Shanghai oder eine Prise Norddeutschland sind dabei erlaubt

## Gemeinsame Vision

Küchenchef Robert Stechmann (li.) und Geschäftsführerin der Cucina Cornelia Poletto, Kati Beese (re.)



wenn es einen Kern in allem für Cornelia Poletto gibt, dann der: „Ich esse einfach wahnsinnig gerne!“, lacht sie verschmitzt. Dies gepaart mit einer unbändigen Liebe zum Produkt und „ein bisschen Talent“, wie sie augenzwinkernd meint, führte nicht nur dazu, dass sie recht schnell mit einem Michelinstern ausgezeichnet wurde und diesen bis zur Restaurantschließung (wegen Immobilienverkaufs) 2010 auch durchgehend hielt. Sie wurde zudem fürs Fernsehen entdeckt, aus dessen Landschaft sie nicht mehr wegzudenken ist. 2011 eröffnete der umtriebige Geist ein neues Restaurant, zwei Jahre später ihre eigene Kochschule „Cucina Cornelia Poletto“, in der sie persönlich in ihre köstliche Welt entführt und zuletzt 2022 mit dem PAOLAS, einen Mix aus Bar und Deli. Weitere gastronomische Konzepte und die jährlich stattfindende Dinershow „Cornelia Poletto – Palazzo“, ihre eigenen Kochbücher und eine handverlesene Produktserie zeigen: Cornelia Poletto ist „jemand, der nicht Nein sagen kann“, scherzt sie mit ihrem charmant selbstironischen Humor. Aber nein! Es zeigt, dass sie eine Frau voller Energie, kreativer Freude und Spaß am Erschaffen besonderer Momente ist, die das Leben einfach ein bisschen genussvoller machen.

## Viel Arbeit, viel Genuss

Denn genau dies gelingt ihr seit nunmehr zwei Jahrzehnten mit einer klaren kulinarischen Vision, die all die kraftvollen Attribute ihrer Lieblingsküche in sich vereint: „Es ist diese Magie des Puren. Ich vergleiche es auch gerne immer mit der japanischen Küche, die mich so an der italienischen begeistert. Diese Sorgfalt im Umgang mit dem Produkt, dieses Fokussierte auf klare Komponenten, die dann wirklich eins auf dem Teller werden. Und diese Geschmacksintensität, das ist ja nie eine langweilige Küche.“ Hinzukomme, dass es außerdem eine Küche für die schnellen, alltäglichen Momente sei – ebenso wie für jene, die Größe, Aufmerksamkeit und Bedeutung verlangen. „Die italienische Küche kann einfach alles und überzeugt immer!“ Jedoch nur, wenn man sie mit dem alles Entscheidenden – Liebe und Leidenschaft – würze. Wobei: „Ohne dies sollte man sich gar nicht erst hinter den Herd stellen“, findet sie.

Cornelia Poletto ist trotz all ihrer Erfolge vor allem eines: am Boden geblieben. „Ich bin tatsächlich eher ein sehr bescheidener, bodenständiger Mensch. Aber ich arbeite einfach auch sehr, sehr viel. Ich stecke mir selbst durch all die Ideen, die ich ständig habe und auch umsetzen möchte, viel zu viele Ziele.“ Dass das meist mit 12-Stunden-Tagen oft sieben Tage die Woche verbunden ist, stört sie überhaupt nicht, denn: „Mein Leben macht mir großen Spaß!“ Was für ein wunderbarer roter Faden!

Anja Hanke-Schlepütz ©

## EINSCANNEN & GEWINNEN

Wir verlosen 5 Online-Kochkurs-Zugänge

/ Auf der kulinarischen Plattform „THE GOLDEN CIRCLE“ ([www.thegoldencircle.com](http://www.thegoldencircle.com)) teilt Cornelia Poletto ihr Wissen über „Handgemachte Pasta“. Mit etwas Glück können Sie dabei sein.



# Dass Zigaretten schädlich sind, ist allgemein bekannt. Doch was genau ist der Grund? Und welche Alternativen gibt es?

Raucher\*innen müssen die Fakten kennen, um für sich die beste Entscheidung treffen zu können.

## Die große Unwissenheit rund ums Rauchen.

### Verbrennung: Der Hauptgrund, warum Rauchen schädlich ist.

- Durch das Verbrennen von Tabak bei Temperaturen von bis zu 900 Grad Celsius entstehen mehr als 6.000 unterschiedliche Chemikalien. Mindestens 250 davon gelten als schädlich, rund 90 als krebserregend.<sup>1</sup>
- Das Nikotin im Tabak ist nicht krebserregend, macht aber abhängig und ist nicht risikofrei.<sup>2</sup>
- Es gibt Alternativen zur Zigarette, ohne einen Verbrennungsprozess – dieser ist die Hauptursache für die Schädlichkeit des Rauchens.

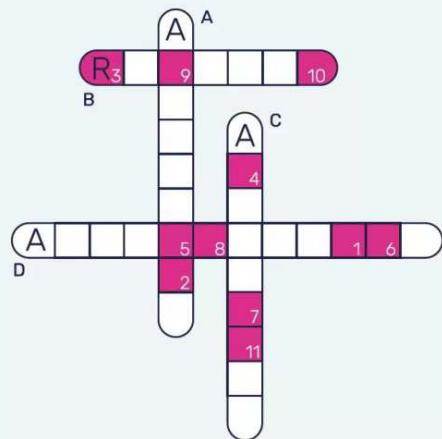
### Wie können Raucher\*innen die Belastung durch Schadstoffe senken?

Endgültig mit dem Rauchen aufzuhören, ist zweifellos die **beste Entscheidung**. Wer keinen kompletten Rauchstopp anstrebt, findet **Alternativen, die ohne Verbrennung auskommen** und so nachgewiesen deutlich **weniger Schadstoffe freisetzen**.



## Können Sie das Rätsel lösen?

- A) Die beste Entscheidung für die Gesundheit: Mit dem Rauchen ...  
 B) Ein anderes Wort für „qualmen“.  
 C) Das Nikotin im Tabak ist nicht krebserregend, macht aber ...  
 D) E-Zigaretten, Tabakerhitzer und orale Produkte sind ... zur herkömmlichen Zigaretten.



Es gibt Alternativen zur Zigarette, die ohne den Prozess der ...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

... auskommen – und so deutlich weniger Schadstoffe freisetzen.

## Alternativen zur Zigarette – ohne Verbrennung

### E-Zigaretten

- Keine Verbrennung
- Flüssigkeit / Liquid wird erhitzt
- Kein Tabak
- Mit oder ohne zugesetztes Nikotin
- Dampf



### Tabakerhitzer

- Keine Verbrennung
- Tabak wird erhitzt
- Natürlicher Nikotingehalt
- Dampf



### Orale Produkte

- Keine Verbrennung oder Erhitzung
- Mit oder ohne Tabak
- Natürlicher Nikotingehalt oder zugesetztes Nikotin
- Kein Rauch oder Dampf

Mehr Fakten? Hier klicken!

[www.was-raucher-wissen-sollten.de](http://www.was-raucher-wissen-sollten.de)

Nikotinhaltige verbrennungsfreie Produkte sind nicht risikofrei und machen süchtig.

Eine Informationskampagne der Philip Morris GmbH.

<sup>1</sup><https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-Deutschland-2020.pdf>

<sup>2</sup><https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de/12-moeglichkeiten/tabak/922-verursacht-nikotin-krebs>

**Weißer Risotto mit  
Espresso-Aroma & Kapern**

Für den feinen Koffein-Kick sorgen zerstoßene Kaffeebohnen und etwas Kaffegeist, für das Highlight on top die frittierten Blütenknospen – Welch ein Hochgenuss!

REZEPT AUF SEITE 39

# RAFFINIERTES FÜR ZWISCHENDURCH

Manchmal braucht es nicht viel: eine Portion Pasta mit eleganter Sauce, den traumhaft verführerischen Risotto mit besonderem Twist oder eine simple Polenta, die in sinnlicher Kombination mit Pilzen und Sommerbeeren die Geschmacksknospen verwöhnt. Freuen Sie sich auf schönste Glücklichmacher für jede Gelegenheit ...

## Spaghettini, Beurre blanc vom Fenchel und Hummer

Mit dieser edlen Kreation beeindrucken Sie Ihre Gäste garantiert, die sämige Reduktion aus Weißwein, Anis-Wermut, Balsamicoessig und Gewürzen gibt der Sauce zudem einen aufregenden Twist.

REZEPT AUF SEITE 39





**Pasta Nero mit Pulpo,  
Pancetta, Saiblings-Kaviar**

Um den Linguine einen aufregenden Look zu verleihen, werden sie in Limetten-Sepia-Fond geschwenkt. Gebratene Speckwürfel, Rogen und Lauchgrün setzen gekonnt Akzente.

REZEPT AUF SEITE 39

**Mafalde, gebratener Bimi  
und Stracciatella-Käse**

So eine hübsche Liaison: Zarte Brokkolisprossen treffen auf gewellte Bandnudeln und cremige Mozzarella-Fäden. Simpel, aber einfach gut!

REZEPT AUF SEITE 40



AUFEINANDER  
ABGESTIMMT

# EIN PERFEKTER MOMENT

## Polenta mit Pfifferlingen, Beeren, Schinken-Chips

Ein Spiel der Konsistenzen:

Auf cremigen Maisgrieß gebettet, kommen geröstete Pilze, knackige Silberzwiebeln, Blaubeeren und knuspriger Serrano toll zur Geltung.

REZEPT AUF SEITE 40

# Köstliches, gekonnt in Szene gesetzt



## Weißen Risotto mit Espresso-Aroma & Kapern

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

**ca. 1 l Geflügel- oder Gemüsefond**  
60 g Schalotten  
40 ml Olivenöl  
250 g Risotto-Reis  
100 ml Kaffeegeist oder Kaffeekrönung  
30 g Arabica-Espresso bohnen  
2 EL große Kapern (aus dem Glas)  
ca. 500 ml Erdnussöl  
100 g junger Parmesan  
(fein gerieben)  
80 g kalte Butter in Würfeln  
Salz, ca. 10 g frisch gemahlenes  
Espressopulver

**1** Fond aufkochen. Schalotten abziehen, fein würfeln und in einem Topf in Olivenöl bei kleiner Hitze glasig dünsten. Den Reis dazugeben, unter Rühren kurz mitbraten, er sollte aber keine Farbe annehmen. Mit Kaffeeschnaps ablöschen, kurz einkochen lassen. Anschließend 700 ml Fond angießen und den Reis unter gelegentlichem Rühren in ca. 20 Minuten garen.

**2** Inzwischen Espresso bohnen zerstoßen und in einer kleinen Pfanne unter Röhren anrösten. 200 ml Fond zugießen, aufkochen. Vom Herd ziehen und die Espresso bohnen 10 Minuten im Fond ziehen lassen.

**3** Währenddessen die Kapern in kaltem Wasser kurz wässern (um das Essigaroma zu mildern), dann sehr sorgfältig abtropfen lassen. Das Erdnussöl auf ca. 160 Grad erhitzen, Kapern darin in ca. 2 Minuten knusprig frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Espressofond durch ein Sieb abgießen, Fond zum Reis geben. Parmesan und Butterwürfel unterrühren. Bei Bedarf noch etwas Brühe angießen. Den Risotto mit Salz abschmecken und 2–3 Minuten ruhen lassen. Auf Tellern anrichten und mit Espressopulver sowie frittierten Kapern servieren.



## Spaghettini, Beurre blanc vom Fenchel und Hummer

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

**500 ml Krustentierfond (Glas)**  
4 TK-Hummerhälften, aufgetaut  
(siehe dazu die Info rechts am Rand)  
120 g Schalotten, je 1 TL Fenchel-  
und Anissamen (im Mörser zer-  
stoßen), 100 ml trockener Weißwein  
50 ml Anis-Wermut (z.B. Pernod)  
50 ml weißer Balsamico-Essig  
400 g Spaghettini, Salz  
20 ml Olivenöl  
300 g Baby-Spinat (geputzt,  
gewaschen und gut abgetropft)  
140 g Butter (120 g davon eiskalt  
und in Würfeln), schwarzer Pfeffer  
50 g Crème double

**1** Krustentierfond in einer großen Pfanne aufkochen. Hummerhälften (Fleischeite nach unten) in den Fond legen und bei ca. 90 Grad 2 Minuten ziehen lassen. Scherenfleisch dazugeben, weitere 2 Minuten garen. Hummerteile aus dem Fond heben, Fond bei hoher Hitze einkochen (idealerweise auf 1–2 EL). Schwanzfleisch aus den Schalen lösen, mit dem Scherenfleisch warm halten.

**2** Schalotten abziehen und fein würfeln. Hälften der Schalotten mit zerstoßenen Gewürzen, Wein, Anisschnaps und Essig auf ein Drittel einreduzieren lassen.

**3** Spaghettini in Salzwasser bissfest kochen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spinat darin zusammenfallen lassen, herausheben. Übrige Schalotten in 20 g Butter andünsten. Spinat untermengen, salzen und pfeffern.

**4** Eingekochten Hummerfond zum reduzierten Gewürzsud geben. Crème double und kalte Butterwürfel nach und nach mit einem Pürierstab einarbeiten, bis eine cremige Sauce entsteht (Sauce nicht mehr kochen lassen). Beurre blanc mit Salz abschmecken. Pasta abgießen und mit Hummerteilen, Beurre blanc sowie Spinat anrichten.



## Pasta Nero mit Pulpo, Pancetta, Saiblings-Kaviar

Bild auf Seite 36

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

**200 ml Geflügelfond**  
100 ml trockener Weißwein  
Saft und Abrieb von 1 Limette (Bio)  
Grün von 4 feinen Lauchzwiebeln  
40 g Pancetta (ital. Speckspezialität)  
2 große Pulpo-Arme (vorgegart)  
300 g kleine Tintenfischringe  
(von Calamaretti-Tuben, bereits  
küchenfertig vorbereitet)  
400 g frische schwarze Linguine  
(aus dem Kühlregal)  
Salz, 40 ml Olivenöl  
10 g Sepia-Tinte (auf dem Fischmarkt  
oder an der Fischtheke vorbestellen)  
80 g kalte Butter in Würfeln  
60 g Saiblings-Kaviar

**1** In einem Topf Geflügelfond mit Weißwein und Limettensaft aufkochen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

**2** Inzwischen das Lauchzwiebelgrün schräg in sehr feine Ringe schneiden. Pancetta fein würfeln. Pulpo-Arme in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Die Tintenfischringe mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.

**3** Linguine in Salzwasser bissfest garen. Währenddessen Pancetta und Pulpo-Stücke in einer Pfanne in 20 ml Olivenöl knusprig braten. Herausnehmen, leicht salzen.

**4** In den eingekochten Weinsud mit einem Pürierstab die Sepia-Tinte sowie nach und nach die Butterwürfel einarbeiten. Pasta abgießen, in der Sepia-Sauce schwenken. In der Pfanne das übrige Öl (20 ml) erhitzen, die Tintenfischringe darin in 30 Sekunden scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Limettenabrieb und Salz verfeinern.

**5** Pasta samt Sauce auf Tellern verteilen. Pancetta, Pulpo, Tintenfischringe und Kaviar darauf anrichten. Alles mit Lauchzwiebelgrün bestreuen und servieren.

## Höchste Qualität

Achten Sie beim Kauf von Hummer unbedingt auf den Aufdruck „High Pressure“. Bei diesem Verfahren werden Hummer direkt nach dem Fang vor Ort schockgefroren. Die Tiere leiden nicht und das Fleisch behält seine hervorragende Qualität. Die Hummerhälften für die Spaghettini im Rezept links bereiten Sie so vor: Hummer im Kühlschrank schonend auftauen lassen und dann trocken tupfen. Die Scheren abtrennen und das Scherenfleisch herauslösen. Anschließend wie im Rezept angegeben zubereiten.



Passende Weine finden Sie auf S. 50/51

# Fein-cremige Texturen

## Italienische Spezialitäten

**Das Gericht rechts wird mit der besonderen Pasta-Sorte „Mafalde“ zubereitet.**

**Mafalde oder Mafaldine sind lange Bandnudeln mit gewelltem Rand. Man bekommt sie in italienischen Feinkostläden. Genau wie Stracciatella, eine wunderbar cremige Frischkäse-Spezialität. Deren Name stammt vom Wort „straccia-re“ und bedeutet zerreißen. Stracciatella besteht aus Mozzarella-fäden und Sahne, man findet sie auch im Inneren einer Burrata wieder. Daher eignet sich Burrata prima als Alternative dafür.**



### Mafalde, gebratener Bimi und Stracciatella-Käse

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

300 ml Geflügelfond  
150 g Stracciatella-Käse  
(siehe dazu auch die Info links am Seitenrand)  
300 g Bimi (auch Brokkolini oder wilder Brokkoli genannt)  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Pfeffer- bzw. Chilischote  
400 g Mafalde (siehe dazu auch die Info links am Rand)  
Salz, 40 ml Olivenöl  
3–4 Sardellenfilets  
100 g kalte Butter in Würfeln  
schwarzer Pfeffer

- Den Geflügelfond in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen.
- In der Zwischenzeit Stracciatella mit einer Gabel zerzupfen. Bimi putzen und längs halbieren. Knoblauch abziehen, in feine Scheiben hobeln. Pfefferschote putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden.
- Die Pasta in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Währenddessen in einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Bimi darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit Knoblauch und Pfefferschottringe hinzufügen, kurz mitbraten.
- Sardellenfilets sowie nach und nach die Butterwürfel mit einem Pürierstab in den eingekochten Geflügelfond einarbeiten, bis eine cremige Sauce entsteht. Pasta abgießen und in der Sauce schwenken. Mit Bimi, Knoblauch und Pfefferschoten in Tellern anrichten. Stracciatella darauf verteilen, Pfeffer darübermahlen und die Pasta servieren.



### Polenta mit Pfifferlingen, Beeren, Schinken-Chips

Bild auf Seite 38

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

4 dünne Scheiben luftgetrockneter Schinken (z.B. Serrano-Schinken)  
40 ml Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin (Meer-)Salz, 110 g Instant-Polenta (Maisgrieß), 16 eingelegte Silberzwiebeln (aus dem Glas)  
½ Bund Zitronenthymian  
300 g kleine Pfifferlinge (geputzt)  
100 g Butter, 150 g Blaubeeren (verlesen), 80 g Parmesan (fein gerieben)

- Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen. Den Schinken nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit 20 ml Olivenöl beträufeln. Im Ofen in 10–12 Minuten knusprig backen.
- Inzwischen in einem Topf 600 ml Wasser mit Rosmarin und etwas Salz aufkochen. Rosmarin entfernen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen. Dann bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Währenddessen Zwiebeln abgießen, mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Ein paar Thymianstiele zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Thymianblättchen abzupfen, fein hacken. In einer großen Pfanne das übrige Olivenöl (20 ml) erhitzen, Pfifferlinge darin anbraten. Dann 40 g Butter und Zwiebeln hinzufügen, 1–2 Minuten weiterbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit Blaubeeren behutsam unterrühren. Die Mischung mit gehacktem Thymian und Salz verfeinern.

- Schinken in grobe Stücke brechen. Übrige 60 g Butter in Stücken und den Käse unter die Polenta rühren. Polenta mit Salz würzen, auf Tellern anrichten. Pfifferling-Blaubeer-Mix darauf verteilen. Alles mit Schinken-Chips und restlichem Thymian garnieren, nach Belieben Meersalz darüberstreuen.

## Ihr persönliches Kochbuch mit CEWE und Lust auf Genuss

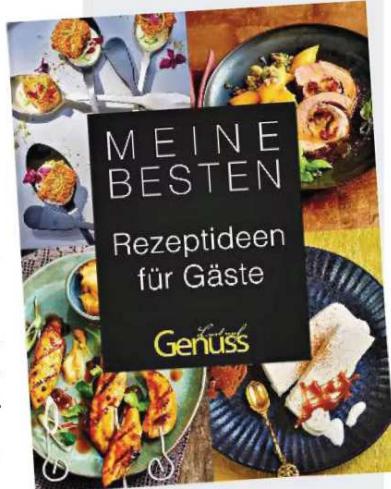
Sie suchen ein besonderes Geschenk oder möchten Ihre Lieblingsrezepte in einem persönlichen Album sammeln? Dann ist unser schönes, individuell gestaltbares Foto-Kochbuch genau das Richtige.

Kreieren Sie ein Kochbuch mit Ihren eigenen Lieblingsrezepten und Fotos – oder auch mit den besten Rezepten aus Lust auf Genuss.

**Klicken Sie rein! Mehr Infos:** <https://www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss/foto-kochbuch>

Verschiedene Ausführungen möglich, zum Beispiel im Großformat mit Hardcover und 26 Seiten ab 26,95 EUR (zzgl. Versandkosten).

<https://www.cewe.de/cewe-fotobuch/fotokochbuch.html>





FÜR SIE PROBIERT



Egal ob gekauft oder selbst gemacht: Pesto sorgt in der Alltagsküche für kleine Genussmomente

## PERFEKTE ALLROUNDER

Der Klassiker aus Italien verfeinert nicht nur Pasta im Handumdrehen, diese Pesto-Kreationen verleihen jedem Gericht eine aufregende Note. Vorrat vom Feinsten



### ÜBERRASCHEND

Wer Grünkohl mag, wird dieses Pesto lieben! Denn das winterliche Gemüse wird mit Rapsöl, Butter und Sonnenblumenkernen verfeinert und besticht dabei mit seiner samtigen Konsistenz.

**Das gefällt mir:** toller Begleiter zu kräftigem Brot und herzhaften Fleischgerichten.

**Infos:** 130 g um 7 Euro, von und über [www.gourmetmanufaktursylt.de](http://www.gourmetmanufaktursylt.de)

REGINA HEMME

ist unsere Test-Expertin  
in Sachen Feinkost



### AUSSERGEWÖHNLICH

Hier kommt nur Bestes zusammen: wilder Fenchel und getrocknete Tomaten treffen auf Zwiebeln, Pinienkerne, Rosinen, Kapern, Weißwein und Knoblauch – wie raffiniert.

**Das gefällt mir:** überzeugt dank fein-würziger Note, die toll mit Geflügel- und Fischgerichten sowie Käse harmoniert.

**Infos:** 160 g um 8 Euro, von Scyavuru über [www.viani.de](http://www.viani.de)



### KLASSISCH

Optisch erinnert die rot-braune Farbe an das allseits beliebte Pesto Rosso, geschmacklich überraschen Mandeln, Rucola und dreierlei Tomaten mit einem besonderen Twist. Eine milde Variante für alle Fälle!

**Das gefällt mir:** Die Produkte sind bio-zertifiziert, ohne Zuckerzusatz und sogar CO<sub>2</sub>-positiv.

**Infos:** 120 g um 3 Euro, von und über [www.ppura.bio](http://www.ppura.bio)

### EDEL

Ein Muss für Trüffel-Fans: Champignons, Sommertrüffel, Salz und hochwertiges Olivenöl erzeugen ein unverkennbar intensives Geschmackserlebnis.

**Das gefällt mir:** Die Trüffel-Paste eignet sich ideal zum Verfeinern von Saucen und passt auch wunderbar zu gegrilltem Gemüse oder auf Pizza.

**Infos:** 90 g um 8 Euro, von und über [www.vitelium.com](http://www.vitelium.com)



### INTENSIV

Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Salz und Knoblauch – mehr braucht es nicht für diese herrlich würzige Variante. Und dank stückiger Konsistenz ist das Pesto eine wahre Gaumenfreude.

**Das gefällt mir:** optisch ein absolutes Highlight für Dressings, Aufstriche oder Marinaden.

**Infos:** 170 g um 6 Euro, von und über [www.wwurm.at](http://www.wwurm.at)

# EINTAUCHEN UND GENIESSEN

Löffel für Löffel pure Geschmacksexplosionen bringen unsere edlen Suppen-Kreationen auf den Tisch. Jede Basis trifft hier auf eine ausgewählte Einlage und stimmt so Gaumen und Seele fröhlich



## Maronensuppe mit Haselnüssen und Pfifferlingen

Ein ganz besonderes Aromenspektakel entsteht, wenn sich auf dem sämigen Sud aus Steinpilzen, Esskastanien und Weißwein die gerösteten Kerne, ein Häubchen Schlagsahne und frischer Thymian niederlassen.

REZEPT AUF SEITE 48





### Rote-Bete-Cremesuppe, Bottarga, Karamell-Äpfel

Prächtig strahlen auf der pinken Basis  
**Fruchtstückchen** in goldenen Tönen und die  
sattorangen Scheiben der getrockneten  
**Rogen-Spezialität.**

REZEPT AUF SEITE 48



### Parmesan-Trüffel-Suppe mit Kresse-Grießnocken

Ganz luftig kommt das würzige **Schaumsüppchen** daher. **Weißes Trüffelöl** und einige Spritzer **Zitronensaft** vervollständigen das sommerfrische Ensemble.

REZEPT AUF SEITE 48



# MIT EDLER RAUCHNOTE



## Schottische Kartoffel-Fisch-Suppe mit Whisky

Als Cullen Skink ist diese traditionelle Speise in ihrer Heimat bekannt. **Heilbutt-Stückchen** setzen das Gourmet-Krönchen auf.

REZEPT AUF SEITE 49

# KULINARISCHES FARBSPIEL



## Lila Süßkartoffel-Blumenkohl-Suppe mit Zatar

Ein Fest für alle Sinne vereint sich in dieser Schale mit **Sesam**, **Wassermelonen-Rettich** und **Sprossen** als Hingucker on top.

REZEPT AUF SEITE 49



## Gurken-Joghurt-Kaltschale mit Dill

Für heiße Tage die perfekte Erfrischung! **Buttermilch** verleiht der kühlen Kombi leichte Säure, die gekonnt abrundet. Geröstete **Mandelstifte** und **Chiliflocken** schenken ihr das Aroma-Finish.

REZEPT AUF SEITE 49

# Lust auf Genuss

magazin

EXTRA  
Ihrer Wahl



## Schneidebrett mit Auffangschale

Das robuste Schneidebrett aus zertifiziertem Bambus verfügt über eine Auffangschale, durch welche Abfall und kleingeschnittenes Gemüse gekonnt getrennt werden können.

Material: Bambus, Schale aus Kunststoff. Maße Schale: 35,7 x 23,7 x 2,6 cm. Gesamt: 38 x 25 x 3,5 cm. Zuzahlung: nur 1 €\*

Nr.: AU86

Jetzt bestellen:

**burda-foodshop.de**

Per Telefon: 01806 - 93 94 00 66 20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Per Post an: Lust auf Genuss, Abo-Service, Postfach 290, 77649 Offenburg

### ► Ja ich bestelle:

Lust auf Genuss 0 6 2 Objekt-Nr 0 8 7 4 7 Berech. jährl. / 13 Hefte 22,- 58,50,- \*

für mich L A G I P R E 0 1 0 0 2 0  
 als Geschenk L A G I P R G 0 1 1 0 2 0

ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 13 Ausgaben. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Möchte ich die Zeitschrift weiterlesen, brauche ich nichts unternehmen. Ich erhält dann Lust auf Genuss für zzt. 4,50 €\* je Ausgabe (13 Hefte, Berechnung jährlich zt. 58,50 €). Auslandskonditionen auf Anfrage.

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

Herr  
 Frau  
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

We verwenden Ihre E-Mail Adresse, um Ihnen Angebote zu ähnlichen Produkten oder Dienstleistungen aus unserem Haus anzubieten. Sie können dieser Verwendung jederzeit kostenlos, vorzugsweise über den Abmeldelink in der E-Mail, widersprechen.

K B O 1 1 Heft  
Gratis

Geburtsdatum

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die BurdaVerlag Publishing GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.

IBAN

Ihre BLZ

Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Gläubiger-ID: DE59ZZZ0000186893. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

JETZT ABOONNIEREN &  
DANKESCHÖN WÄHLEN



### 1 Ausgabe gratis

Lesen Sie 1 Lust auf Genuss kostenlos.

Nr.: KG01

Je Ausgabe  
4,50 €

Einfach einscannen  
und bestellen:



### ► Das Abonnement ist ein Geschenk und geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

Herr  
 Frau  
Anrede

Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen: (siehe Heftanzeige)  
Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg, telefonisch, per E-Mail oder Post für ihre Kunden auf interessante Medien-, Tourismus- und Versandhandelangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen unter [www.burda-foodshop.de/datenschutz](http://www.burda-foodshop.de/datenschutz).

**Datenschutzhinweis:** Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77652 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdata zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu ehemaligen und freunden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. II DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungsfristlich erforderlich. Bei Art. 6 I f DSGVO ist unser besonderes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Beim Abschluss Ihrer Datenübertragung in die Staatsoberhoft der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [www.burda-foodshop.de/datenschutz](http://www.burda-foodshop.de/datenschutz).

Datum, Unterschrift



(Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

# Neue Suppen in außergewöhnlichen

## Originelle Einlage

**Meeräschens-**  
**Filets für die**  
**Rote-Bete-**  
**Cremesuppe**  
**rechts bestellen**  
**Sie am besten**  
**beim Fisch-**  
**händler ohne**  
**Haut und**  
**grätenfrei vor.**  
**Für die dünnen**  
**Scheiben eignet**  
**sich Filet aus**  
**dem Rücken.**  
**Eine weitere**  
**Spezialität in**  
**der Suppe ist**  
**„Bottarga di**  
**Muggine“.**  
**Sie wird aus**  
**dem Rogen**  
**der Meeräsche**  
**erzeugt, ist mit**  
**dem uns be-**  
**kannten Kaviar**  
**allerdings nicht**  
**vergleichbar.**  
**Für Bottarga**  
**werden die**  
**Fischrogen**  
**getrocknet und**  
**gepresst, daraus**  
**entsteht dann**  
**ein fester Block,**  
**den man fein**  
**hobeln oder**  
**reiben kann.**



### Maronensuppe mit Haselnüssen und Pfifferlingen

Bild auf Seite 42

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

200 ml trockener Weißwein  
10 g getrocknete Steinpilze  
300 g Maronen (gegart, aus dem Vakuumpack), 100 g Schalotten  
1 Knoblauchzehe, 30 ml Olivenöl  
800 ml Geflügelfond (ersatzweise Gemüsefond)  
10 Stiele Thymian plus etwas mehr zum Garnieren  
60 g blanchierte Haselnusskerne (evtl. aus dem Piemont)  
100 g kalte Butter  
300 g kleine Pfifferlinge (geputzt)  
Salz, 15 g Kakaopulver plus etwas mehr zum Garnieren  
80 g Schlagsahne (steif geschlagen)

- Wein aufkochen und über die Steinpilze gießen. Alles ein paar Minuten quellen lassen, dann durch ein Sieb passieren.
- Inzwischen Maronen grob würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen, hacken. In einem Topf in Olivenöl andünsten. Maronen zugeben und kurz mitdünsten. Alles mit dem Steinpilzsaud sowie dem Fond ablöschen. Thymianstiele hinzufügen und die Suppe zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen Haselnüsse nur grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen. In der Pfanne 60 g Butter erhitzen, die Pfifferlinge darin anbraten, dann salzen.
- Thymianstiele aus der Suppe fischen. Suppe mit Kakao und übrigen 40 g kalten Butterwürfeln fein pürieren. Die Suppe mit Salz abschmecken. Mit gerösteten Haselnüssen, Pfifferlingen und Sahne in Schalen anrichten. Mit Thymianblättchen und Kakaopulver garnieren und servieren.



### Rote-Bete-Cremesuppe, Bottarga, Karamell-Äpfel

Bild auf Seite 43

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

100 g rote Zwiebeln  
20 g Ingwer (geschält)  
100 g kalte Butter  
400 g frische Rote-Bete-Knollen (geschält und grob geraspelt)  
800 ml Geflügelfond (ersatzweise Gemüsefond)  
300 g säuerliche Äpfel, 10 g Zucker  
1-2 EL weißer Balsamico-Essig  
gemahlener Koriander, Salz  
120 g extrafrisches Meeräschens-Filet (siehe Info links am Rand)  
20 g Bottarga di Muggine (siehe Info links am Rand)  
nach Belieben Austern-Kresse und Rote-Bete-Chips zum Garnieren

- Zwiebeln abziehen und würfeln. Ingwer hacken. Beides in einem Topf in 40 g Butter andünsten. Rote-Bete-Raspel hinzufügen und mitdünsten. Fond zugießen, die Suppe zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen die Äpfel waschen und schälen. Die Schalen in ein Sieb oder einen Gewürzbeutel geben und in der Suppe mitköchen lassen. Geschälte Äpfel in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 20 g Butter erhitzen und die Apfelwürfel darin anbraten. Dann mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.
- Die Apfelschalen aus der Suppe nehmen. Suppe mit übriger kalter Butter in Würfeln (40 g) fein pürieren. Mit Essig, Koriander und Salz abschmecken. Zum Servieren die Karamell-Äpfel in Schälchen verteilen. Fischfilets in hauchdünne Scheiben schneiden und darauf anrichten. Die heiße Suppe angießen. Bottarga in feinen Scheibchen darüberhobeln. Die Suppe nach Belieben mit Kresse und Rote-Bete-Chips garnieren.



### Parmesan-Trüffel-Suppe mit Kresse-Grießnocken

Bild auf Seite 44

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN:  
evtl. Milchaufschäumer (alternativ Pürierstab)

250 ml Milch  
50 g Butter, Salz  
90 g Hartweizengrieß  
2 Beete Gartenkresse  
1 Ei (Größe L)  
frisch geriebene Muskatnuss  
300 ml Geflügelfond  
150 g Schlagsahne  
30 ml weißes Trüffelöl  
150 g Parmesan (fein gerieben)  
1-2 EL Zitronensaft

- In einem Topf Milch mit Butter und etwas Salz aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen, alles erneut aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen.
- Inzwischen in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Kresse von den Beeten schneiden. Hälfte Kresse und Ei unter die Grießmasse rühren. Die Masse mit Muskat und Salz abschmecken, mithilfe von 2 Esslöffeln zu Nocken formen. Nocken im siedenden Wasser in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
- Währenddessen Fond mit Sahne, Trüffelöl und Parmesan bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen und dabei aufschäumen (mit Milchaufschäumer oder Pürierstab). Die Suppe mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Grießnocken aus dem Wasser heben, mit der Suppe in Schalen anrichten. Die übrige Kresse darüberstreuen und servieren.

**Dazu passt:** frisches Nussbrot.



Passende Weine finden Sie auf S. 50/51

# Kreationen laden zum Träumen ein



## Schottische Kartoffel-Fisch-Suppe mit Whisky

Bild auf Seite 45

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend; geschält)  
500 g Süßkartoffeln (geschält)  
200 g Lauch (geputzt, gewaschen)  
80 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
40 g Butter  
40 ml Whisky (vorzugsweise leicht rauchig)  
800 ml Krustentierfond (Glas)  
20 g Ingwer (geschält)  
½ rote Chilischote  
Blättchen von 8 Stielchen Estragon  
400 g geräucherter Heilbutt (ohne Haut und ohne Gräten)  
1–2 EL Sherryessig, Salz

**1** Kartoffeln und Süßkartoffeln in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Lauch klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. Beides in einem Topf in heißer Butter andünsten. Kartoffel-, Süßkartoffelwürfel sowie Lauch hinzufügen, kurz mitdünsten. Mit Whisky ablöschen, den Krustentierfond angießen. Suppe zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln lassen.

**2** In der Zwischenzeit den Ingwer sehr fein würfeln. Chili putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Estragonblättchen klein schneiden. Heilbutt in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Nach der Kochzeit Ingwer, Chili, Estragon und Heilbutt in die Suppe geben. Die Suppe mit Sherryessig sowie Salz abschmecken und ein paar Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und servieren.

**Fein dazu:** knusprige Cracker.



## Lila Süßkartoffel-Blumenkohl-Suppe mit Zatar

Bild auf Seite 46

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

400 g lila Süßkartoffeln (geschält)  
2 Möhren (geputzt, geschält)  
150 g Knollensellerie (geputzt)  
500 g lila Blumenkohl (geputzt)  
2 EL Pflanzenöl  
1 Zwiebel  
1 l Gemüsebrühe  
160 g Schlagsahne  
4 Scheiben Wassermelonen-Rettich bzw. lila Daikon-Rettich  
1 Handvoll Sprossen  
2 TL Zatar (orientalische Gewürzmischung), Salz, weißer Pfeffer  
1–2 EL Zitronensaft  
2 EL Sesamsamen

**1** Süßkartoffeln, Möhren und Sellerie in Würfel schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen. Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Blumenkohl darin leicht anrösten. Ein paar kleine Röschen herausnehmen und zum Garnieren beiseitelegen.

**2** Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit Süßkartoffeln, Möhren und Sellerie in den Topf geben. Alles kurz andünsten. Dann die Brühe angießen und die Suppe zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

**3** In der Zwischenzeit 60 g Sahne steif schlagen. Die Rettichscheiben halbieren. Sprossen verlesen. Suppe fein pürieren, die übrige flüssige Sahne (100 g) unterrühren. Erneut aufkochen, mit Zatar, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**4** Die Suppe in Schälchen verteilen. Mit geschlagener Sahne, beiseitegelegtem Blumenkohl, Rettich und Sprossen garnieren. Sesam überstreuen und die Suppe servieren.



## Gurken-Joghurt-Kaltschale mit Dill

Bild auf Seite 47

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

2 große Salatgurken (gekühlt)  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Buttermilch  
250 g Sahnejoghurt (10 % Fett)  
Saft und Abrieb von ½ Zitrone (Bio)  
Salz, Pfeffer  
½–1 TL Zucker  
4 EL Mandelstifte  
4 Stiele Dill  
1 EL fein gehackte Petersilie  
1 TL Chiliflocken

**1** Die Gurken putzen und schälen. 1 Gurke zuerst quer halbieren. Dann eine Hälfte davon längs durchschneiden, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Gurkenwürfel im Kühlschrank beiseitestellen. Rest Gurke in grobe Stücke schneiden. Mit Gemüsebrühe, Buttermilch, Joghurt, Zitronensaft und -abrieb sehr fein pürieren. Die Kaltschale mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bis zum Anrichten kühl stellen.

**2** Inzwischen Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, abkühlen lassen. Die beiseitegestellten Gurkenwürfel leicht salzen und ein paar Minuten Wasser ziehen lassen. Dillspitzen abzupfen.

**3** Die Kaltschale noch mal durchrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schälchen füllen. Gurkenwürfel sowie Mandelstifte darauf verteilen. Dillspitzen, Petersilie und Chiliflocken darüberstreuen und die Kaltschale servieren.

**Tipp:** Bereiten Sie dazu Spieße mit leicht gerösteten Ciabatta-Würfeln und Räucherlachs zu. Die Spieße zum Servieren quer über die Schälchen legen – das sorgt zusätzlich für ein optisches Highlight.



**„ Schnell gekocht –  
mehr Zeit für  
den Weingenuss.**  
Sommelière  
Christina Hilker

## DIE BESTEN WEINE ZUR SCHNELLEN KÜCHE

Ob Snacks, Suppen, Salate, Gerichte mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch, in diesem Heft dreht sich alles um köstliche Speisen, die ohne großen Zeitaufwand zubereitet werden können. Der richtige Wein darf in der genussvollen Runde mit Freunden und Familie natürlich nicht fehlen – perfekt abgestimmt dazu die Top Ten Auswahl unserer Expertin

## SNACKS

### 1 FLORAL

#### 2022 Labyrinthe de Cassaigne, Plainmont, Côtes de Gascogne, Frankreich

Colombard, Sauvignon Blanc vereint in einem floralen Wein – ein Gedicht zu Tataki vom Kalb auf Miso-Creme mit Edamame (S. 18) und Jakobsmuscheln, Safran-Mayonnaise, Buchenpilze (S. 19). Um 7 Euro, z.B. über [franzose-weinhandel.com](http://franzose-weinhandel.com)



## SALATE

### 2 GELBFRUCHTIG

#### 2021 Bianco Toskana IGT BBQ, halbtrocken, Toskana, Italien

Mit ausgeprägtem und süß-gelbfruchtigem Geschmack sowie einer frischen, belebenden Note ist dies genau das richtige, lebendige Pendant zu Reisnudelsalat mit kurz gebratenen Calamaretti (S. 28) oder Gegrillten Pflaumen und Burrata in Gewürzsirup (S. 29). Um 4 Euro, bei Aldi



## ZWISCHENGERICHTE

### 3 KRÄUTRIG

#### 2021 Welschriesling, Velich, Neusiedlersee, Österreich

Heiz Velichs pikanter und kerniger Welschriesling harmoniert mit seinen herben Noten bestens zu Gerichten wie Weißer Risotto mit Espresso-Aroma & Kapern (S. 39) oder Mafalde, gebratener Bimi und Stracciatella-Käse (S. 40). Um 11 Euro, etwa über [www.lebendigeweine.de](http://www.lebendigeweine.de)



### 4 BELEBEND

#### 2021 Dolcetto d'Alba DOC, Chiara Boschis, Piemont, Italien

Beerige Aromen verbinden sich mit mediterranen Kräutern, Erdigkeit und einer belebenden Struktur. Der erfrischende Rotwein mit mildem Gerbstoff passt zu Pasta Nero mit Pulpo, Pancetta, Saiblings-Kaviar (S. 39) und Polenta mit Pfifferlingen, Beeren, Schinken-Chips (S. 40). Um 16 Euro, über [www.vinocentral.de](http://www.vinocentral.de)



## FISCH U. FLEISCH

### 5 SAFTIG

#### 2021 Scheus Traum, Scheurebe feinherb, Weingut Köster-Wolf, Albig, Rheinhessen

Ein echtes Familienweingut, in das Junior Ferdinand voller Tatendrang neue Aspekte einbringt. Jugendlich, mit Passionsfrucht und Cassis trinkt sich die Scheurebe traumhaft zu Langusten, sautierter Paksoi, Knoblauchschaum (S. 62) und Wachtelbrüstchen auf karamellisierten Linsen (S. 64). Um 6,50 Euro, etwa über [www.jacovin.de](http://www.jacovin.de)



## VOLLMUNDIG

### 6 Neuffener Hohenneuffen „Knallrot“, WG Hohenneuffen-Teck, Württemberg

Intensiv in der Farbe und im Geschmack, feine Vanillenote, rote Früchte, zarte Süße – ein Wein wie gemacht für aromareiche Gerichte wie Kalbsfilet mit Vanille und Lorbeer auf Polenta (S. 63) und Iberico Secreto auf Kakao-Süßkartoffeln (S. 64). Um 7 Euro, etwa über [www.weingaertner-neuffen.de](http://www.weingaertner-neuffen.de)



## SUPPEN

### 7 NUSSIG

#### 2022 Bötzinger Grauer Burgunder, Kabinett trocken, WG Bötzingen, Baden

Ein kerniger und mineralischer Wein, mit Noten von Kernobst und Haselnuss. Ein eleganter Begleiter zu Maronensuppe mit Haselnüssen und Pfifferlingen (S. 48) oder Rote-Bete-Cremesuppe, Bottarga, Karamell-Äpfel (S. 48). Um 7 Euro, z. B. über [www.der-boetzinger.de](http://www.der-boetzinger.de)



## VEGETARISCH

### 9 BEERICIG

#### 2022 Rosé trocken, Anette Closheim, Langenlonsheim, Nahe

Das Herz dieser quirligen Power-Winzerin schlägt für den Wein, ihre Mitmenschen – und vor allem für den Genuss. Kraftvoll und ausdrucksstark überzeugt die beerige Frucht des Rosés zu beispielsweise Steak Tartare von der Tomate mit Basilikum-Öl (S. 81) und Gegrillten Kräuterseitlingen auf Maiscreme und Jus (S. 83). Um 8 Euro, z. B. über [www.anetteclosheim.de](http://www.anetteclosheim.de)



## WÜRZIG

### 8 2021 Marqués de Brava Monastrell Merlot, Yecla DO, Spanien

Typisch für die Gegend ist ein hoher Anteil der Sorte Monastrell, die besonders würzige Weine ergibt. Vereint mit Merlot ein samtiger Genuss zu Vadouvan-Petersilienwurzelküche, Pflaumen (S. 82) und Blumenkohl-Steaks mit Karamell-Pinenkernen (S. 82). Um 8 Euro, etwa über [www.hawesko.de](http://www.hawesko.de)



## DESSERT

### 10 EXOTISCH

#### 2019 Cuvée Beerenauslese, Weinlau- benhof Kracher, Burgenland, Österreich

Der goldgelbe Dessertwein verzaubert mit Aromen von süßer Mandarine und Honig. Dazu: „Hasselback“-Nektarine, Ricotta-Schaum, Streusel (S. 92) und Pistazien-Malheur mit flüssigem Kern (S. 93). Um 19 Euro/0,375 l, z. B. über [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de)



# BLITZ-KÜCHE FÜR GOURMETS

Der Sommer ist zu kurz, um ihn nicht zu genießen. Daher sind nicht nur die Aromen dieser schnellen Kreationen ein Highlight, sondern auch die Zeit, die man in der Küche spart – und stattdessen mit lieben Gästen auf der Terrasse verbringen kann



## Langusten, sautierter Paksoi, Knoblauchschaum

Hier sollte Brot auf keinen Fall fehlen: Denn das Wölkchen aus fermentiertem Knoblauch, das locker umschmeicht, verführt zum Tunken, bis der Teller blitzblank ist.

REZEPT AUF SEITE 62

## Jakobsmuschel-Saltimbocca auf Bimi-Püree

Surf 'n Turf mal anders: Ein **zarter Meeresschatz** wickelt sich in würzigen Speck und Salbei. Dazu glänzen wilder Brokkoli in zwei Texturen, Bohnen und halbgetrocknete Kirschtomaten.

REZEPT AUF SEITE 62



**Kaninchen im  
Kartoffelspiralmantel mit Kerbelöl**

Die extravagante Hülle um das **zarte Filet**

ergänzt das **frische Kräuteröl** perfekt.

Einfach losdippen und genießen!

REZEPT AUF SEITE 62





### Bharat-Lammfilets und Couscous mit Datteln

Zahlreiche herrliche Gewürze, die über das geröstete Fleisch, den Joghurt-Dip und das Getreide zusammenfinden, schicken uns auf einen kulinarischen Kurztrip in den Orient.

REZEPT AUF SEITE 63

# SONNE AUF DEM TELLER



**Cajun-Lachs mit  
Avocadocreme und Aioli**

Krosses Quinoa-Granola, das über saftigen Fisch, Bohnen-Avocado-Püree und eine seidige Knoblauchsauce gestreut wird, sorgt für eine extra Portion Crunch.

REZEPT AUF SEITE 63



# EXQUISITE FREUDEN

## Kalbsfilet mit Vanille und Lorbeer auf Polenta

Während die Medaillons nach dem Anbraten im Ofen fertig garen, ist genügend Zeit, um eine cremige Pecorino-Polenta und die würzige Blitzreduktion aus Kalbsjus, Apfelwein und -saft zuzubereiten.

REZEPT AUF SEITE 63

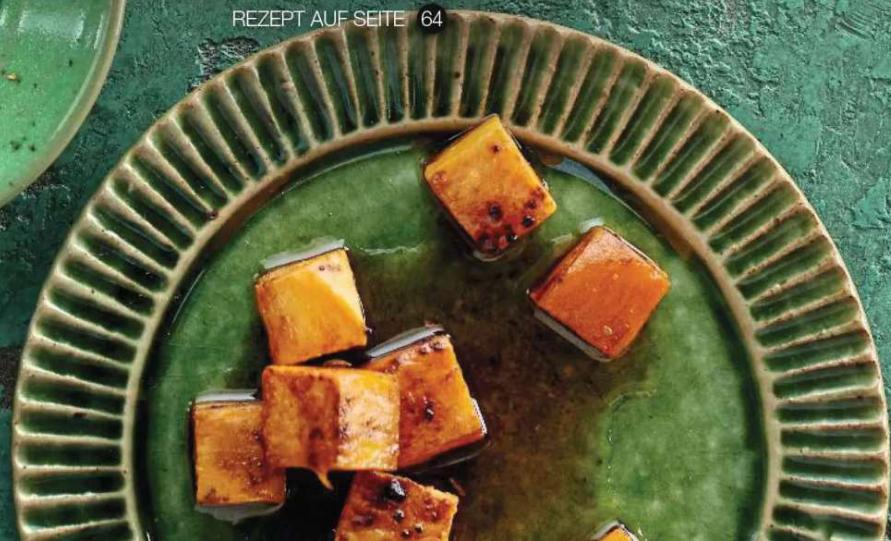




### Iberico Secreto auf Kakao-Süßkartoffeln

Zum edlen Cut vom Schwein gesellen sich eine dunkle, dichte Sauce aus Ingwer, Knoblauch, Tamari, Tomatensaft und Sirup sowie Sprossen-Blumenkohl und Süßkartoffel-Würfel. Pikant und sinnlich!

REZEPT AUF SEITE 64



# RUCKZUCK GEZAUBERT!

## Süßkartoffel-Tortilla mit Chorizo

Feierabendglück: Für ein bodenständiges Abendessen ist dieses spanische Omelett mit Bataten, Zwiebeln, pikanter Paprika-Wurst, Petersilie sowie Paprikapulver und Cayenne wie gemacht.

REZEPT AUF SEITE 64



## Wachtelbrüstchen auf karamellisierten Linsen

Ein lauwarmer Salat vom Fenchel mit Zitronenöl und -saft setzt dem gebratenen Geflügel und den Berglinsen eine dezenter Frische entgegen.

REZEPT AUF SEITE 64



# SINN FÜRS DETAIL



## Garnelen, warme Dill-Vinaigrette, Grillgurken

Könnte ein Gericht die Leichtigkeit des Sommers erzählen – es wäre diese feine Begegnung aus Krustentier, Dill, Gurke, Senf und Zitrone.

REZEPT AUF SEITE 65

## Rote Reisnudeln mit Knusperreis-Schnitzelchen

Zartes Schweinefleisch wartet unter dem ausgebackenen Mantel aus gekochtem Reis darauf, entdeckt zu werden. Zusätzlich bringen Reisnudeln und Spinat in Chili-Marinade Asia-Flair.

REZEPT AUF SEITE 65



## Lammfleisch mit scharfen Kirschen

Für einen besonderen Wow-Moment sorgen mit Pfeffer und Cayenne gewürzte Früchte, die sich inmitten der gebratenen Spieße verstecken. Schön saftig & pikant!

REZEPT AUF SEITE 65



# Meeresfrüchte, Muscheln, Lachs und

## Aioli für den Cajun-Lachs

**So macht man die Knoblauch-Mayonnaise (für das Rezept auf der rechten Seite):** 1 Ei (Größe S) aufschlagen und in einen hohen, schmalen Messbecher umfüllen. Das Innere von 3 Zehen schwarzen, also fermentiertem Knoblauch zusammen mit ca. 10 ml Limettensaft und 120 ml neutralem Pflanzenöl (z.B. Traubenkernöl) sowie etwas Salz in den Messbecher dazugeben. Einen Pürierstab in den Becher stellen und anschalten. Den Pürierstab langsam nach oben ziehen und so nach und nach alles zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Aioli mit Salz abschmecken.



GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 50/51



## Langusten, sautierter Paksoi, Knoblauchschaum

Bild auf Seite 52

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Backzeit: ca. 25 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

300 g Süßkartoffel, 20 ml Olivenöl  
Salz, 80 g Schalotten, 100 g Butter (davon 40 g kalte Butter in Würfeln)  
15 g Weizenmehl (Type 405)  
100 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)  
250 ml Geflügelfond  
2-3 Zehen schwarzer (fermentierter) Knoblauch, Pfeffer  
2 Langustenschwänze (à 600 g, vom Fischhändler bereits 2 Minuten angekocht; ersatzweise TK-Ware)  
ca. 60 g Butterschmalz  
4 Stück Mini-Paksoi (à 120 g)  
ca. 10 ml Ahornsirup

1 Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Süßkartoffel schälen, sehr fein hobeln und mit Olivenöl sowie wenig Salz vermengen. Scheibchen nebeneinander auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten knusprig backen, dabei einmal wenden.

2 Inzwischen Schalotten abziehen, fein würfeln und in 20 g Butter glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Wermut ablöschen. Den Fond dazugießen und alles 10 Minuten kochen. Dann zusammen mit dem fermentierten Knoblauch sowie mit 40 g kalter Butter in Würfeln pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Langustenschwänze längs halbieren und in einer großen Pfanne in Butterschmalz je Seite 5 Minuten braten, dann salzen.

4 Inzwischen Paksoi putzen, längs halbieren, ebenfalls in einer großen Pfanne in der übrigen Butter (40 g) je Seite ca. 2 Minuten braten. Paksoi mit Ahornsirup glasieren und salzen. Langustenschwänze, Knoblauchschaum und Paksoi auf Tellern anrichten und mit den Süßkartoffel-Chips garnieren.



## Jakobsmuschel-Saltimbocca auf Bimi-Püree

Bild auf Seite 53

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

1 Knoblauchzehe  
½ rote Chilischote  
600 g wilder Brokkoli (auch als Bimi, Spargelbrokkoli oder Broccolini im Handel), 40 ml Olivenöl, Salz  
200 g Gemüsefond  
180 g weiße Cannellini-Bohnen (aus dem Glas, abgetropft)  
1 Zitrone (Bio)  
12 große Jakobsmuscheln (ausgelöst)  
12 Salbeiblättchen  
6 hauchdünne Scheiben Guanciale (längs halbiert; ersatzweise Pancetta, Lardo oder anderer ungeräucherter Schweinespeck), Pfeffer  
12 Kirschtomaten (semi-secchi) in Öl

1 Knoblauch abziehen, Chili entkernen, beides klein schneiden. Wilden Brokkoli zerteilen, in einem Topf in Olivenöl anbraten. Knoblauch sowie Chili dazugeben, salzen, 2-3 Minuten garen. Etwas Gemüse herausnehmen, warm halten. Übriges Gemüse mit Fond aufgießen und in 10 Minuten zugedeckt weich kochen. In den letzten 2 Minuten zwei Drittel der Bohnen zufügen.

2 Inzwischen Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Gemüse im Fond pürieren, mit Zitronenschale, -saft sowie Salz abschmecken.

3 Muschelfleisch mit je 1 Blatt Salbei bedecken, in je 1 halbierte Scheibe Guanciale einwickeln. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen, Muschel-Saltimbocca darin beidseitig je 1-2 Minuten braten. Muscheln mit Pfeffer sowie wenig Salz würzen und aus der Pfanne nehmen. Restliche Bohnen sowie Tomaten im Speckfett heiß schwenken, dann zusammen mit Jakobsmuschel-Saltimbocca, Gemüsepüree sowie den übrigen Wildbrokkoliröschen anrichten.



## Kaninchen im Kartoffelspiralmantel mit Kerbelöl

Bild auf Seite 54

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN:

Gemüse-Spaghetti-Maschine

600 g Pastinaken, Salz  
20-30 ml Zitronensaft  
4 große Kartoffeln (à 250-300 g)  
3 Kästchen Erbsenkresse bzw.  
Erbsensprossen, 8 Kaninchenrückenfilets (ohne Knochen und Sehnen)  
Pfeffer, 40 g milder körniger Senf  
ca. 2 l Erdnussöl zum Ausbacken  
50 g Kerbelblättchen  
15 g Blattpetersilie  
80 ml Pflanzenöl (z.B. Traubenkernöl)  
150 g Schlagsahne  
150 g Crème fraîche, Zucker

1 Pastinaken schälen, fein würfeln, in einem Topf in Salzwasser mit 20 ml Zitronensaft zugedeckt in ca. 15 Minuten weich kochen.

2 Inzwischen Kartoffeln schälen, mit dem Spaghetti-Schneider in lange Streifen schneiden. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Fleisch salzen, pfeffern, mit Senf einstreichen, dann mit etwas Kresse bedecken und in die Kartoffel-, „Spaghetti“ einwickeln. Erdnussöl auf ca. 180 Grad erhitzen und die „Fleischpäckchen“ darin 3-4 Minuten frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann leicht salzen.

3 Kerbel und Petersilie grob hacken. Kräuter zusammen mit dem Pflanzenöl auf 50 Grad erhitzen; die Temperatur 5 Minuten halten. Inzwischen Pastinaken abgießen, in einem sauberen Küchenhandtuch sorgfältig auspressen. Sahne mit Crème fraîche aufkochen und zusammen mit dem Pastinakenmus im Mixer schaumig pürieren.

4 Pastinakenschaum mit Zitronensaft, Zucker, Salz abschmecken. Kerbelöl leicht salzen, fein mixen. Alles auf Tellern anrichten und mit der restlichen Kresse garnieren.

# zartes Filet von Lamm und Kalb



## Titelrezept

### Baharat-Lammfilets und Couscous mit Datteln

Bild auf Seite 55 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

0,1 g Safranfäden  
300 g Instant-Couscous, Salz  
4 Datteln (z. B. Sorte Medjool)  
1 Zitrone (Bio), 2 TL Korianderkörner  
ca. 60 ml Olivenöl, 1 Orange (Bio)  
200 g griechischer Sahne-Joghurt  
60 g Haselnusskerne (geschält bzw.  
blanchiert, ohne braunes Häutchen)  
12 Lammfilets (ohne Silberhaut bzw.  
Sehnen), 1 EL Erdnussöl, 20 g Butter  
1 EL Baharat-Gewürzmischung  
1 Handvoll Minzeblättchen  
1 TL Zatar-Gewürzmischung  
essbare Blüten (z. B. Borretschblüten)

- 1 Safran in 300 ml kochendes Wasser streuen, den Couscous damit übergießen, salzen und 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Inzwischen Datteln entsteinen und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Koriander in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann im Mörser zerstoßen und mit Datteln, Zitronenschale sowie etwas Zitronensaft unter den Couscous mengen. Couscous mit Olivenöl und Salz abschmecken.
- 3 Orange heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Orangensaft kräftig einkochen (auf ca. 1 EL), dann zusammen mit der Orangenschale unter den Joghurt rühren. Joghurt mit Zitronensaft, etwas Salz abschmecken.
- 4 Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten. Filets in einer großen Pfanne in Öl bei hoher Hitze rundum 2–3 Minuten braten. Herd ausschalten, Butter in die Pfanne geben. Fleisch mit Baharat bestäuben, salzen, in der Butter (unter gelegentlichem Wenden) schwenken und rosa gar ziehen lassen. Couscous (evtl. mit Portionsring), Fleisch, Joghurt anrichten und mit Nüssen, Minze, Zatar sowie Blüten bestreuen.



### Cajun-Lachs mit Avocado-creme und Aioli

Bild auf Seite 56

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS QUINOA-ANIS-GRANOLA  
20 g gepuffte Quinoa, 20 g Haferflocken, 25 g gehackte Erdnusskerne  
1 TL Anissamen, 30 g Agavendicksaft  
2 TL Kokosöl, 2 TL Erdnussbutter, Salz  
AUSSERDEM  
100 g Cannellini-Bohnenkerne (Glas)  
1 Limette (Bio), 1 Bund Koriander  
2 reife Avocados (z. B. Sorte „Hass“)  
½ TL Piment d’Espelette (oder anderes Chilipulver), Salz, 1 Ei (Größe S)  
3 Zehen fermentierter Knoblauch  
120 ml Traubenkernöl  
4 Lachsfilets (à ca. 180 g, ohne Haut)  
2 EL Cajun-Gewürzmischung  
1–2 EL Erdnussöl zum Anbraten

- 1 Backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen. Alle Granola-Zutaten mit 1 Msp. Salz vermengen. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen, im Ofen in ca. 20 Minuten knusprig backen – dabei öfter umrühren.
- 2 Inzwischen Bohnen im eigenen Sud erwärmen, dann abtropfen lassen. Limette heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Koriander – bis auf etwas zum Garnieren – samt Stielen fein schneiden. Avocados halbieren, Kern entfernen. Avocados auf den Schnittseiten in einer Grillpfanne 2–3 Minuten anbraten.
- 3 Avocado-Fruchtfleisch auslöffeln, mit heißen Bohnen, Koriander, etwas Limetten-saft sowie -schale fein pürieren. Mit Piment d’Espelette sowie Salz abschmecken.
- 4 Aioli zubereiten, wie links am Seitenrand angegeben. Lachs salzen, mit Cajun-Gewürz bestäuben. Öl in einer Pfanne stark erhitzen, Lachsfilets darin auf jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten (der Lachs darf innen noch glasig sein). Lachs, Avocadocreme und Aioli auf Tellern anrichten, mit Quinoa-Granola und übrigem Koriander bestreut servieren.



### Kalbsfilet mit Vanille und Lorbeer auf Polenta

Bild auf Seite 57

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Vanilleschote  
1 großer säuerlicher Apfel  
4 Kalbsmedaillons (à ca. 140 g)  
20 ml Erdnussöl, Salz  
100–120 g (kalte) Butter in Würfeln  
8 frische Lorbeerblätter  
1 Bund Lauchzwiebeln  
100 ml süßer Apfelwein  
100 ml Apfelsaft, 200 ml Kalbsjus  
250 ml Milch, 2 Zweige Rosmarin  
135 g weiße Instant-Polenta  
(z. B. Steirische 1-Minuten Polenta)  
80 g Pecorino (italien. Schafskäse)

- 1 Backofen auf 100 Grad (Umluft: 90 Grad) vorheizen. Vanilleschote halbieren, Mark herauskratzen. Apfel evtl. schälen, in Spalten schneiden, entkernen. Fleisch in einer großen ofenfesten Pfanne in 10 ml Öl bei hoher Hitze beidseitig scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Vanillemark würzen, salzen. 40 g Butter, Apfelspalten, Vanilleschote sowie Lorbeer in der Pfanne anbraten. Fleisch dazugeben und im Ofen in ca. 15 Minuten rosa garen, ab und zu wenden.
- 2 Inzwischen Lauchzwiebeln fein schneiden, in einer Pfanne im übrigen Öl (10 ml) anbraten. Wein, Saft sowie Jus angießen, Sauce auf ca. 200 ml einkochen. Kurz vorm Servieren 20 g kalte Butter in Würfeln in die Sauce montieren, mit Salz abschmecken.
- 3 Milch mit 300 ml Wasser, etwas Salz sowie Rosmarin aufkochen. Zweige wieder entfernen. Polenta einstreuen, aufkochen. Dann bei kleinstem Hitze und gelegentlichem Rühren 1 Minute quellen lassen. Pecorino fein reiben, mit der restlichen Butter einrühren und die Polenta mit Salz abschmecken.
- 4 Fleisch, Apfelspalten samt brauner Bratbutter und Sauce auf der Polenta anrichten und mit gebratenen Lorbeerblättern sowie einem Stück Vanilleschote garnieren.

# Geniale Gerichte mit dem gewissen

## Homemade Panch Phoron

Übersetzt heißt Panch Phoron soviel wie „Fünf-Gewürze-Mischung“. Die typische Mixtur stammt aus Bangladesch und Nordindien, ihre Bestandteile sind im Allgemeinen Kreuzkümmelsamen, Fenchelsamen, Bockshornklee, gelbe Senfsaat sowie Schwarzkümmelsamen, die man meist zu gleichen Teilen mischt. Wer sie sich selber zusammenstellt, kann natürlich auch eigene Schwerpunkte setzen und beispielsweise mehr Senf verwenden – oder eher Ungeliebtes wie Kümmel oder Kreuzkümmel einfach weglassen.



### Iberico Secreto auf Kakao-Süßkartoffeln

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

700 g Secreto de Iberico („geheimes“ Filet, spanischer Schweinefleisch-Cut mit ausgeprägter Marmorierung)  
800 g Süßkartoffeln, 40 ml Olivenöl  
1 TL dunkles Kakaopulver, Salz  
10 g frischer Ingwer  
1 Knoblauchzehe, 50 ml Rüben- oder Ahornsirup, 50 ml Tamari (Sojasauce)  
100 ml Tomatensaft, 100 ml Sake  
400 g Sprossen-Blumenkohl (auch Wilder Blumenkohl oder Blumini genannt; ersatzweise evtl. Brokkoli verwenden), 80 g Butter  
¼ Tonkabohne (frisch gerieben)  
1 EL Panch Phoron (siehe dazu auch die Info links am Seitenrand)  
Salzflakes (z.B. von „Maldon“)

- Das Fleisch Zimmertemperatur annehmen lassen. Backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen. Süßkartoffeln schälen, ca. 2 cm groß würfeln, dann mit Olivenöl, Kakao, etwas Salz vermengen. Auf einem Blech mit Backpapier im Ofen in ca. 15 Minuten garen.
- Inzwischen für die Sauce Ingwer schälen, Knoblauch abziehen. Beides fein würfeln, dann mit Sirup, Tamari, Tomatensaft, Sake in einem Topf zähflüssig-dicklich einkochen.
- Gemüse kleiner schneiden, in einer großen Pfanne in der Butter 5–6 Minuten garen. Mit Salz und Tonkabohne würzen. Panch Phoron in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann im Mörser zerstoßen.
- Fleisch in 4 Portionen schneiden, in einer heißen Grillpfanne 30–40 Sekunden auf jeder Seite scharf anbraten. Salzen, mit Panch Phoron bestreuen, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Dann mit Süßkartoffeln, Sprossen-Blumenkohl und Sauce anrichten. Mit Salzflakes bestreuen, servieren.



### Süßkartoffel-Tortilla mit Chorizo

Bild auf Seite 59 links unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
davon Backzeit im Ofen: ca. 15 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

800 g Süßkartoffeln  
ca. 5 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen, 1 Lauchzwiebel  
100 g Chorizo (spanische Paprikawurst; ersatzweise Salami)  
2 EL gehackte glatte Petersilie  
8 Eier, Salz, Pfeffer  
2 Prisen Cayennepfeffer  
1 Prise Paprikapulver (geräuchert)  
2 Handvoll Rucola  
1 Handvoll Radicchio  
1 TL Weißweinessig  
2 TL Zitronensaft

- Süßkartoffeln schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. In einer ofenfesten Pfanne in 2 EL Öl ca. 10 Minuten anbraten.
- Inzwischen den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Lauchzwiebel putzen, waschen, fein schneiden. Chorizo häuten, in Scheiben schneiden.
- Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Chorizo zu den Süßkartoffeln geben, kurz mitbraten. Petersilie untermischen. Eier quirilen, mit Salz, Pfeffer, Cayenne, Paprikapulver würzen. Über den Süßkartoffel-Mix gießen und durch Drehen und leichtes Kippen der Pfanne gleichmäßig verteilen.
- Pfanne in den Ofen schieben, Tortilla in ca. 15 Minuten stocken lassen und leicht bräunen. Inzwischen Rucola und Radicchio waschen, trocken schütteln und evtl. kleiner zupfen. Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und übrige 3 EL Öl verrühren.
- Tortilla kurz abkühlen lassen. Salatblätter mit dem Dressing mischen. Tortilla in Stücke schneiden und mit dem Salat servieren.



### Wachtelbrüstchen auf karamellisierten Linsen

Bild auf Seite 59 rechts oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

3–4 Lauchzwiebeln, 30 ml Olivenöl  
150 g kleine Berglinsen, ½ l Geflügel fond, 1 frisches Lorbeerblatt  
40 g brauner Zucker, ca. 70 ml Apflessig, 2 Fenchelknollen mit Grün Salz, 1 TL Fenchelsamen  
20 ml Zitronensaft  
12 Wachtelbrüstchen mit Haut (am besten vorbestellen), 1 EL Erdnussöl  
50 g Butter, Pfeffer, 20 g Estragonsenf  
20 ml (gereifter) Balsamico-Essig  
evtl. kleine Kapuzinerkresseblätter

- Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden und (bis auf etwas zum Garnieren) in einem Topf in Olivenöl anbraten. Linsen dazugeben, kurz mit anrösten. Fond, Lorbeerblatt dazugeben, Linsen ca. 20 Minuten kochen.
- Inzwischen Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren. Mit Apflessig ablöschen, Karamell loskochen. Fenchelgrün abschneiden, beiseitelegen. Fenchelknollen sehr fein hobeln, leicht salzen und 1 Minute gut durchkneten. Fenchel 5 Minuten marinieren.
- Fenchelgrün fein schneiden, Fenchelsaat im Mörser zerstoßen. Fenchel abtropfen lassen, Grün und Samen untermengen. In einer Pfanne mit Zitronenöl und -saft leicht erwärmen und mit Salz abschmecken.
- Wachtelbrüste auf der Hautseite in einer Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten kross braten. 20 g Butter in die Pfanne geben, Fleisch wenden und bei ausgeschalteter Herdplatte in ca. 1 Minute rosa gar ziehen lassen. Dann salzen sowie pfeffern.
- Karamelllessig, Senf, übrige Butter (30 g) zu den fertigen Linsen geben (Lorbeerblatt entfernen), mit Pfeffer, Salz abschmecken. Fleisch, Linsen, Fenchel anrichten. Mit dem Balsamico beträufeln und mit Kresse sowie übrigem Lauchzwiebelgrün garnieren.

# Etwas: Schlemmen garantiert!



## Garnelen, warme Dill-Vinaigrette, Grillgurken

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Dill, 80 g Schalotten  
20 ml Zitronenöl  
ca. 120 ml Zitronensaft  
12 große Garnelen (roh, geschält,  
vom schwarzen Darmfaden befreit)  
Salz, Pfeffer, 2 Salatgurken  
10 g mittelscharfer Senf  
10 g Zucker  
100 ml Traubenkernöl  
20 ml Olivenöl  
evtl. 1 Handvoll Dillblüten

**1** Den Dill – bis auf ein paar schöne Spitzen  
zum Garnieren – von den Stielen zupfen  
und fein schneiden. Schalotten abziehen,  
fein würfeln und im Zitronenöl glasig  
dünsten. Mit 60 ml Zitronensaft ablöschen  
und die Garnelen dazugeben. Pfanne vom  
Herd ziehen. Die Garnelen salzen sowie  
pfeffern, mit einem Drittel des geschnittenen  
Dills bestreuen und zugedeckt für etwa  
15 Minuten gar ziehen lassen.

**2** Für die Emulsion die Gurken dünn schälen,  
längs halbieren und das wässrige Innere  
entfernen. 1 Gurke klein schneiden, mit ca.  
60 ml Zitronensaft, Senf, dem restlichen Dill,  
Zucker sowie etwas Salz im Mixer fein  
pürieren. Traubenkernöl in einem dünnen  
Strahl hinzugießen, weitermixen. Mit Salz  
und evtl. mehr Zitronensaft abschmecken.

**3** Für das Gemüse die zweite Gurke in dicke  
Scheiben schneiden und auf Küchenpapier  
abtropfen lassen. Gurkenscheiben mit  
Olivenöl bepinseln und in einer Grillpfanne  
auf jeder Seite ca. 1 Minute anbraten.

**4** Gurkenscheiben salzen, zusammen mit  
den Garnelen samt der Zitronen-Vinaigrette  
auf der Gurken-Emulsion anrichten. Alles mit  
übrigem Dill sowie evtl. Dillblüten garnieren.



## Lammfleisch mit scharfen Kirschen

Bild auf Seite 61 links unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
davon Garzeit: 20–25 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Spieße

200 g Kirschen  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer  
800 g Lammfleisch (z.B. aus der  
Hüfte; siehe auch die Info unten)  
2–3 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin

**1** Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze  
heizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.  
Kirschen waschen, entsteinen, mit Salz und  
je 1 Msp. Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

**2** Das Lammfleisch trocken tupfen, in  
4 gleich große Stücke teilen. Jeweils eine  
Tasche ins Fleisch schneiden. Diese mit den  
Kirschen füllen. Öffnung mit Spießen zu-  
stecken. Fleisch rundum salzen und pfeffern.

**3** Knoblauch abziehen, halbieren und in  
einer großen Pfanne in Öl kurz anrösten.  
Fleisch dazugeben und rundum kräftig  
anbraten, dann mit dem Knoblauch auf das  
Blech legen. Rosmarinzweige dazugeben.  
Fleisch im vorgeheizten Ofen in 20–25 Mi-  
nuten rosa garen. Zum Servieren Spieße  
entfernen. Das Fleisch auf eine vorgewärmt  
Platte setzen und aufschneiden.

**Dazu passt:** würziger Rucolasalat mit  
Zitronensaft-Granatapfelsirup-Dressing. Sie  
können noch weitere Zutaten in den Salat  
mischen wie süßsauer eingelegten Kürbis  
aus dem Glas, frische Mangowürfel, ge-  
trocknete Datteln oder geröstete Mandeln.

**Info:** Eine qualitätvolle Ergänzung zum  
heimischen saisonalen Angebot bietet die  
Firma „Prime Meat“. Die importiert unter  
dem Markennamen „Weida“ rund ums  
Jahr bestes Lammfleisch aus Neuseeland.



## Rote Reisnudeln mit Knusperreis-Schnitzelchen

Bild auf Seite 61 rechts oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

250 g rote Reisnudeln  
500 g Schweineschnitzel, Salz  
Pfeffer, 1 EL Mehl  
2 Eiweiß, 200 g Reis (bereits gegart)  
5 EL Sojaöl  
250 g Blattspinat (bereits geputzt,  
gewaschen und abgetropft)  
40 g Cashewkerne  
1 Lauchzwiebel (nur das Grün, weiße  
Teile anderweitig verwenden)  
½ rote Chilischote  
2 EL Reisessig, 1 EL Limettensaft  
½ TL Zucker

**1** Reisnudeln nach Packungsangabe in  
kochendem Wasser garen.

**2** Inzwischen Fleisch abbrausen, trocken  
tupfen und in Streifen schneiden. Fleisch  
evtl. noch dünner klopfen, salzen und pfeffern.  
Dann leicht mehlieren, im verquirlten  
Eiweiß wenden und mit dem gekochten Reis  
panieren. Reiskörner gut andrücken.

**3** In einer beschichteten Pfanne 3 EL Öl  
erhitzen, Reis-Schnitzelchen darin auf jeder  
Seite 3–4 Minuten leicht gebräunt braten.

**4** Inzwischen den Spinat evtl. noch trocken  
schütteln. Cashewkerne grob hacken. Lauch-  
zwiebelgrün fein schneiden. Chili waschen,  
putzen, nach Belieben auch die Kernchen  
entfernen. Chili fein hacken bzw. würfeln.  
Lauchzwiebelringe und Chili mit Reisessig,  
Limettensaft, 1 Msp. Salz und Zucker ver-  
mengen. Das übrige Öl (2 EL) unterrühren.

**5** Spinat mit der Hälfte der Chili-Marinade  
mischen und auf die Teller verteilen. Nudeln  
abgießen, abtropfen lassen und auf dem  
Spinat anrichten. Restliche Marinade über  
die Nudeln träufeln. Fleisch daneben platzie-  
ren und alles mit den Cashews bestreuen.

# „WENIGER ZUTATEN BEDEUTEN NICHT WENIGER GENUSS“

ER IST FESTER BESTANDTEIL  
DER DEUTSCHEN  
MEDIENLANDSCHAFT, LERNTE  
BEI DEN KOCHMEISTERN DES  
LANDES UND IST GASTGEBER  
VON HERZEN. RALF ZACHERL  
ÜBERSETZT MIT LEICHTIGKEIT,  
WITZ UND OHNE STRESS  
PROFIKÜCHE IN DEN ALLTAG  
WIE KAUM EIN ANDERER



## Ralf Zacherl

### Fernsehkoch & Autor

Der gebürtige Wertheimer wurde durch seine Fernseh-Sendung „Zacherl: Einfach kochen!“ deutschlandweit bekannt. Es folgten weitere Auftritte in verschiedenen TV-Formaten und auf Events. Mit Kollege Mario Kotaska führt er seit 2014 das Restaurant „Schmidt Z & KO“ in Berlin. Mehr Infos: [www.ralf-zacherl.de](http://www.ralf-zacherl.de) und [www.schmidt-z-ko.de](http://www.schmidt-z-ko.de)

Haben Sie den Toaster schon mal zum Gemüserösten oder zum Aufwärmen einer Scheibe Leberkäse genutzt? Nein? Sollten Sie laut Ralf Zacherl mal ausprobieren! Seit über 20 Jahren teilt der Kult-Koch seine originellen Küchentipps und Rezepte im Fernsehen, bei Auftritten und in seinen Büchern mit seinen Kochfans. Sein Credo: Gute Gerichte brauchen selten lange Zutatenlisten und komplizierte Zubereitungsweisen. In seinem neuen Buch hat er sich der Feierabendküche gewidmet und Rezepte entwickelt, die schnell gehen und maximal gut schmecken. Wir sprachen mit ihm über den perfekten Feierabend...

#### Herr Zacherl, wie sieht für Sie der perfekte Feierabend aus?

Der hat für mich ganz viele Gesichter. Manchmal ist er easy und es gibt ein paar Chips mit Crème fraîche zum Dippen und Forellenka-vari. Aber es ist natürlich auch mal perfekt, wenn man nach der Arbeit noch zum Sport geht, danach in die Sauna und dann gibt es einen leichten Salat. Gerade im Sommer ist es auch schön, etwas früher zu gehen und einen gemütlichen Abend mit Freunden und gutem Essen zu verbringen.

#### Was ist Ihr schnelles Rezept für spontanen Besuch?

Das einfachste ist immer ein schnelles Nudelgericht. Alio Olio zum Beispiel. Ein bisschen Salz, Knoblauch, Olivenöl und schwarzen Pfeffer hat man eigentlich immer da. Und dazu noch etwas Käse und ein paar frische Kräuter vom Balkon. Ich habe immer Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Eier und etwas Hartkäse parat. Daraus mache ich auch gerne ein Omelett. Im Sommer liebe ich Burrata. Die passt genial zu Rucola, Tomaten und Ananas.

#### Stressfreier Genuss

„Zacherl macht Feierabend!“ zeigt, was in unter einer halben Stunde auf dem Tisch stehen kann (Gräfe & Unzer, um 24 Euro)



#### Cool Cooking

Wenn es draußen heiß ist, serviert Ralf Zacherl am liebsten Salate mit vorbereiteten aromatischen Dressings

#### In Ihrem neuen Kochbuch verraten Sie, dass Sie Fan vom Vorplanen und Vorkochen sind. Was sind da Ihre Tipps?

Meiner Meinung nach ist es wichtig, sich am Wochenende kurz Zeit zu nehmen und über die nächste Woche nachzudenken. Wann ist überhaupt Zeit, etwas zu kochen und was möchte man kochen? Da mache ich mir dann einen groben Fahrplan. Eintöpfe und Suppen koche ich immer in größere Mengen, weil man die super einwecken kann. Einfach kochend in ein Schraubglas abfüllen, oben so drei bis vier Zentimeter Platz lassen und dann direkt heiß abdeckeln. In dem Moment, in dem der Inhalt abkühlt, entsteht ein Vakuum. Für die nächsten vier bis sechs Wochen hält sich das dann im Kühlschrank und ist immer parat.

#### Sie stehen für simple Rezepte ohne lange Zutatenlisten. Woher kommt das?

Das kommt durch meine Zeit beim Fernsehen. Denn dort ging es nicht darum zu zeigen, wie toll man selbst kochen kann, sondern es ging darum, den Zuschauern einen relativ unfallfreien Weg von A nach B zu zeigen. Daher achte ich darauf, nicht bei jedem Rezept den Königsweg zu nehmen. Denn gerade im Alltag schrecken lange Zutatenlisten und viele Rezeptschritte ab. Auch mich als Profi.

#### Gilt dieser Weg der Einfachheit auch in Ihrem Restaurant?

Dort bereiten wir so viel wie möglich vor. Salatdressings etwa, die kann man super lagern. Dann gibt es Gerichte wie ein Ossobuco, dafür muss ich am Tag davor schon Zeit investieren, aber wenn es dann mal im Ofen ist, kann man sich um die Beilage kümmern. Planung und Qualität sind dort, wie auch zu Hause, das A und O. So werden keine Lebensmittel verschwendet. Und frische, saisonale und regionale Lebensmittel schmecken besser und sind für uns und die Umwelt gesünder.

Interview: Nicole Steinbrecht

## Tofu & Speck

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Zutaten für 2 Portionen

200 g Speck in Würfeln  
1 EL Pflanzenöl zum Braten  
300 g Naturtofu  
1 rote Paprika, Salz  
1 Bund Lauchzwiebeln  
4 Stiele Koriandergrün (nach Belieben)  
1 EL geröstetes Sesamöl  
1–2 EL Sojasauce, 1 EL Fischsauce  
Chilipulver, 2 EL geröstete gesalzene Erdnusskerne

**1** Den Speck mit Pflanzenöl in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dann zum Speck geben und mitbraten, dabei ab und zu schwenken.

**2** Die Paprika waschen, halbieren, von Kernen und weißen Trennhäuten befreien und in Streifen schneiden. Dann etwas salzen und in die Pfanne geben.

**3** Lauchzwiebeln waschen, putzen und samt dem knackigen Grün schräg in dünne Ringe schneiden. Ebenfalls zu Speck, Tofu und Paprika in die Pfanne geben.

**4** Nach Belieben den Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Wenn der Speck schön knusprig ist, Sesamöl, Sojasauce, Fischsauce und etwas Chilipulver dazugeben. Alles etwas durchschwenken und auf Tellern anrichten. Mit Koriander und Erdnüssen toppen.

**Tipp:** Wer mag, kann als Beilage Reis, einige Scheiben frisches Weißbrot oder einen schnellen grünen Salat servieren.





# GESUNDES LEBEN FÄNGT ZUHAUSE AN.

TREten  
SIE EIN!



[living-better.de](http://living-better.de)

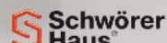
Deshalb haben wir mit den führenden Experten Deutschlands die erste Initiative für **nachhaltiges, gesundes Bauen, Modernisieren & Wohnen** gegründet.

Mit **LIVING BETTER** bieten wir Menschen & Marken eine Plattform zur Inspiration und Realisierung von nachhaltigen, energieeffizienten & wohngesunden Lebensräumen.

Empfohlen von:



Eine Initiative von:



# BUNTES VERGNÜGEN FÜR DEN GAUMEN

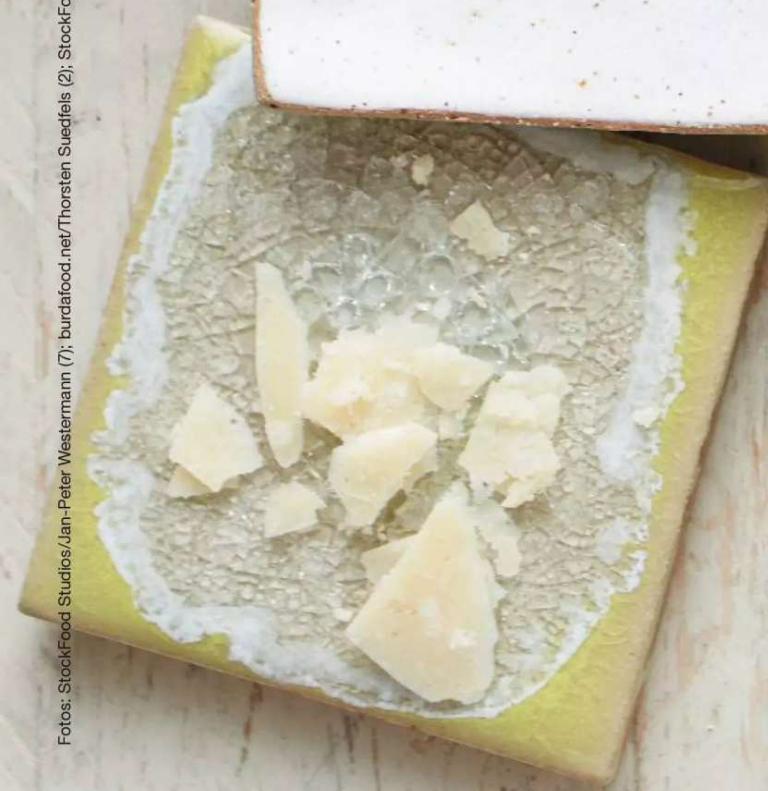
Knackig, saftig, frisch und so wunderbar: Gartenschätze sind die Stars der Jahreszeit und tolle Hauptdarsteller auf dem Teller. Freuen Sie sich jetzt auf Tomaten-Tatar, feine Quiche oder Portobello mit herzhafter Füllung



## Ofen-Chicorée, Orangen-Dressing, Kichererbsen

Gekonnt mildern Frucht und Agavendicksaft die Bitterkeit des geschmorten Blattgemüses, geröstete Kichererbsen und Pekannüsse bringen einen kleinen Knack.

REZEPT AUF SEITE 81



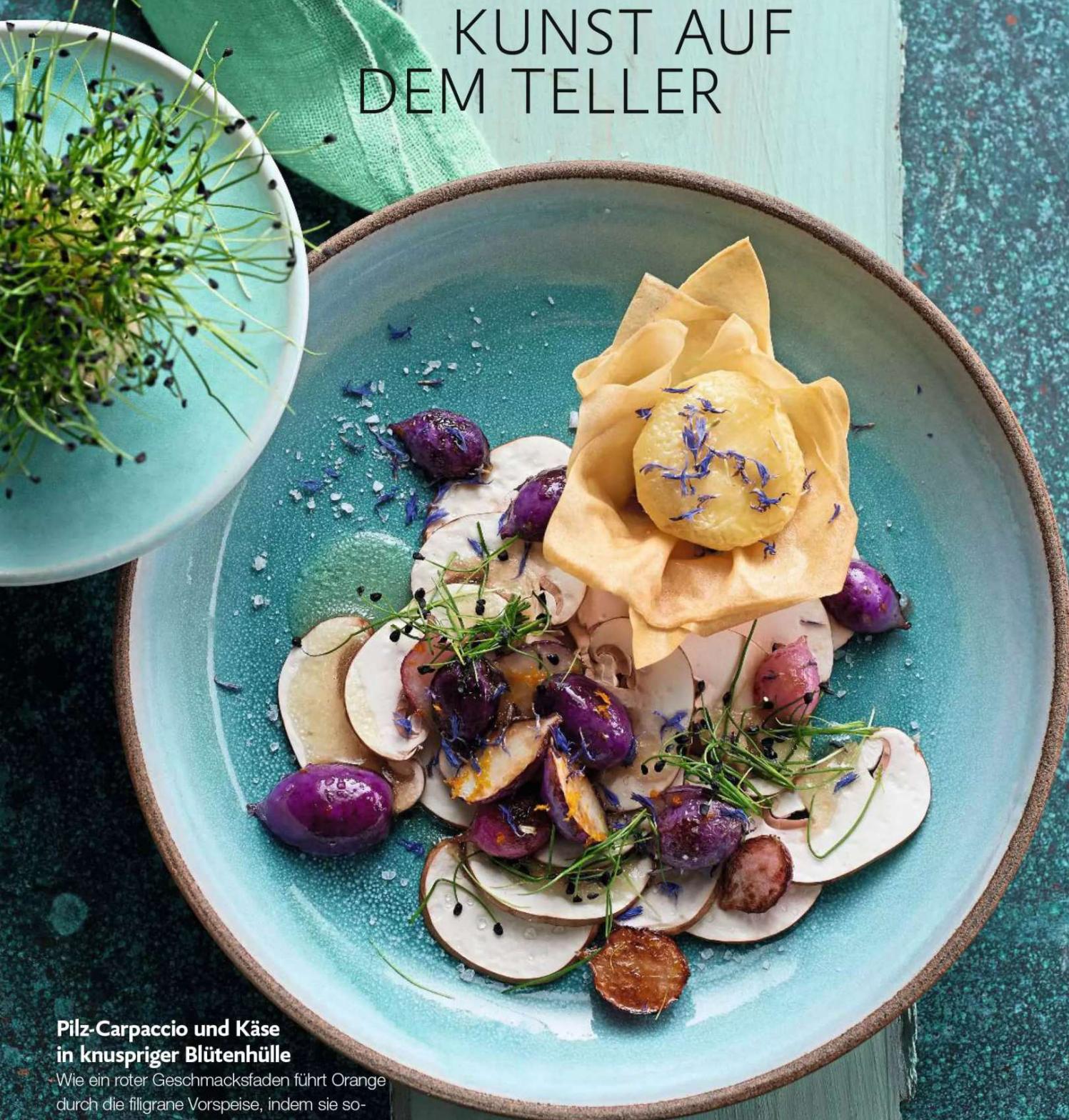
### Steak Tartare von der Tomate mit Basilikum-Öl

Fein zu knusprigem Brot & Co.: Im Ofen entfalten die Fruchtwürfel ein sattes Aroma, bevor sie mit einem **vollmundigen Dressing** sowie Koriander und Öl vermengt werden.

REZEPT AUF SEITE 81

30 MINUTEN DE LUXE / VEGETARISCH

# KUNST AUF DEM TELLER



## Pilz-Carpaccio und Käse in knuspriger Blütenhülle

Wie ein roter Geschmacksfaden führt Orange durch die filigrane Vorspeise, indem sie sowohl **geschmorte Radieschen** als auch die Marinade der zarten Champignons veredelt.

REZEPT AUF SEITE 81



### Vadouvan-Petersilien-wurzelpüree, Pflaumen

Pralle Fruchthälften, ein karamellisierter Crunch, krosser Salbei und ein süßlicher Sud auf samtigem Bett, getoppt mit der indischen Gewürzmischung Vadouvan: Diese Liason hat alles, **was prächtiges Soulfood braucht.**

REZEPT AUF SEITE 82



### Mit geträffeltem Spinat gefüllte Portobellos

Champignon deluxe: In der edlen Füllung der Pilze vereinen sich Trüffelkäse, Fior di Latte, Babypinat und Trüffelbutter zu einem hinreißend aromatischen Schmelz.

REZEPT AUF SEITE 82



## **Blumenkohl-Steaks mit Karamell-Pinienkernen**

Sesamsauce und Fladenbrot-Chips geben dem Veggie-Star eine levantinische Note. Spritziges Extra: Granatapfelkerne, die im Mund mit Erfrischungsmomenten begeistern.

REZEPT AUF SEITE 82



# FEINSTES AROMENSPIEL



# SO AUFREGEND KÖSTLICH

## Gegrillte Kräuterseitlinge auf Maiscreme und Jus

Für Staunen sorgen hier besonders die Kirschen, die mit der Sauce aus Balsamico, Pilzsud, Johannisbeergelee und Rosmarin die nussigen Pilze fruchtig komplementieren.

REZEPT AUF SEITE 83





### Rucola-Burrata-Tartes

Zart laufen im Herzen der appetitlichen Minis  
**Käse und ein Guss aus Sahne, Ei und Rauke** ineinander. Obenauf toppen Kapern, getrocknete Tomaten und Basilikum pikant.

REZEPT AUF SEITE 83

# VEGGIE DE LUXE



## Hüttenkäse-Quiche mit Rotkrautsalat

Knackig begleitet ein mit Ingwer, Knoblauch, Zucker und Sojasauce abgeschmeckter Rotkraut-Möhren-Slaw den Ofenstar.

REZEPT AUF SEITE 84



### Gratinierter Orangen-Fenchel

Perfekt für die Alltagsküche: Dieses Blech voll saftiger Frucht, Fenchel und kleinen, salzigen Kapern werden Sie wieder und wieder machen – versprochen!

REZEPT AUF SEITE 84

# GUTE LAUNE AUFS BROT

## Vegane Luxus-Stulle mit gebratenen Auberginen

Einfach köstlich, wie sich das fröhliche Potpourri aus Sprossen, Kirschtomaten, gebratenen Auberginen und Rucola auf den Brotscheiben mit Senf-Kurkuma-Mayo tummelt.

REZEPT AUF SEITE 84



# Erfreuliches für Gemüse-Gourmets



## Ofen-Chicorée, Orangen-Dressing, Kichererbsen

Bild auf Seite 70

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

**4 Chicorée-Stauden, 40 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer, 80 g Agavendicksaft  
150 ml Gemüsefond  
50 ml weißer Balsamico-Essig  
500 g Knollensellerie, 50 g Schlagsahne, 3 Orangen und 1 Zitrone (Bio)  
50 ml Nussöl (z. B. Pekannussöl)  
60 g geröstete Pekannusskerne  
¼ Chilischote, 200 g Kichererbsen (aus dem Glas, abgetropft)  
1 TL Baharat-Gewürzmischung**

**1** Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) heizen. Chicorée halbieren. Strunk herauschneiden (Blätter sollten noch zusammenhängen). Hälften auf der Schnittfläche in großer ofenfester Pfanne in 20 ml Öl anbraten. Chicorée salzen, pfeffern, mit 50 g Dicksaft glasieren. Mit 50 ml Fond sowie Essig ablöschen und den Chicorée zudecken im Ofen in ca. 15 Minuten weich schmoren.

**2** Inzwischen Sellerie in Scheiben (ca. 1 cm) schneiden, evtl. rund ausschneiden. Sellerie mit Sahne und übrigem Fond (100 ml) zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 10 Minuten weich kochen. Salzen, abtropfen lassen.

**3** Inzwischen 2 Orangen schälen, Fruchtfillets herausschneiden. Fruchtkörper ausspressen, Saft auffangen. Übrige Zitrusfrüchte heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Chicorée-Schmorsoße durch ein Sieb in einen Topf passieren. Zitrusäfte, -schalen zugeben, sirupartig einkochen. Nussöl nach und nach unterschlagen (Orangen-Dressing nicht mehr kochen).

**4** Pekannüsse hacken, Chili fein schneiden. Kichererbsen auf Küchenpapier trocken tupfen. Übriges Olivenöl (20 ml) in einer Pfanne stark erhitzen, Kichererbsen darin anrösten. Dann mit restlichem Agavendicksaft, Chili, Baharat, Salz fertigstellen. Alles anrichten.



## Steak Tartare von der Tomate mit Basilikum-Öl

Bild auf Seite 71

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

**1 kg reife Flaschentomaten  
100 ml Olivenöl  
200 ml Balsamico-Essig  
80 g Schalotten  
½ Bund Koriander  
Salz, schwarzer Pfeffer  
½ Bund Basilikum  
80 g Pfeffer-Pecorino (Käsetheke)**

**1** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Tomaten 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, dann in eiskaltem Wasser abschrecken und häuten. Tomaten vierteln. Das wässrige Tomaten-Innere herauslösen und pürieren, die Tomatenfilets zentimetergroß würfeln. Tomatenstücke auf dem Blech verteilen, mit 20 ml Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten antrocknen lassen.

**2** Inzwischen den Balsamico in einem Topf sirupartig einkochen. Für das Dressing die Schalotten abziehen, fein würfeln und in 10 ml Öl glasig dünsten. Das Tomatenpüree dazugeben und 5 Minuten einkochen.

**3** Währenddessen den Koriander – bis auf ein paar Blätter zum Garnieren – klein schneiden. Eingekochtes Dressing, Tomatenwürfel aus dem Ofen, Koriander sowie 20 ml Olivenöl in einer Metallschüssel (am besten über Eiswasser) vermengen, dann mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

**4** Basilikum fein schneiden und mit dem restlichen Olivenöl (50 ml) sowie etwas Salz pürieren. Durch ein feines Sieb passieren.

**5** Tomaten-Tatar (evtl. mit Hilfe von Ringen) auf Tellern anrichten. Reduzierten Essig sowie Basilikum-Öl angießen. Pecorino mit Hilfe eines Sparschälers darüberhobeln. Mit restlichem Koriander garnieren, servieren.



## Pilz-Carpaccio und Käse in knuspriger Blütenhülle

Bild auf Seite 72

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN:  
Muffin-Blech mit 12 Mulden

**ca. 90 g Butter, 12 quadratische Filo-teig-Blätter (12x12 cm; ersatzweise Yufka- oder Frühlingsrollenteig)  
4 Stück Crottin Chavignol (französische Ziegenrohmilchkäse à 60 g)  
20 ml Kastanienhonig  
1 Orange (Bio)  
2 Bund (bunte) Radieschen  
10 g brauner Zucker, 10 ml Apfelsaß, 40 ml geröstetes Nussöl, Salz  
400 g braune Champignons (Egerlinge; bereits geputzt)  
Kornblüten-Salz (ersatzweise statt dessen Salzflakes), evtl. Pfeffer  
evtl. Schnittlauchkresse als Garnitur**

**1** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 185 Grad) vorheizen. 70 g Butter sanft schmelzen. Teigblätter auf der Oberfläche mit Butter bestreichen. Jeweils 3 Teigblätter leicht versetzt übereinanderlegen, dann in die Muffin-Mulden drücken. Teig-„Blüten“ im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen. Ziegenkäse im Gebäck platzieren, mit Honig beträufeln, noch ca. 5 Minuten backen.

**2** Inzwischen Orange heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Radieschen putzen, waschen, kleiner schneiden, dann in einer Pfanne in übriger Butter anbraten. Zucker überstreuen, 40 ml Orangensaft und Essig angießen. Radieschen zugedeckt gar und knackig schmoren.

**3** Nussöl mit 20 ml Orangensaft, etwas Salz verrühren. Pilze dünn aufschneiden, auf Tellern auslegen. Pilze salzen, mit Dressing beträufeln. Radieschen mit etwas Orangenschale und Salz würzen, auf die Teller geben. Käse im Gebäckmantel mit Kornblüten-Salz, evtl. Pfeffer bestreuen, auf die Teller setzen. Evtl. mit Schnittlauchkresse bestreuen.

Weil man es schmeckt!

Wie bei vielen Produkten beginnt auch bei Molkerei-Erzeugnissen die Qualität mit dem Rohstoff, aus dem sie hergestellt werden: der Milch. Nur Kühe, die auf saftigen und artenreichen Kräuterwiesen weiden können und im Winter ausschließlich mit getrockneten Gräsern gefüttert werden, liefern köstliche Heumilch. Als Ausgangsbasis bzw. ausschlaggebendes Kriterium für besten Geschmack – von Butter, Käse, Joghurt und Sahne.



Passende Weine finden Sie auf S. 50/51

# Perfekt abgeschmeckt und anregend

## Was ist Vadouvan?

Für unseren Rezeptautor ist Vadouvan DAS Trendgewürz, das mittlerweile seinen Weg aus den Sterne-Restaurants heraus in die heimischen Küchen gefunden hat. Dabei handelt es sich um eine fermentierte Mischung aus Zwiebeln, Lauch, Kreuzkümmel, Bockshornklessamen, Fenchelsaat, Kurkuma, Curryblättern sowie Öl. Wobei die Zusammensetzung der Zutaten durchaus variieren kann. Das Geschmacksgeheimnis der erdig-intensiven Würze besteht in einem aufwendigen Veredelungsprozess durch Rösten und Trocknen.



### Vadouvan-Petersilienwurzelpüree, Pflaumen

Bild auf Seite 73

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

je 30 g Rauch- und Salzmandeln  
20 g gepuffter Amaranth  
20 g Sonnenblumenkerne  
30 g Agavendicksaft, 10 g Kokosöl  
Salz, 600 g Petersilienwurzeln  
ca. 15 ml Zitronensaft, 125 g Schlagsahne, 125 g Crème fraîche  
ca. 1 EL Vadouvan (siehe Info links)  
20–24 große Salbeiblätter  
200 ml Erdnussöl, 12 reife Pflaumen  
20 g Butter, je 2 frische Lorbeerblätter, Sternanise, Zimtstangen und Gewürznelken, 30 g Kastanienhonig  
60 ml guter Balsamico-Essig

- Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Mandeln hacken, mit Amaranth, Sonnenblumenkernen, Agavendicksaft, Kokosöl, etwas Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen in 15–18 Minuten knusprig backen. Herausnehmen, Crunch etwas abkühlen lassen.
- Inzwischen Petersilienwurzeln schälen, zentimetergroß würfeln und in einem Topf in kochendem Salzwasser mit 10 ml Zitronensaft zugedeckt weich kochen. Dann abgießen, in einem sauberen Küchenhandtuch sorgfältig ausdrücken. Sahne und Crème fraîche aufkochen. Gemüsemasse dazugeben. Alles fein pürieren und mit Zitronensaft, Vadouvan sowie Salz abschmecken.
- Ebenfalls inzwischen die Salbeiblätter in 160 Grad heißem Öl in ca. 2 Minuten knusprig ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pflaumen waschen, halbieren, entkernen. Butter und Gewürze in einer Pfanne erhitzen, Pflaumen auf der Schnittfläche darin anbraten. Mit Honig karamellisieren, mit Essig ablöschen. Gewürze entfernen. Petersilienwurzelpüree und Pflaumen samt Sud anrichten, mit Crunch und frittiertem Salbei garnieren.



### Mit geträffeltem Spinat gefüllte Portobellos

Bild auf Seite 74

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

40 g Butter, 4 Portobello-Pilze  
20 ml Zitronensaft, Salz  
120 g Gewürzbrot ohne Rinde (z.B. Vinschgauer), 150 g Trüffelkäse (z.B. Pecorino Moliterno al Tartufo)  
125 g Fior di latte (Italienisch für Mozzarella aus Kuhmilch, den gibt es z.B. von „Goldsteig“)  
400 g Baby-Spinat (geputzt, gewaschen und gut abgetropft)  
20 ml Olivenöl, 20 g Trüffelbutter  
Pfeffer, 60 g halbgetrocknete Kirschtomaten in Öl (semi-secchi)  
evtl. ca. 30 g frischer Trüffel

- Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Blech sowie eine kleine Auflaufform mit Backpapier belegen. Butter schmelzen. Pilze von Stiel und braunen Lamellen befreien, mit Zitronensaft bestreichen, salzen, auf eine Blechhälfte legen. Brot in streuselgröße Stücke bröseln. In der Auflaufform verteilen, salzen, mit Butter beträufeln. Form auf das Blech stellen, beides in den vorgeheizten Ofen schieben. Pilze und Crumble 15 Minuten garen, Crumble ab und zu wenden.
- Inzwischen Trüffelkäse fein reiben. Mozzarella klein zupfen. Spinat in 2 Chargen in einer Pfanne in je 10 ml Öl bei hoher Hitze zusammenfallen lassen. Spinat abtropfen lassen, leicht ausdrücken. Mit Mozzarella, der Hälfte des Trüffelkäses und der Trüffelbutter vermengen. Mit Salz, Pfeffer würzen.
- Blech aus dem Ofen nehmen. Auflaufform samt Crumble vom Blech nehmen, Backofen auf 220 Grad Oberhitze stellen. Trüffelspinat in die fertig gegarten Pilze füllen, mit dem restlichen Trüffelkäse bestreuen und alles im Ofen noch ca. 5 Minuten gratinieren. Gefüllte Pilze auf Teller setzen, getrocknete Tomaten und Brot-Crumble drumherum verteilen. Evtl. noch etwas Trüffel darüberhobeln.



### Blumenkohl-Steaks mit Karamell-Pinienkernen

Bild auf Seite 75

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

1 lilafarbener oder weißer Blumenkohl (ca. 1 kg), 80 ml Olivenöl  
1 EL Fünf-Gewürze-Pulver  
brauner Zucker, Salz  
40 g weißer Zucker, 60 g Pinienkerne  
10 g Butter, ½ frische Knoblauchzehe  
60 g geröstete Sesamsamen  
150 g Kichererbsen (abgetropft; Glas)  
80 g Tahini (Sesampaste, gesalzen)  
ca. 40 ml Zitronensaft  
1–2 dünne arabische Fladenbrote (z.B. Chubz), ca. ½ l Erdnussöl  
40 g Granatapfelkerne (Katzen)-Minze, gern mit Blüten

- Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen, Blumenkohl putzen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech platzieren. Olivenöl mit den Gewürzen sowie je 1 TL braunem Zucker sowie Salz vermengen. Blumenkohlscheiben beidseitig damit bestreichen, dann im Ofen 20 Minuten backen, dabei nach 10 Minuten wenden.
- Inzwischen weißen Zucker in einer Pfanne schmelzen. Pinienkerne, 1 Msp. Salz sowie Butter dazugeben, goldgelb karamellisieren. Auf Backpapier kurz abkühlen, hacken.
- Knoblauch abziehen und mit zwei Dritteln der Sesamsamen, mit Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft sowie 150 ml heißem Wasser fein pürieren. Sesamsauce mit Salz, Zitronensaft abschmecken. Für das Topping das Brot in Stücke (6–7 cm Kantenlänge) schneiden oder brechen. Öl auf ca. 175 Grad erhitzen, Brot darin knusprig ausbacken. Herausnehmen, kurz abtropfen lassen und salzen.
- Blumenkohl-„Steaks“ zusammen mit der Sesamsauce anrichten. Mit Fladenbrot-Chips, Pinienkern-Krokant, Granatapfelkernen, übrigem Sesam sowie Minze garnieren.

# angerichtet für liebe Gäste



## Gegrillte Kräuterseitlinge auf Maiscreme und Jus

Bild auf Seite 76

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

450 ml Gemüsefond, 10 g getrocknete Steinpilze, 2 Rosmarinzweige  
160 g Zwiebeln, ca. 40 ml Olivenöl  
40 g Johannisbeergelee  
200 ml (fünfjähriger) Balsamico-Essig  
70 g Butter (30 g davon kalt), Salz, Pfeffer, 300 g frische Maiskörner (gekocht; ersatzweise aus dem Glas)  
80 g Instant-Polenta (2-Min.-Polenta)  
Cayennepfeffer, 4 große Kräuterseitlinge (à 100 g), Zitronensaft  
12 große Kirschen, Rauchsalz

**1** Für die Jus 200 ml Fond aufkochen. Pilze damit übergießen, einige Minuten quellen lassen. Inzwischen Rosmarinspitzen von den Stielen knipsen. Zwiebeln abziehen, würfeln, die Hälfte davon in 10 ml Öl glasig dünsten.

**2** Pilzsud durch ein Sieb dazugießen (die eingeweichten Pilze entsorgen). Gelee und Rosmarinstiele sowie Balsamico einröhren, alles bei starker Hitze auf ca. 200 ml einkochen. Rosmarinstiele entfernen. Dann 30 g kalte Butter in Würfeln nach und nach darunterschlagen, aber nicht mehr kochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken.

**3** Inzwischen übrige Zwiebeln im Topf in 40 g Butter andünsten, (abgetropften) Mais darin leicht bräunen. Etwas Mais zum Garnieren abnehmen. Übrige 250 ml Fond angießen, Polenta-Grieß zugeben. Bei kleiner Hitze unter Rühren 2 Minuten kochen, dann pürieren. Mit Cayenne, Salz abschmecken.

**4** Pilze in Scheiben schneiden, mit Öl bepinseln, in einer Grillpfanne pro Seite je 1–2 Minuten braten. Mit Zitronensaft, Salz würzen. Kirschen waschen, halbieren, entsteinen, mit den Rosmarinspitzen in einer Pfanne im übrigen Öl kurz anbraten, mit wenig Rauchsalz abschmecken. Seitlinge, Kirschen, Creme anrichten, mit Maiskörnern, Balsamico-Jus, Rosmarinspitzen garnieren.



## Rucola-Burrata-Tartes

Bild auf Seite 77

Vorbereitungszeit: ca. 25 Minuten

Back-/Abkühlzeit: 40–45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

4 Tarte-Förmchen (je Ø 18 cm)

Butter und Mehl zum Arbeiten

1 Pizza-Frischteig (ca. 500 g)

50–70 g Rucola (geputzt, abgetropft)

1 großes Bund Basilikum

150 g Schlagsahne

5 Eier (Größe M), Salz, Pfeffer

1 Kugel Burrata (ca. 120 g; besonders cremiger Filata-Käse mit buttrigem Inneren; ersatzweise Mozzarella)

2–3 Tomaten

1 Knoblauchzehe

50 g (soft)getrocknete Tomaten

1 EL eingelegte Kapern (Glas)

10–20 ml Weißweinessig

40–50 ml Olivenöl

**1** Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad). Tarte-Formen fetten und mit Mehl bestäuben. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. 4 Kreise (Ø ca. 20 cm) ausschneiden, die Formen damit auskleiden.

**2** Rucola grob hacken. Die Hälfte der Basilikumblätter mit Rucola, Sahne sowie den Eiern pürieren bzw. mixen. Salzen, pfeffern. Burrata vierteln. Tomaten halbieren.

Rucolasahne, Tomaten und die Burrata-Stücke in die Formen verteilen.

**3** Tartes im Ofen ca. 20 Minuten backen. Ofentemperatur um 20 Grad reduzieren, Tartes in weiteren 10–15 Minuten fertig backen. Inzwischen Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit getrockneten Tomaten, Kapern, übrigem Basilikum (bis auf etwas zum Garnieren), Essig und Öl verrühren. Tomaten-Mix mit Salz, Pfeffer würzen.

**4** Tartes aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen. Tomaten-Salat darauf verteilen, mit restlichem Basilikum garnieren, servieren.

Lust auf  
Genuss

JETZT TESTEN  
UND SPAREN!  
3 AUSGABEN  
FÜR NUR 8,90 €\*



3 ×

Sie sparen  
35 %

LUST AUF GENUSS: zum Kennenlernen ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 3 Ausgaben. Möchte ich die Zeitschrift weiterlesen, brauche ich nichts unternehmen. Ich erhalte dann Lust auf Genuss zum Preis von z.Zt. 4,50 €\* je Ausgabe. Das Abo kann ich nach den 3 Ausgaben jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Produktversand nur innerhalb Deutschlands. Auslandskonditionen auf Anfrage.

\*Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand.

So einfach können Sie bestellen:

**burda-foodshop.de**

Oder per Telefon:

01806 - 93 94 00 66

20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Einfach einscannen  
und bestellen:



Bitte die Bestell-Nr.  
angeben: LAG1PRM

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen.

Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77802 Offenburg, Tel.: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz

# Wohlfühl-Food aus dem Backofen

## Quiche-Teig zubereiten

**250 g Mehl mit  
120 g Butter,  
1 Ei (Größe M),  
120 g Speise-  
quark rasch zu  
einem glatten  
Teig verkneten.**

**Den Teig in  
Frischhaltefolie  
wickeln, im  
Kühlschrank ca.  
1 Stunde ruhen  
lassen. Dann aus  
der Kühlung  
nehmen und  
ausrollen. Die  
eingefettete  
und mit Mehl  
bestäubte Form  
(Ø ca. 26 cm)  
mit dem aus-  
gerollten Teig  
auskleiden. Den  
Teig leicht  
andrücken und  
mitsamt der  
Form noch für  
ca. 20 Minuten  
in den Gefrier-  
schrank stellen.  
Dann wie im  
Rezept rechts  
beschrieben  
fertigstellen.**



## Hüttenkäse-Quiche mit Rotkrautsalat

Bild auf Seite 78

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Kühl-/Back-/Wartezeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 1 Quiche-Form  
(Ø 24–26 cm). Ergibt ca. 8 Stücke

**Butter und Mehl für die Form**  
1 runder Quiche-Teig (Fertigprodukt  
aus der Frischetheke; ein Rezept  
zum Selbermachen siehe links)  
1 Bund Schnittlauch  
250 g Speisequark, 3 Eier (Größe M)  
150 g Hüttenkäse, Salz, Pfeffer  
400 g Rotkohl  
100 g Möhren  
15 g Ingwer, 1 kleine Knoblauchzehe  
1 Lauchzwiebel  
4–5 EL Sojasauce, 1 TL Zucker

- 1 Die Quiche-Form fetten und mit Mehl bestäuben. Teig ausrollen, die Form damit auskleiden. Teig etwas andrücken und in der Form für ca. 20 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
- 2 Inzwischen Schnittlauch grob hacken, zusammen mit dem Quark und den Eiern pürieren. Hüttenkäse unterrühren, Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Quiche aus dem Gefrierschrank nehmen und mit der Hüttenkäsecreme füllen. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.
- 3 Inzwischen Rotkohl vierteln, Strunk entfernen. Möhren schälen. Beides grob reiben. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides fein reiben. Lauchzwiebel putzen, fein schneiden. Alle Salatzutaten mit Sojasauce sowie Zucker vermengen, bis zum Servieren ziehen lassen.
- 4 Quiche aus dem Ofen nehmen und noch ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Quiche aus der Form lösen und zusammen mit dem Rotkrautsalat servieren.



## Gratinierter Orangen-Fenchel

Bild auf Seite 79

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
davon Backzeit: ca. 25 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

**2 Fenchelknollen**  
3 Orangen (Bio)  
3 EL Olivenöl  
80 ml Weißwein  
Salz, Pfeffer  
2 TL Fenchelsamen  
1 EL eingelegte kleine Kapern (Glas;  
am besten feine „Nonpareilles“)

- 1 Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Fenchel waschen, putzen und das zarte Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen.
- 2 Fenchelknollen längs in 6–8 mm dünne Scheiben schneiden. Orangen heiß waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Saft aus den End-Abschnitten der Orangen auspressen. Orangensaft mit Olivenöl und Weißwein verrühren.
- 3 Die Fenchel- sowie Orangenscheiben abwechselnd auf ein Backblech schichten und mit dem Dressing übergießen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer sowie den Fenchelsamen würzen und im vorgeheizten Ofen in etwa 25 Minuten goldbraun gratinieren.

- 4 Aus dem Ofen holen und vor dem Servieren mit den Kapern sowie mit dem beiseitegelegten Fenchelgrün bestreuen.

**Tipp:** Mit Couscous, Reis oder Weißbrot als Beilage wird der gratinierte Fenchel zum sättigenden Hauptgericht.

**Statt Weißwein:** Sie können ersatzweise klaren Apfelsaft verwenden. Oder den Saft von 1–2 Zitronen, den Sie mit Zucker oder Ahornsirup etwas süßen.



## Vegane Luxus-Stulle mit gebratenen Auberginen

Bild auf Seite 80

Vorbereitungszeit: ca. 25 Minuten  
Back-/Garzeit: ca. 20 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

**2 Auberginen**  
150 g Kirschtomaten  
2 EL Olivenöl  
1 TL getrocknete italienische Kräuter  
Chiliflocken, (Meer-)Salz  
1 Handvoll Rucola  
½ Handvoll Rote-Bete-Sprossen  
80 ml Sojamilch  
ca. 1 TL Senf  
1 Msp. gemahlene Kurkuma  
1 TL Apfelessig, 1 Prise Zucker  
ca. 120 ml Rapsöl, weißer Pfeffer  
4 Scheiben Vollkornbrot

- 1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Auberginen und Tomaten waschen, putzen. Die Auberginen klein würfeln und die Tomaten halbieren. Beides mit Olivenöl, italienischen Kräutern, Chiliflocken, etwas Salz vermengen. Mischung auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen in etwa 20 Minuten leicht gebräunt backen. Auberginemüse evtl. etwas abkühlen lassen.

- 2 Inzwischen Rucola und Sprossen waschen und trocken schütteln. Rucola grob hacken.

**3** Für die vegane Mayonnaise Sojamilch, Senf, Kurkuma, Essig und Zucker in einen hohen Rührbecher füllen. Mit dem Stabmixer pürieren, dabei nach und nach das Rapsöl einfließen lassen. Weitermixen, bis eine glänzende Creme entstanden ist.

Diese mit Salz, weißem Pfeffer und evtl. noch etwas mehr Senf abschmecken.

- 4 Jeweils etwas Soja-Mayonnaise auf die Brotscheiben streichen. Brote mit Auberginemüse und Rucola belegen und mit den Sprossen bestreuen. Mit etwas Salz würzen und sofort servieren.

# WASSERMELONE

Perfekt für einen entspannten Grillabend mit Freunden und dazu Erfrischung pur: entdecken Sie unsere vier supereinfachen Ideen mit der roten Sommerfrucht

## GAZPACHO

1,2 kg Wassermelonen-Fruchtfleisch (gekühlt) in Stücke schneiden.

250 g Tomaten putzen, heiß überbrühen, kalt abschrecken, die Haut abziehen. 2 Mini-Gurken putzen, grob würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit 4 EL Olivenöl pürieren, mit 1 EL Rotweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gazpacho bis zum Servieren kühlen. Mit je 1–2 EL Joghurt anrichten.



## FRUCHTIGE PIZZA

1 Scheibe Wassermelone (ca. 2 cm dick) auf einen Teller legen. Mandelkerne (blanchiert) in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Mozzarella-Bällchen und Honigmelonen-Kügelchen auf der Melonenscheibe verteilen. Rohschinken locker einrollen, darauf drapieren. Basilikumblättchen darüberstreuen und alles mit Pesto beträufeln. Die Melonenpizza in Stücke schneiden.



## SLUSHIES

4 EL Wasser, 4 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenabrieb, 2 Stiele Minze und 40 g Zucker 5 Minuten köcheln. Sirup abkühlen lassen, durch Sieb gießen. Mit 1,5 kg Wassermelonen-Fruchtfleisch (in Würfeln eingefroren) und 90 ml Prosecco in einem Mixer fein durchmixen, weitere 90 ml Prosecco unterrühren. Slushie in Gläser füllen und beliebig garnieren.



## POPSICLES

Das Fruchtfleisch von ¼ Wassermelone in Stücke schneiden und dabei die Kerne entfernen. 150 g Erdbeeren putzen und klein schneiden. Melone, Erdbeeren und 50 ml Limettensirup fein pürieren. 1 EL Crème fraîche unterrühren. Püree in Eisförmchen füllen, Eisstielen einstecken und das Eis im Frostern gefrieren lassen.



**Express-Tiramisu aus Bergpfirsich und Brioche**

Pures Löffelglück: Exotische Fruchtwürfel treffen auf einen Limette-Minz-Mix, **luftige** Briothescheiben und **cremige** Zitrus-Mascarpone-Creme. Weiße Schokoraspel sorgen für angenehme Leichtigkeit.

REZEPT AUF SEITE 92



# FARBENFROHES FRÜCHTEGLÜCK

Mit diesen sommerlichen Kreationen erobern Sie alle Herzen im Sturm.  
Pfirsich-Mini-Tartes mit Mandel-Sabayon oder No-Bake-Frischkäsetörtchen  
mit Mirabellen setzen die süßen Schätze der Natur gekonnt in Szene

## „Hasselback“-Nektarine, Ricotta-Schaum, Streusel

Die feinen Obstscheiben werden zunächst mit dem **Amarettini-Crunch** im Ofen gebacken und dann mit **Ricotta-Zitronen-Sahne** und **hausgemachtem Sirup** veredelt. Herber Rosmarin harmoniert perfekt zu der süßen Delikatesse.

REZEPT AUF SEITE 92





**Pfirsich-Mini-Tartes  
mit Mandel-Sabayon**

Hauchdünne Blätterteigkreise umarmen die warmen Pfirsichhälfte. Diese wurden vor dem Backen mit einer nussigen Marzipan-Creme bestrichen. Herrlich, wie das duftet!

REZEPT AUF SEITE 92

## No-Bake-Frischkäsetörtchen mit Mirabellen

Unvergessliches Geschmackserlebnis:  
Die süße Füllung aus Kondensmilch,  
Frischkäse und Zitronensaft wird auf den  
Knusperboden aus salzigen Haferkeksen  
und Kardamom gestrichen. Ein wahrer  
Genuss zu Kaffee, Tee oder Espresso.

REZEPT AUF SEITE 93



RUNDUM  
GELUNGEN



### Pistazien-Malheur mit flüssigem Kern

Diese kleinen Kuchlein mit flüssiger Pistaziencreme sind ein absoluter Hingucker. Köstlich dazu: sämiges Vanilleis, grüne Nuss-Splitter und aromatische Aprikosenhälften vom Grill.

REZEPT AUF SEITE 93

# MIT LIEBE ZUM DETAIL

## Mit Brombeer-Mousse gefüllte Mini-Tarte

Im Schokoladen-Keksmantel versteckt  
sich eine süß-säuerliche Beeren-Creme.  
Feine Minzblättchen und karamellisierte  
Nektarinenscheiben komplettieren das  
kunterbunte Menü-Finale.

REZEPT AUF SEITE 93



# Es gibt Nachtisch! Süß und fruchtig

Mut zur Hässlichkeit

Für unsere Express-Tiramisu rechts verwenden wir bereits fertiges Passionsfruchtpüree. Das lässt sich aber natürlich auch ganz einfach selber herstellen – am besten aus möglichst reifen Früchten. Greifen Sie ruhig zu den unansehnlichsten und schrumpeligsten Exemplaren, die sind am saftigsten und aromatischsten. Das Obst mit einem scharfen Messer halbieren, das Fruchtfleisch mitsamt der Kernchen herauslöpfeln und kurz durchmixen oder pürieren. Dann durch ein Sieb streichen, fertig ist das Püree.



## Express-Tiramisu aus Bergpfirsich und Brioche

Bild auf Seite 86

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten plus Kühl-/Wartezeit: mind. 4 Stunden  
Zutaten für 4 Portionen

3 Limetten (Bio)  
20 g grobkörniger brauner Zucker  
8 große Minzblätter  
3 reife (Berg-)Pfirsiche  
3 Eigelb und 2 Eiweiß (Eier: Größe L)  
80 g feiner weißer Zucker  
250 g Mascarpone, Salz  
60 ml Passionsfruchtpüree (z.B. über [www.gourmet-versand.com](http://www.gourmet-versand.com); siehe auch die Info links am Seitenrand)  
60 ml Weinbergpfirsich-Likör (ersatzweise Pfirsichnektar)  
ca. 400 g Brioche-Brot (ersatzweise süßes Hefe-Fladengebäck)  
40 g weiße Schokolade

**1** Limetten heiß waschen, trocken tupfen.  
1 Limette achteln, mit braunem Zucker bestreuen, zerdrücken. Minze dazugeben, ebenfalls leicht andrücken. Pfirsiche waschen, entsteinen. Fruchtfleisch fein würfeln, mit Minze-Mix vermengen, ziehen lassen.  
**2** Inzwischen Schale von 1 Limette fein abreiben, Saft aller Limetten auspressen.  
**3** Eigelbe mit Limettenschale und 40 g Zucker in einer Küchenmaschine in 5 Minuten schaumig schlagen. Mascarpone zügig einrühren. Inzwischen Eiweiß steif schlagen, dabei 1 Prise Salz und übrigen Zucker (40 g) einrieseln lassen. Eischnee mit einem Esslöffel unter die Mascarponecreme heben.  
**4** Fruchtpüree mit ca. 60 ml Limettensaft und dem Likör verrühren. Gebäck in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, in der Größe der Anrichtegläser ausstechen und mit der Saftmischung leicht tränken. Dann mit Pfirsichwürfeln (ohne Limettenstücke und Minze) sowie Creme in die Gläser schichten. Zudeckt kalt stellen (mind. 4 Stunden, besser über Nacht). Zum Servieren Schokolade raspeln, dekorativ auf den Gläsern anrichten.



## „Hasselback“-Nektarine, Ricotta-Schaum, Streusel

Bild auf Seite 87

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

25 g Amarettini-Kekse, 40 g Mehl  
90 g Butter (davon 30 g kalt und gewürfelt, 60 g zerlassene Butter)  
25 g brauner Zucker  
je 1 Msp. Salz und gemahlener Zimt  
2 Zitronen (Bio), 1 Zweig Rosmarin  
2 große reife Nektarinen  
40 ml Ahornsirup, 100 g Schlagsahne  
250 g (Büffelmilch-)Ricotta  
20 g Puderzucker und 1 EL für die Garnitur, evtl. etwas Rosmarin

**1** Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kleine Auflaufform mit Backpapier belegen. Amarettini zerbröseln, mit Mehl, kalter Butter, Zucker, Salz und Zimt krümelig kneten. Streusel auf dem Papier verteilen, im Ofen in 15–20 Minuten knusprig backen.  
**2** Inzwischen Zitronen heiß waschen, trocken tupfen. Schale von 1 Frucht abreiben, Saft beider Früchte auspressen. Rosmarin-nadeln abstreifen. Nektarinen schälen (mit Sparschäler), halbieren, entsteinen. Mit der Schnittfläche nach unten zwischen zwei Holzspieße auf ein Arbeitsbrett legen. Nektarinen im Abstand von 3 mm einschneiden, dann in die vorbereitete Auflaufform setzen.

**3** Flüssige Butter mit 30 ml Zitronensaft, Rosmarin, Ahornsirup verrühren, über die Früchte gießen. Nektarinen zu den Streuseln in den Ofen schieben. Früchte im Ofen 15–20 Minuten mitbacken, dabei gelegentlich mit Sud beträufeln. Sind die Streusel fertig, herausnehmen. Ofentemperatur auf 230 Grad Oberhitze stellen, die Nektarinen im Ofen noch einige Minuten gratinieren.  
**4** Inzwischen Sahne steif schlagen. Ricotta, Zitronenschale, ca. 30 g Zitronensaft sowie Puderzucker verrühren, Sahne unterheben. Nektarinen, Streusel und Ricottaschaum anrichten, mit Puderzucker bestäuben und nach Wunsch mit Rosmarin dekorieren.



## Pfirsich-Mini-Tartes mit Mandel-Sabayon

Bild auf Seite 88

Vorbereitungs-/Backzeit: ca. 40 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

600 g Blätterteig (ca. 5 mm dünn ausgerollt), 1 Ei (Größe L)  
1 EL Schlagsahne (oder Milch)  
AUSSERDEM  
2 reife (weiße) Pfirsiche  
100 g Marzipan-Rohmasse  
25 g Schlagsahne (oder Milch)  
3 Eigelb (Eier: Größe L)  
50 g gehackte Mandeln und 40 g Mandelblättchen  
60 ml Weinbergpfirsich-Likör (ersatzweise Pfirsichnektar), 60 ml Mandelsirup, 20 ml Zitronensaft

**1** Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig 8 Kreise (Ø ca. 12 cm) ausstechen (evtl. mit Ausstecher mit gezahntem Rand). 4 Teigkreise auf dem Backpapier platziern.  
**2** Mit einem runden Ausstecher (Ø 9 cm) die Mitte der übrigen Teigkreise ausstanzen, sodass 4 Teigringe entstehen. Ei trennen: Teigringe mit etwas Eiklar bestreichen, mit der bestrichenen Seite auf einen Teigkreis setzen. Eigelb mit Sahne oder Milch verrühren, Oberseite der Ringe damit bestreichen.  
**3** Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen. Marzipan zerbröseln, mit Sahne (oder Milch) sowie 1 Eigelb pürieren. Gehackte Mandeln unterarbeiten und die Masse zentimeterdick auf die Schnittflächen der Pfirsichhälften streichen. Pfirsiche mit der Marzipanseite in die Teigkreise setzen. Pfirsich-Törtchen im Ofen 20 Minuten backen; dabei die Pfirsiche nach 10 Minuten mit den Mandelblättchen bestreuen und auch die Teigreste mitbacken.  
**4** Inzwischen für die Sauce übrige 2 Eigelbe, Likör, Sirup und Zitronensaft in einer Metallschüssel verrühren, dann über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Sabayon zum Pfirsichgebäck servieren.



Passende Weine finden Sie auf S. 50/51

# und schlichtweg unwiderstehlich



## No-Bake-Frischkäsetörtchen mit Mirabellen

Bild auf Seite 89

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
plus Warte-/Kühlzeit: mind. 4 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

MAN BRAUCHT: 4 Mini-Springformen  
(je Ø 10 cm); ersatzweise 4 flache  
Weckgläser/Sturzformen (Ø ca. 9 cm)

### FÜR BODEN UND FÜLLUNG

120 g gesalzene Haferkekse (z.B.  
„Hobnobs“), 50 g flüssige Butter  
je 1 Msp. gem. Kardamom und Salz  
200 g gesüßte Kondensmilch  
200 g Ziegen- oder Doppelrahm-  
Frischkäse, ca. 40 ml Zitronensaft  
AUSSERDEM  
200 g Mirabellen, ca. 15 g Ingwer  
80 g milder Apfelessig  
140 g Kandiszucker, 2 Zimtstäbchen  
2 Kaffir-Limettenblätter, 2 Sternanis  
1 TL abgerieb. Zitronenschale (Bio)  
essbare Blüten (z.B. Katzenminze)

- 1 Die Formen komplett mit Backpapier auskleiden (um es elastischer zu machen, dieses vorher evtl. zerknüllen). Kekse fein mahlen, mit Butter, Kardamom, Salz vermengen. Als Boden in die Formen verteilen, andrücken und für 10 Minuten in den Froster stellen.
- 2 Kondensmilch, Frischkäse in einer Schüssel verrühren. Dann nach und nach Zitronensaft einrühren, sodass die Creme leicht eindickt. Auf die Keksböden verteilen, mind. 4 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.
- 3 Inzwischen Mirabellen waschen, halbieren, entsteinen. Ingwer schälen, fein reiben und mit Essig, Kandis sowie Gewürzen und Zitronenschale aufkochen. Obst im Würzsud einmal aufkochen. Vom Herd nehmen und im Sud ebenfalls mind. 4 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen und durchziehen lassen.
- 4 Zum Servieren Mirabellen abtropfen lassen, mit den Törtchen anrichten. Mit etwas Würzsud beträufeln und mit Zitronenschale sowie mit essbaren Blüten garnieren.



## Pistazien-Malheur mit flüssigem Kern

Bild auf Seite 90

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Eismaschine,  
4 kleine Porzellanformen (à Ø 6 cm)

### 200 g Schlagsahne

160 g gesüßte Kondensmilch  
1 TL gemahlene Vanille, 1 Prise Salz  
AUSSERDEM  
20 g weiche Butter  
80 g feiner Zucker  
2 Eier (Größe L)  
½ TL gemahlene Vanille, 1 Prise Salz  
60 g süße (sizilianische) Pistaziencreme (mit mind. 40% Pistazien)  
40 g Weizenmehl (Type 405 oder 550)  
6 reife Aprikosen  
20 ml Zitronenöl  
20 g gehackte Pistazien

1 Für das Eis Sahne, Kondensmilch, Vanille und Salz verrühren. In einer (vorgekühlten) Eismaschine in ca. 25 Minuten gefrieren.

2 Inzwischen den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze heizen (Umluft: nicht zu empfehlen). Förmchen (à Ø 6 cm) mit Butter ausstreichen und mit 20 g Zucker bestreuen.

3 Eier, 60 g Zucker, Vanillepulver sowie Salz in einer Küchenmaschine in ca. 5 Minuten sehr schaumig schlagen. Pistaziencreme, dann Mehl mit Hilfe eines Löffels zügig unterheben. Masse in die vorbereiteten Formen verteilen, im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 9 Minuten backen.

4 Inzwischen Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Schnittflächen mit Zitronenöl bestreichen und in einer Grillpfanne auf der Schnittfläche ca. 1 Minute anbraten.

Zum Servieren die Küchlein mit Pistazien bestreuen und mit den Grill-Apriken sowie jeweils einer Kugel Eis anrichten.

**Tipp:** Ob der Kern flüssig bleibt, hängt u.a. von Formengröße, Ofentemperatur, Einfüllhöhe der Masse ab. Rezept evtl. anpassen.



## Mit Brombeer-Mousse gefüllte Mini-Tarte

Bild auf Seite 91

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:  
4 Mini-Springformen (à Ø 10 cm),  
evtl. Sahnesyphon und Flambierbrenner

1 Blatt Gelatine, 65 g Butter  
155 g dunkle Schokoladenkekse  
(z.B. „Oreo“-Kekse ohne Creme)  
je 1 Msp. Salz und gemahlene Vanille  
180 g Brombeerkonfitüre  
90 g Schlagsahne  
90 g Mascarpone, 90 ml Milch  
20 ml Zitronensaft  
4 reife Nektarinen  
50–60 g feiner (brauner) Zucker  
ca. 20 Brombeeren, etwas Minze

1 Für die Mousse die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Für den Keksboden die Butter schmelzen. Die Kekse fein mahlen und mit Butter, Salz und Vanille vermengen. In die Formen verteilen, dabei einen centimeterhohen Rand formen. Die Keksmasse andrücken und die Förmchen für ca. 10 Minuten in den Froster stellen.

2 Inzwischen Konfitüre, Sahne, Mascarpone und Milch pürieren und durch ein Sieb passieren. Zitronensaft erwärmen. Gelatine ausdrücken, im Zitronensaft auflösen. Beerenpüree unterrühren und die Creme in einen Sahnesyphon füllen. Eine Sahnekapsel (auch Charger genannt) aufschrauben und 12-mal schütteln. Creme kurz vor dem Servieren auf die Keksböden spritzen. (Wer keinen Syphon hat, schlägt die Sahne per Hand steif und verröhrt sie mit Mascarpone und Milch. Evtl. auch die Milch durch Sahne ersetzen).

3 Nektarinen waschen, in dünne Scheiben schneiden, auf Tellern auslegen. Mit Zucker bestreuen und diesen evtl. noch mithilfe eines Flambierbrenners karamellisieren. Die Mini-Tartes darauf anrichten und mit Brombeeren und Minzeblättchen garnieren.

# CLEVER ANRICHTEN

Die Inszenierung eines Gerichts ist in Sterneküchen eine Klasse für sich. Wie das auch zu Hause gelingt, zeigen wir hier mit zahlreichen Ideen, wie Sie die einzelnen Komponenten optisch ansprechend auf dem Teller gestalten können



## BÖGEN

lockern den Teller etwas auf und bringen Bewegung ins Spiel. Sie können allein stehen und zum Beispiel parallel zum Tellerrand verlaufen.

## Gut zu wissen

/ Fast alle Teller bauen auf einfachen geometrischen Figuren wie Linien, Bögen oder Kreisen oder auch einer Kombination dieser Elemente als Grundgerüst auf. Sie sind quasi das „Skelett“ des Tellers, dem man mit den verschiedenen Zutaten des jeweiligen Gerichts – wie etwa einem Stück Fleisch, Püree, Gemüse und Sauce – Gestalt verleiht und mit den passenden Dekoelementen garniert und ausschmückt.



Diese und weitere Tipps von Autorin Anke Noack gibt es im Buch „Der perfekte Teller“ (Christian Verlag, um 40 Euro)



### EINFACHE LINIE

Die einfachste Form. Sie lässt viel Platz auf dem Teller und hat in der Regel einen klaren Fokus.



### HORIZONTALE LINIEN

geben den besten Blick auf die angerichteten Speisen. Hier muss man aufpassen, dass der Fokus klar erkennbar ist und der Teller nicht überladen wirkt.



### DREIECK

Die klassische Anrichteweise: Das Gericht wird mittig angerichtet und der Teller wie eine Uhr betrachtet. Die Kohlenhydrate liegen auf 11 Uhr, das Gemüse auf 2 Uhr und auf 6 Uhr finden sich die Proteine.



### KREIS & LINIEN

Eine Linie kann auch mit einem Kreis aufgelockert werden. Diese Kombination sieht am besten aus, wenn weder Linie noch Kreis mittig sind.



### BOGEN & LINIE

Bei einem Bogen neben einer Linie entsteht zwischen diesen Formen ein Spannungsverhältnis und der Bogen lockert die Linie auf.

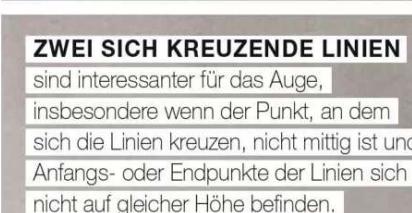


### DREI VERTIKALE LINIEN

bieten sich an, wenn man ein Trio servieren möchte.

### STRUKTURIERTES CHAOS

Abseits der klassischen Anrichtemethoden mit Linien, Bögen und Kreisen gibt es auch scheinbar chaotische Teller, bei denen es besonders wichtig ist, auf Balance, freie Fläche und einen klaren Fokus zu achten.



### ZWEI SICH KREUZENDE LINIEN

sind interessanter für das Auge, insbesondere wenn der Punkt, an dem sich die Linien kreuzen, nicht mittig ist und Anfangs- oder Endpunkte der Linien sich nicht auf gleicher Höhe befinden.



# GENUSSMOMENT: MITTAGESSEN

LUNCH-MENÜS LIEGEN IM TREND. SCHNELLER UND UNKOMPLIZIERTER ALS AM ABEND – ABER NICHT WENIGER KÖSTLICH – SIND SIE DIE PERFEKTE KLEINE AUSZEIT IM ALLTAG. WIR HABEN 10 FEINE TIPPS FÜR DIE MITTAGSPAUSE



## KREATIVE KÜCHE

Ob zum Lunch oder zum Dinner mit 5-Gang-Menü das „Wolfs Junge“ ist immer eine gute Wahl



## WOLFS JUNGE, HAMBURG

### Nachhaltige Spitzenküche

**H**andwerk und Nachhaltigkeit sind untrennbar mit der Philosophie des Bio-Restaurant „Wolfs Junge“, das mit dem grünen Stern vom Guide Michelin ausgezeichnet ist, verbunden. In der Küche zeigt sich das an den vielen Lebensmitteln, vom Sauerteigbrot bis zu Fermenten, die Küchenchef Sebastian Junge und sein Team selbst herstellen. Das Gemüse stammt zum Teil vom eigenen Acker sowie von ausgewählten Produzenten. Selbst das Geschirr ist handgetöpfert. Kein Wunder, dass, bei so viel Liebe zum Grundprodukt, den Gästen wunderbare Geschmackserlebnisse bereitet werden.

[www.wolfs-junge.de](http://www.wolfs-junge.de)



## PLANERTS, LEIBZIG

### Urbaner Genuss

**M**odern im coolen Industrial Style gestaltet, aber dennoch sehr gemütlich, ist das „Planerts“ im Herzen von Leipzig „Place to be“ für Foodies. Vor allem natürlich wegen der kreativen Gaumenschmeichler, mit denen die beiden Küchenchefs Marco Ehrt und Marko Schulz-Werner ihre Gäste stets aufs neue begeistern. Komplettiert wird das Inhaber-Trio von Gastgeber Sebastian Wirth, der mit den passenden Weinen dem Menü noch das I-Tüpfelchen aufsetzt. Nicht nur am Abend, auch zum Lunch ist das Restaurant beliebt. „Leicht, frisch und schnell zubereitet“ lautet mittags das Motto in der Küche. Wer etwas mehr Zeit mitbringt, kann das täglich wechselnde Lunchgericht mit Suppe oder Wildkräutersalat und Dessert oder Käse als 3-Gang-Menü bestellen.

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



#### GASTGEBER

Marco Ehrt, Marko Schulz-Werner und Sebastian Wirth (von links) vom Planerts

## BISTRO MARGARETE, KARLSRUHE

### Ein Stück Heimat auf dem Teller



**H**eimatküche, lecker und ehrlich“ – so beschreibt das Team des „Bistro Margarete“ ihren Kochstil und serviert Köstlichkeiten wie „Gebratene Blutwurst, Sellerie & Apfel“, „Saiblingsfilet, junge Erbsen, Pommes rissoleés & Flüß-krebssößle“ oder „Kartoffel-Parmesan-krapfen, Blattspinat & Morchelrahm“. Lunch-Gäste des schicken Bistros wählen à la carte oder das wechselnde Mittagsmenü (mit zwei oder drei Gängen). Abends locken außerdem die Menüs „Margarete“ oder das vegetarische „Grüner Garten“. Bei schönem Wetter unbedingt einen Tisch im charmanten Innenhof reservieren – Urlaubsfeeling pur! Tipp: Gleich nebenan betreibt Küchenchef Thorsten Bender zusätzlich noch das Gourmet-Restaurant „Sein“. Auch hier begeistert das Team die Gäste mit einem erklassigen Lunch-Menü.

[www.bistro-margarete.de](http://www.bistro-margarete.de)



#### DELIKATE PAUSE

Das elegante Ambiente ist perfekt für schöne Momente mit den Lieben

## WEITERE TIPPS:

### THE KLUB KITCHEN, BERLIN

#### Healthy Kitchen

Ob Gemüse-Bowl mit Quinoa, Pulled Chicken mit Ingwer oder Chimichurri-Lachs mit Süßkartoffeln – wer Lust auf ein leckeres und zugleich gesundes Mittagessen hat, ist in den drei Filialen von „The Klub Kitchen“ genau richtig.

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

### SCALA, JENA

#### Lunch mit Aussicht

In der schicken Location im „JenTower“ speist man hoch über der Stadt. Mittags wählen Gäste aus der speziellen Lunch-Karte, abends serviert das Team rund um Christian Hempfe die Menüs im Sharing-Style.

[www.scala-jena.de/restaurant](http://www.scala-jena.de/restaurant)

### ZURHEIDE FEINE KOST, OBERHAUSEN

#### Bistro im Supermarkt

Mit Hunger einkaufen? Das ist nie eine gute Idee. Kunden des Edel-Supermarkts „Zurheide Feine Kost“ in Oberhausen nehmen lieber vorher im stylischen „Gourmet Bistro“ Platz und lassen sich Pasta, Salate oder Steaks schmecken.

[www.zurheide-feine-kost.de](http://www.zurheide-feine-kost.de)

### MARGAUX, LIMBURG AN DER LAHN

#### Urlaubsküche

Die modernen französischen Gerichte des eleganten Restaurant „Margaux“ schicken den Gaumen im Alltag auf Reisen.

[www.margaux-restaurant.de](http://www.margaux-restaurant.de)

### FANGFRISCH, LÜBECK

#### Für Fischliebhaber

Leckere Fischbrötchen und nordische Küche mit regionalen Zutaten gibt's frisch aus der Kombüse von „Fangfrisch“. Top: Serviert werden nur Arten, die nicht überfischt sind.

[www.fangfrisch-luebeck.de](http://www.fangfrisch-luebeck.de)

### ELEMENTS DELI, DRESDEN

#### Mittagsglück

Im Sommer lockt das Deli Hungrige nicht nur mit feinen Speisen, sondern auch mit der schönen Sonnen-Terrasse.

[www.restaurant-elements.de](http://www.restaurant-elements.de)

### ITO, KÖLN

#### Japanische Leckerbissen

Kengo Nishimi serviert im „ITO“ eine moderne japanische Küche mit europäischen Einflüssen. Tipp: Wer nahe der Theke Platz nimmt, kann dem Chefkoch beim Sushi zubereiten auf die Finger schauen

[www.ito-restaurant.de](http://www.ito-restaurant.de)

# REZEPT-REGISTER

<b>Titelrezept:</b>	Baharat-Lammfilets und Couscous mit Datteln .....	63
	Blumenkohl-Steaks mit Karamell-Pinienkernen .....	82
	Börek vom Dry-Aged-Rinderfilet & Gin-Gurken.....	18
	Bresaola mit Trüffelöl, Parmesan, Wachteliern .....	28
	Cajun-Lachs mit Avocadocreme und Aioli .....	63
	Crespelle-Röllchen, überbackene, grüne.....	19
	Express-Tiramisu aus Bergpfirsich und Brioche.....	92
	Garnelen, gegrillte, mit Kohl-Rettich-Salat.....	19
	Garnelen, warme Dill-Vinaigrette, Grillgurken .....	65
	Gazpacho (mit Wassermelone) .....	85
	Gurken-Joghurt-Kaltschale mit Dill .....	49
	Hasselback-Nektarine, Ricotta-Schaum, Streusel .....	92
	Hüttenkäse-Quiche mit Rotkrautsalat .....	84
	Iberico Secreto auf Kakao-Süßkartoffeln .....	64
	Jakobsmuschel-Saltimbocca auf Bimi-Püree .....	62
	Jakobsmuscheln, Safran-Mayonnaise, Buchenpilze .....	19
	Kalbsfilet mit Vanille und Lorbeer auf Polenta.....	63
	Kaninchen im Kartoffelspiralmantel mit Kerbelöl.....	62
	Kartoffel-Fisch-Suppe, schottische, mit Whisky .....	49
	Kräuterseitlinge, gegrillte, auf Maiscreme und Jus.....	83
	Lammfleisch mit scharfen Kirschen.....	65
	Langusten, sautierter Paksoi, Knoblauchschaum .....	62
	Luxus-Stulle mit gebratenen Auberginen, vegane .....	84
	Mafalde, gebratener Bimi und Stracciatella-Käse .....	40
	Maronensuppe mit Haselnüssen und Pfifferlingen .....	48
	Mini-Tarte, mit Brombeer-Mousse gefüllte .....	93
	No-Bake-Frischkäsetörtchen mit Mirabellen.....	93
	Ofen-Chicorée, Orangen-Dressing, Kichererbsen .....	81
	Orangen-Fenchel, gratinierter .....	84
	Parmesan-Trüffel-Suppe mit Kresse-Grießnocken .....	48
	Pasta Nero mit Pulpo, Pancetta, Saiblings-Kaviar .....	39
	Pfirsich-Mini-Tartes mit Mandel-Sabayon .....	92
	Pflaumen, gegrillte, und Burrata in Gewürzsirup .....	29
	Pilz-Carpaccio und Käse in knuspriger Blütenhülle .....	81
	Pizza, fruchtige (mit Wassermelone) .....	85
	Pistazien-Malheur mit flüssigem Kern.....	93
	Polenta mit Pfifferlingen, Beeren, Schinken-Chips .....	40
	Popsicles (mit Wassermelone).....	85
	Portobellos, mit geträufeltem Spinat gefüllte .....	82
	Quinoa-Kaviar mit geräuchertem Lachsfilet.....	28
	Reisnudeln, rote, mit Knusperreis-Schnitzelchen .....	65
	Reisnudelsalat mit kurz gebratenen Calamaretti .....	28
	Risotto, weißer, mit Espresso-Aroma & Kapern .....	39
	Röstbrot mit Nussbutter und Pfifferlingen.....	18
	Rote-Bete-Cremesuppe, Bottarga, Karamell-Äpfel .....	48
	Rucola-Burrata-Tartes .....	83
	Salat von Seitlingen und Brombeeren mit Chips .....	29
	Slushies (mit Wassermelone) .....	85
	Spaghettini, Beurre blanc vom Fenchel und Hummer .....	39
	Steak Tartare von der Tomate mit Basilikum-Öl .....	81
	Süßkartoffel-Blumenkohl-Suppe, lila, mit Zatar .....	49
	Süßkartoffel-Tortilla mit Chorizo .....	64
	Tataki vom Kalb auf Miso-Creme mit Edamame .....	18
	Tofu & Speck .....	68
	Tomaten und Spargel mit Halloumi im Sesammantel .....	29
	Vadouvan-Petersilienwurzelküree, Pflaumen .....	82
	Wachtelbrüstchen auf karamellisierten Linsen.....	64

Titelmotiv: StockFood Studios/Jan-Peter Westermann

## Alle Rezepte 2022 auf einen Blick!

Öffnen Sie die Kamera-App Ihres Smartphones und halten Sie es für 2–3 Sekunden ruhig über den QR-Code. Folgen Sie dann dem Link, der auf dem Display erscheint. Andernfalls eine QR-Code-App zum Scannen benutzen. Oder direkt über: www.lust-auf-genuss.de/jahres-rezept-register-von-lust-auf-genuss



## IMPRESSIONUM

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)  
anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com

Stellv. Chefredakteurinnen: Constanze Hartung (digital), Sonja Vignold

Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede

Redaktionskoordination: Yvonne Krüger

Produktionsleitung: Anna Talla

Textchefin Rezepte: Irmgard Schultheiß

Chefin vom Dienst: Kathrin Brandenburg

Redaktion Print + Online: Janina Diamanti (Textchefin), Mandy Giese (Bildredaktion), Chantal Götte, Anja Hanke (Textchefin), Regina Hemme (Workflowmanagerin), Petra Herz (Grafik), Christina Hofer, Svenja Köllmer (Volontärin), Carmen Mailbeck (Workflowmanagerin), Marianne Schüsseler (Praktikantin), Clarissa Sponholz-Schmarje (Redaktionsleitung), Nicole Steinbrecht

Fotografie: Jan-Peter Westermann

Rezeptautor: Pjo

Styling: Katrin Heinatz

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker (fr.), Maren Zimmermann (fr.)

Repro: Florian Kraft

Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com

Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com

Verantwortlich für den Redaktionsteil: Anke Krohmer,

Anschrift siehe Verlag.

Lust auf Genuss erscheint 13x jährlich im BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.

Anschrift Redaktion:

Arabellastraße 23, 81925 München,

Telefon +49 (0) 89 9 25 00

www.lust-auf-genuss.de

Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda

Geschäftsführung: Oliver Eckert, Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn

Brand Director: Regine Runte

Marketing & Business Development: Hannah Rackwitz

Senior Operations Manager: Frauke Fabel

BCN Brand Community Network GmbH

Geschäftsführung: Tobias Conrad

Telefon +49 (0) 89 92 50 27 70 oder +49 (0) 781 84 34 34

Publisher Management: Meike Nevermann (Ltg.), Andrea Reindl

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Schomaker, AdTech Factory GmbH, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de

Burda Service-Handel-Märkte GmbH

Head of Retail: Klara Marton

Tel. 0781/84 2265

Einzelpreis in Deutschland: € 4,50 inklusive MwSt.,

Abonnementpreis: € 4,50 pro Heft inklusive MwSt.,

Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH,

Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 781 63 96 535,

Anruf zum Ortstarif, E-Mail: burdaverlag@jurdadirect.de.

Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 66,

20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Einzelheftbestellung:

Internet: www.burda-foodshop.de

E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de

Datenschutzanfrage:

Tel. +49 (0) 781 6 39 61 00, Fax +49 (0) 781 6 39 61 01,

E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de

Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,

Ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.

Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

[www.facebook.com/lustaufgenuss](https://www.facebook.com/lustaufgenuss)



magazin

# Lust auf Genuss

**TAPAS, MEZZE, PINTXOS: FEINE SOMMER-SNACKS ZUM TEILEN, AUF DIE MAN SICH FREUEN KANN**



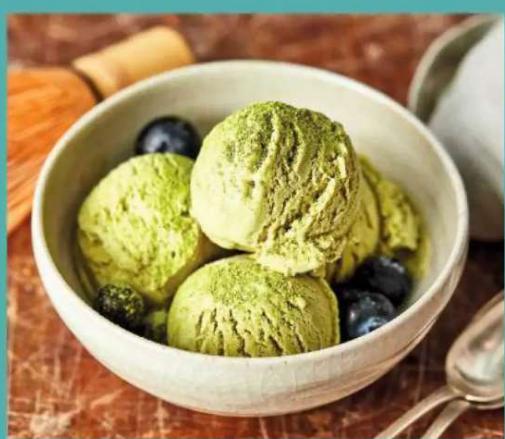
Jetzt zugreifen: Ob mit Fleisch, mit Fisch, mit Gemüse oder doch lieber mit süßen Zutaten? Unsere mediterranen warmen oder kalten Kleinigkeiten machen das Urlaubsfeeling zuhause perfekt. Mit Familie und Freunden oder einfach nur zu zweit genießen? Egal! Jeder findet sein Highlight und das Beste: Teilen macht glücklich!



# WIR MACHEN KOCHEN EINFACH!

Die neue digitale Plattform für Food-Lover und Kochanfänger – **hier findet jeder das beste Rezept:**

**einfachkochen.de**



Jetzt **ENTDECKEN** und  
**NACHKOCHEN**

EINFACH  
KOCHEN