

# essen & trinken

SÜSS UND SONNIG

Kuchen und Desserts mit Aprikosen

**FÜR GÄSTE**  
Ein Menü der leichten Art

**EINFACH GUT**  
SALATE ZUM SATTESSEN

**MENORCA:**  
EINE INSEL FÜR GENIESSER

Raffiniert: Côte de Bœuf mit Café-de-Paris-Butter und Salat

## *Französische Sommerküche*

Von Artischocken bis Zitronenhuhn – köstliche Urlaubsgrüße aus Frankreich. **Vive la finesse!**



# Entdecke eine Arbeitswelt, so vielfältig wie du!

Bianca ist Marktmitarbeiterin mit Herz und Seele und schon seit über 30 Jahren im Handel tätig. In dieser Zeit hat sie erst als Mutter und heute als Oma immer viel Wert auf eine ideale Balance zwischen Beruf und Privatleben gelegt. Ihre freie Zeit genießt sie am liebsten mit den Enkeln und bei Spaziergängen mit ihren beiden Hunden.

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



**REWE**  
Dein Markt



*„Mein Lieblingsrezept dieser Ausgabe finden Sie auf Seite 41“*

## Liebe Leserin, lieber Leser,

an der normannischen Atlantikküste liegen die beiden malerischen Orte Deauville und Trouville. Natürlich gibt es dort ein paar wirklich schöne Restaurants direkt am Hafen, und die meisten bieten wunderbar frischen Fisch an und Meeresfrüchte.

Wenn Sie dort einen Tisch bekommen, draußen natürlich, außerhalb der Saison, wenn noch nicht so viele Touristen unterwegs sind, und wenn dann die Sonne scheint und Sie zusammen mit mindestens einem lieben Menschen dort sitzen und eine „étagère de fruits de mer“ bestellen und sie Ihnen serviert wird, und wenn Sie dann Ihre erste Wellhornschnecke mit Aioli genießen und mit einem Schluck kühlen Rosé anstoßen, dann schmecken Sie das Glück.

Es breitet sich von Ihrem Gaumen im ganzen Körper aus und kann bis tief in Ihre Seele vordringen.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



## GUT, BESSER, BESTSELLER

An Dingen, die sich bewährt haben, sollte man festhalten. Das gilt für Gerichte genauso wie für Sonderhefte: Die beliebtesten werden immer wieder gekocht – bzw. neu aufgelegt. So auch die Sammlung unserer „Top 5“-Rezepte, die wir 2020 unter dem Titel „Einfach gut kochen“ zum ersten Mal auf den Markt gebracht haben. Für alle, die es damals verpasst haben, ist unsere Neuauflage „Aus eins mach fünf“ gedacht. 255 Rezepte aus unserer beliebten Rubrik der köstlichen Möglichkeiten. Ab 14. Juni für 8,90 Euro am Kiosk oder unter <https://shop.essen-und-trinken.de/essen-trinken/sonderhefte/>

# Inhalt

# 26

Sommer in Frankreich –  
von Artischocke  
bis Zitronenhuhn

## ESSEN

- 6 Saison**  
Jetzt ist die beste Zeit für Mangold – etwa in Frittata
- 16 Guten Morgen**  
Unser Auflauf bringt Abwechslung auf den Frühstückstisch
- 20 Top 5**  
Ein Trend, fünf köstliche Möglichkeiten: Butter Board
- 26 Französische Küche**  
Côte de Bœuf, Zitronenhuhn, Zwiebelkuchen oder Steinbutt – so köstlich schmeckt es nur in Frankreich
- 40 Seafood**  
Ein Tag am Meer – mit Garnelen, Muscheln oder Pulpo träumen wir uns an die Küste
- 50 Bei »e&t« zu Gast**  
Spitzenkoch Heiko Antoniewicz kam in unsere Küche: eine Koch-Session mit Interview, Rezepten und Verlosung
- 64 Schnelle Woche**  
Sieben Vorschläge für einen leckeren Alltag
- 72 Salate**  
Geniale Sattmacher, die im Handumdrehen fertig sind
- 80 Menü des Monats**  
Drei schwerelose Gänge mit Kohlrabi, Kalb und Stachelbeere
- 92 Veganer Liebling**  
Genuss ohne tierische Produkte. Diesmal: Jackfruit-Curry
- 96 Vegetarisch**  
Neue Rezepte für eine sommerliche Gemüseküche
- 120 Für jeden Tag**  
Fünf schnelle Teller für zwei Personen
- 124 Herr Raue reist!**  
Sterne-Koch Tim Raue besucht New Orleans
- 128 Kuchen und Desserts**  
Kleiner Sonnenschein – Süßes mit Aprikosen
- 136 Kuchen des Monats**  
Himbeer-Mohn-Torte – was für ein Prachtstück!
- 146 Das letzte Gericht**  
Favorit für den Feierabend: gebackene Eier mit Salsa verde

# TRINKEN

## 22 Gemixt

Was beim Pferderennen in Kentucky läuft, schmeckt auch hier: Mint Julep

## 24 Getroffen

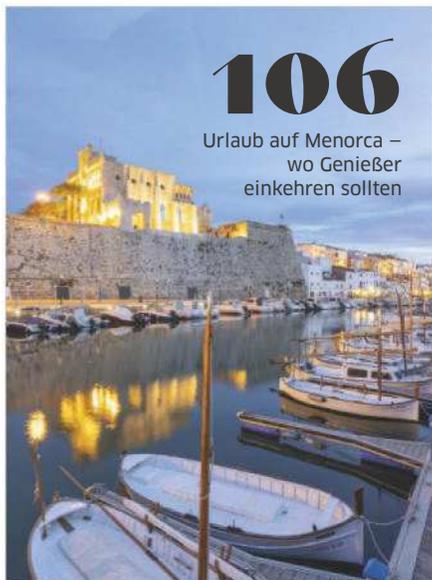
Louisa Maria Schmidt über Wein-Theorie und -Praxis

## 25 Getrunken

Bens Flaschen des Monats

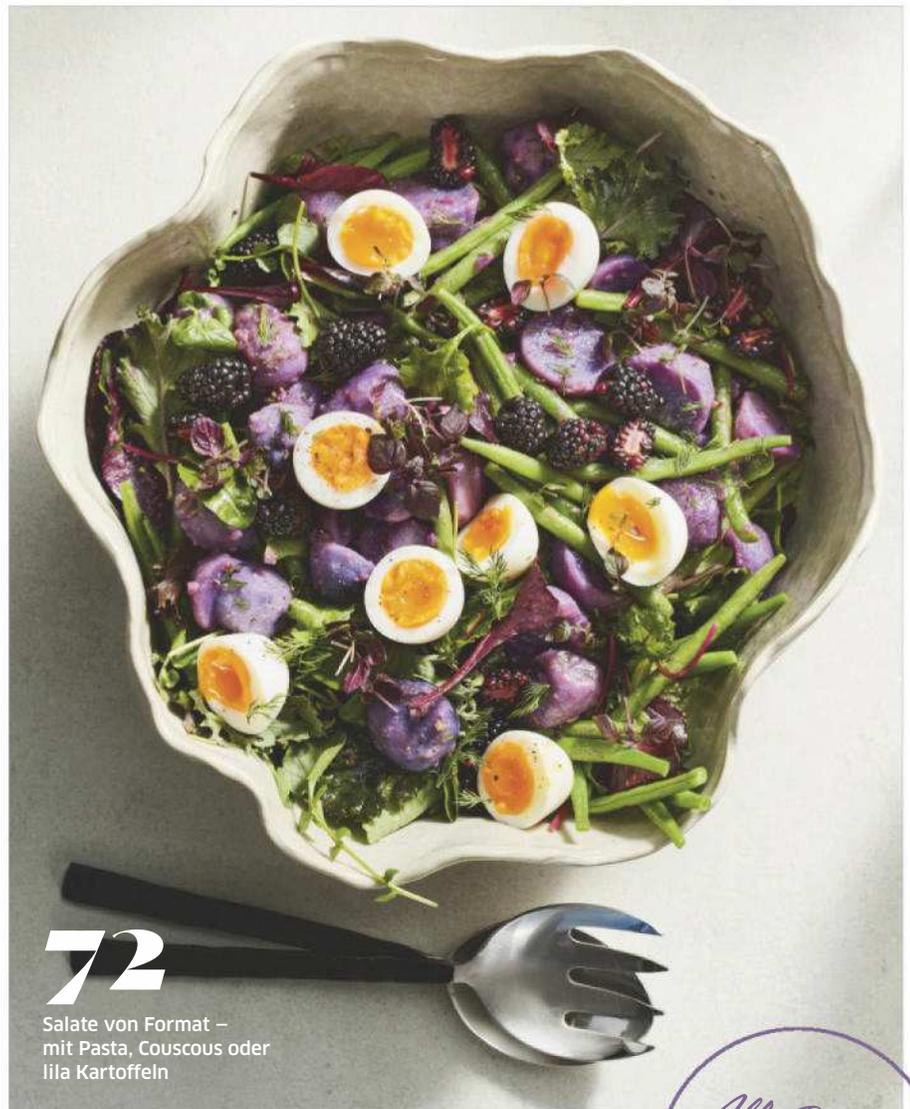
## 78 »e&t«-Weinpaket

Drei kräftige Rote, die sich gut zum Grillfest machen



# 106

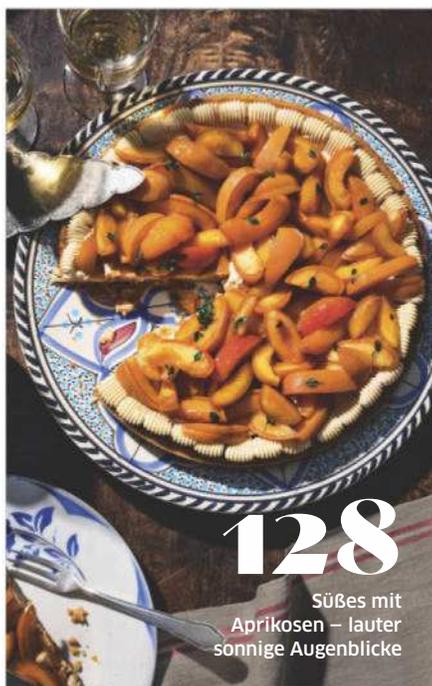
Urlaub auf Menorca –  
wo Genießer  
einkehren sollten



# 72

Salate von Format –  
mit Pasta, Couscous oder  
lila Kartoffeln

*Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144*



# 128

Süßes mit  
Aprikosen – lauter  
sonnige Augenblicke

# ENTDECKEN

## 10 Magazin

Feine Gläser, gute Gewürze und eine ziemlich schlaue Schublade

## 18 Was machen Sie denn da?

Ein Bonbonmacher erzählt

## 86 Heute für morgen

Auf Spitzbergen lagern Samenproben von 1,2 Millionen Nutzpflanzen – ein Schatz, der unsere Ernährung sichert

## 90 Die grüne Seite

Warum Streuobstwiesen so wertvoll sind

## 91 Der kleine Unterschied

Teflon- und Keramikpfannen im Vergleich – welche ist umweltfreundlicher?

## 106 Menorca

»e&t«-Redakteurin Inken Baberg reiste auf die Insel, probierte Käse, Öl und Wein, traf talentierte Köche – und kam tiefenentspannt zurück

# IN JEDEM HEFT

3 Editorial

140 Unsere Leserseite

142 Impressum

143 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

# Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT





Text: Anne Ströcher, Foto u. Styling: Bruno Schröder/Blueberry Food Studios, Kreativvidee u. Styling: Elisabeth Herzel

## SAISON

# Mangold

Die Karriere des Mangolds verlief nicht immer geradlinig. Zum einen musste er dem angenehm zurückhaltenden Spinat ab dem 18. Jahrhundert die kulinarische Bühne überlassen. Zum anderen wird er bis heute in seinem Wert hinterfragt, da er gern als „Spargel des kleinen Mannes“ verunglimpft wird. Doch schauen Sie sich nur diese Farbenpracht an! Wahrscheinlich waren Spinat und Spargel nur neidisch und mussten sich etwas einfallen lassen, um ihren Konkurrenten, der auch noch das Wörtchen „Gold“ im Namen trägt, in Schach zu halten. Im Vergleich: Mangold schmeckt würziger und herber als Spinat. Gesünder als sein grüner Kollege ist er auch. Der Ertrag, die Ernte und der Preis des Mangolds sind im Vergleich zum Spargel ein Leichtes. Während viele Spargelbauern um ihre Stangen und Kunden bangen, ist jeder Hobbygärtner und jede Hobbygärtnerin froh, wenn sie Abnehmer für die wuchsfreudige Pflanze finden. So wurden auch wir beschenkt und haben die bunten Stiele auf eine feinwürzige Frittata gelegt und mit Parmesan getoppt.

**Ein Rezept mit Mangold finden Sie auf der nächsten Seite.**

Am  
besten  
jetzt!

## Mangold-Frittata

\* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g roter Mangold
- Salz
- 1 frische Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- 20 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 5 Eier (Kl. M)
- 2 El Schlagsahne
- Pfeffer
- 3 El Olivenöl

**1.** Mangold putzen, waschen und trocken tupfen. Stiele mit einem Messer keilförmig aus den Blättern schneiden. Stiele (ca. 150 g) in ca. 5 cm große Stücke schneiden, dickere Stiele längs halbieren. Blätter (ca. 180 g) in kochendem Salzwasser 30 Sekunden vorgaren, abgießen, eiskalt abschrecken und gut ausdrücken. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Chili putzen, waschen, entkernen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen.

**2.** Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mangoldstiele, Knoblauch und Chili darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze sanft braten. Mangoldblätter in der Pfanne verteilen und 1–2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eimasse gleichmäßig in der Pfanne verteilen und anstocken lassen. Deckel auflegen und die Frittata bei kleiner bis mittlerer Hitze 6–8 Minuten backen. Nach ca. 5 Minuten die Hälfte des Parmesans auf der Frittata verteilen und mit Deckel zu Ende garen. Mit restlichem Parmesan bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 32 g F, 4 g KH = 405 kcal (1698 kJ)



Die pinkroten Mangoldstiele machen die Frittata stilsicher in Farbe und Geschmack. Mit Parmesan getoppt – ein Fest



Lieblings-  
plätze

Authentisch  
aufgebrüht: Über  
den Tresen geht  
hier nur Espresso  
aus Italien

## BENVENUTO ESPRESSO, HAMBURG

**HINGEHEN** Das Geschäft von Familie Benvenuto liegt etwas versteckt im trubeligen Hamburger Grindelviertel. Ein paar Stufen führen hinunter, dann öffnet sich die Tür zu einem kleinen, bunten Laden, in dem es richtig guten Kaffee aus eigener Röstung gibt – und alles, was dazugehört.

**ENTDECKEN** Zuallererst, na klar, Espresso: Die Mischungen der Hausmarke lassen die Benvenutos in ihrer früheren Heimat Italien rösten. Die Sorten reichen von hell bis dunkel, von beerig bis schokoladig. Wer mag, probiert vor Ort und isst eine frisch gebackene Zimtschnecke dazu. Zudem verkaufen die Kaffeeliebhaber selbst designte Tassen und Milchkännchen und allerhand Equipment rund um die Kaffeezubereitung. In der zugehörigen Werkstatt gibt es einen Reparaturservice für Siebträgermaschinen.

Heinrich-Barth-Straße 13–15, 20146 Hamburg, Tel. 040/41 02 92 0, Mo–Fr 10–17.30 Uhr, Sa und So auf Anfrage, [www.benvenuto-espresso.de](http://www.benvenuto-espresso.de)



### Reinbeißen statt reinschlüpfen

Mit bunten Schoko-Flipflops geschmückt, machen die Urlaubstaler der Feinkost-Manufaktur Evers und Tochter so richtig Lust auf den nächsten Strandtrip – und sind gleichzeitig ein köstliches Trostpflaster für alle Daheimgebliebenen. Taler ca. 5 Euro, [www.eversundtochter.com](http://www.eversundtochter.com)

## 3 Fragen an



**Katharina Wilck**

Inhaberin der Premium-Gewürz-manufaktur 1001 Gewürze

### 1 Sie feiern dieses Jahr 20-jähriges Jubiläum.

Ja, ich kann es selbst kaum glauben. Angefangen hat es ganz klein, mit 14 Gewürzmischungen, die meine Mutter für ihr Kochbuch zusammengestellt hatte. Und wir machen immer noch alles von Hand. Besucher sind oft erstaunt. Aber das machen wir nicht, weil wir Romantikerinnen sind, sondern weil die Premium-Qualität eins zu eins mit der Handarbeit zusammenhängt.

### 2 Wie entwickeln Sie Ihre Gewürzmischungen?

Wir tasten uns voran: Fehlt noch was Fruchtiges? Jetzt noch etwas Säure... Am besten zu zweit: Eine darf sich kreativ austoben, die andere muss ganz akribisch mitschreiben. Salz lassen wir bewusst weg – ein Döschen ist daher sehr ergiebig.

### 3 Was ist neu?

Bis auf drei sind jetzt alle Gewürze in unserem Onlineshop biozertifiziert. Und wir haben ein neues Designkonzept: Jedes Gewürz hat auf der Dose seine eigene Farbe. Bei den Mischungen immer von oben nach unten die Zutatenliste in bunten Streifen. Man sieht auf einen Blick: Das ist drin – und sonst nichts. [www.1001gewuerze.de](http://www.1001gewuerze.de)



## Feelgood-Frühstück

Beim Thema Eiskaffee denken wir an sonnige Nachmittage beim Lieblingsitaliener. Die neuen Overnight Oats von 3Bears beamen mit ihrem cremigen Kaffeegeschmack diese sommerliche Leichtigkeit direkt in unsere Frühstücksschüsseln. Dabei kommen sie mit wenigen Zutaten und ohne raffinierten Zucker aus. Typ „Eiskaffee“, 400 g, ca. 7 Euro, [www.3bears.de](http://www.3bears.de)



## Pures Vergnügen

Fleischersatzprodukte stehen oft in der Kritik, zu viele Zusatzstoffe zu enthalten. Nicht so die vegane Kräuter-Bratwurst von planted: Sie besteht aus sechs natürlichen Zutaten und ist schön würzig und bissfest. 2x90 g, ca. 3 Euro, [www.eatplanted.com](http://www.eatplanted.com)



## Wie echt ist unser Essen?

Dieser Frage nähert sich die interaktive Ausstellung „Fake Food. Essen zwischen Schein und Sein“ in Bamberg. Besucher und Besucherinnen können täuschend echt wirkenden Porzellanspargel aus dem 18. Jahrhundert bewundern, erfahren, wie die Lebensmittelindustrie künstliche Aromen einsetzt, oder per Virtual-Reality-Technik an einer prachtvollen barocken Festtafel Platz nehmen. Bis 26. 11. 2023 im Alten Rathaus, [www.museum.bamberg.de](http://www.museum.bamberg.de)



## GUTES FÜR DIE GRILLSAISON

Erst wenn alle Teile verkauft sind, wird das Tier geschlachtet: Das ist die ursprüngliche Idee hinter dem Onlineshop „Kauf ne Kuh“. Bisher konnte man Rind, Huhn und Co. jedoch nur in festen Paketen kaufen und musste mit der Lieferung bis zur Schlachtung warten. Im neuen Farmshop gibt es nun erstmalig einzelne Fleischprodukte, etwa Würstchen oder Steaks, auch in Bioqualität. Wie bei den Paketen stammt alles aus artgerechter Haltung und von deutschen Höfen. Praktisch: An Werktagen kommt die Bestellung gleich am nächsten Tag. [www.kaufnekuh.de](http://www.kaufnekuh.de)



Steht für gutes Fleisch:  
Kauf-ne-Kuh-Gründer  
Berend te Voortwis

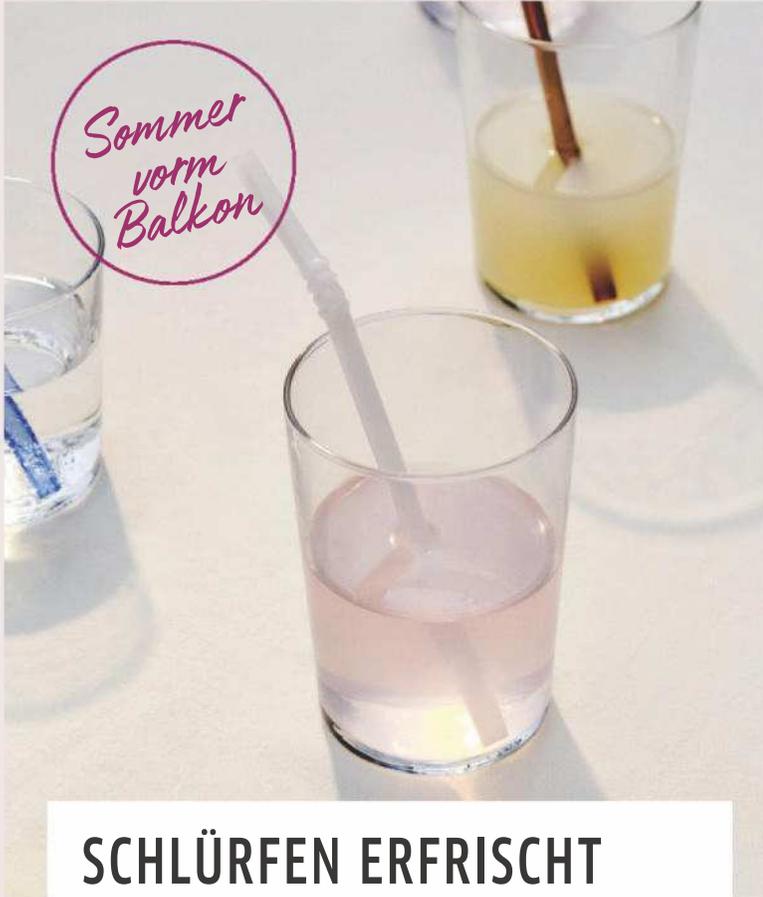
## Feiertag für Fische

Am 18. Juni, dem internationalen Sushi-Tag, klopft man sich nicht nur in Japan auf die Schulter: Auch die Norweger haben zum globalen Erfolg beigetragen. Schließlich war es ihr im Atlantik gezüchteter Lachs, mit dem sie 1985 nach Japan reisten und der zur Entstehung von Lachs-Sushi führte. Anders als in Japan verbreiteter Pazifik-Lachs lässt er sich nämlich bedenkenlos roh verzehren und ist dabei intensiv-aromatisch. Mehr Infos unter [www.fischausnorwegen.de](http://www.fischausnorwegen.de)

## Sesam hoch drei

Die Basis: feines Mus, die Zugabe: reines Öl, das Finish: ganze geröstete Körner – im Dressing von Herz und Gewürz kommt Sesam in unterschiedlichen Formen in die Flasche. Das Ergebnis: Herrlich cremig und so nussig! Sesam-Dressing, 250 ml, ca. 12 Euro, [www.herzundgewuerz.com](http://www.herzundgewuerz.com)





## SCHLÜRFEN ERFRISCHT

Plastikhalm sind aus gutem Grund passé. Aber auf den Sommerspaß, einen kühlen Drink durchs Röhrchen zu schlürfen, muss man natürlich nicht verzichten. Aus dekorativem farbigen Borosilikatglas mit schickem Knick, kommt uns dieses Sixpack gerade recht für die Terrassen-Saison. Sip-Swirl Straw Set, 39 Euro, [www.hay.dk](http://www.hay.dk)

## Glüh, Lämpchen

Es ist bleu wie la mer, leuchtet mild wie la lune in einer Sommernacht und macht mit seinem hübschen Pilz-Design nichts als helle Freude. „Mush“, Tischleuchte mini, von Hübsch, 190 Euro [www.hubsch-interior.com](http://www.hubsch-interior.com)



## Himbeereis mit Sahne

Strahlt entspanntes Laissez-faire aus: die Steingutschale „Perlemor Coral“ im Softeipastelligen Pottery-Look, Villeroy & Boch, ca. 22 Euro, [www.villeroy-boch.de](http://www.villeroy-boch.de)



## Retro mit Gefühl

Die schlichten Saft- und Wassergläser werden durch ihre hübsch geflochtene Hülle aus Schilf erst richtig schön. Strohhut auf, Strohalm rein, Sommerfrische tanken. Reed Tumblers, 6er-Set, ca. 69 Euro, [www.polspotten.com](http://www.polspotten.com)

## Servier mit Plaisir!

Keine gelb-weiß gestreifte Markise vorhanden? Dieses handgearbeitete Tablett aus Keramik schützt zwar nicht vor le soleil, transportiert aber, neben Gläsern und Geschirr, auch Côte-d'Azur-Sommerfeeling. „Herringbone Tray“, Vitra, 125 Euro, über [www.connox.de](http://www.connox.de)



## 'Appy Weekend

Ein bisschen südfranzösisches Flair kann ja nie schaden. Und ein Pernod oder Picon Bière fühlen sich auf diesem frischen Servierwagen wie zu Hause. Aus lackiertem Aluminium, perfekt für Patio oder Terrasse. Petite Friture, 842 Euro, [www.royaldesign.de](http://www.royaldesign.de)

A STAR ALLIANCE MEMBER



# 5-STERNE-AUSZEICHNUNG FÜR EIN 5-STERNE-ERLEBNIS

Wir wurden mit dem Apex Passenger Choice Award  
als 5-Sterne-Global-Airline ausgezeichnet.



**TURKISH AIRLINES**

## SCHUBLADENDENKEN ...

... kann manchmal zu richtig cleveren Ideen führen. Wie diese Frischeschublade, die – ohne Energieverbrauch – Gemüse länger frisch hält. Dank herausnehmbarem Kunststoffrost kann das Gelagerte von allen Seiten „atmen“. Die lichtarme Umgebung verlangsamt den Reifeprozess und verlängert die Haltbarkeit. Ein dicht abschließender Glasdeckel sorgt für ein sauerstoffarmes Umfeld und hält Fruchtfliegen draußen. Pantry Box, von Schüller, im Küchenfachhandel, ca. 530 Euro, [www.schueller.de](http://www.schueller.de)



### Mehr mümmeln, bitte

Lauter frische Kräuter und essbare Blüten in wechselnden Editionen stecken in den Saatkugeln „Sei ein Kaninchen“ von Studio Laube. Aussäen, wässern, warten – und täglich frisches, selbst gezogenes Grünzeug genießen. 10,80 Euro, [www.studiolaube.de](http://www.studiolaube.de)

*Es grünt so grün ...*

### Glas statt Plastik

Mit wiederverwendbaren Aufbewahrungsbehältern kann Abfall stark reduziert werden. Noch besser, wenn diese aus Borosilikatglas sind und vom Tiefkühler direkt in den Backofen wandern können. Wie die neue Serie von Mepal. Hergestellt in den Niederlanden. EasyClip Glas Frischhaltedosen, ab ca. 13 Euro, [www.mepal.com](http://www.mepal.com)



### Einer fürs Leben

Dieser Toaster wird seit den 1950er-Jahren in England komplett von Hand gefertigt und trägt den Namen des Mitarbeiters auf der Bodenplatte. Hochwertige Teile, einzeln zuschaltbare Röstschlitz, Sandwich-Zangen und ein super Ersatzteil- und Reparaturservice. Dualit Classic Toaster, ca. 290 Euro, [www.tba-hausgeraete.de](http://www.tba-hausgeraete.de)



### Gut abgehangen

Schön, wenn Dinge des täglichen Gebrauchs hochwertig und langlebig sind. Wie die Schaumlöffel aus der Original-Profi Collection von Fissler. Sie liegen gut in der Hand, sind aus Edelstahl und perfekt zum Abschöpfen. Je ca. 38 Euro, [www.fissler.com](http://www.fissler.com)

### Ball statt Metall

Sie sehen aus wie Marzipankartoffeln, sind aber gepresste Kaffeekekeln – für die weltweit erste Kaffeekekelnmaschine ohne Kapseln. Reste der Kaffeebälle sind vollständig kompostierbar. Die Innovation aus der Schweiz heißt CoffeeB, kostet ca. 149 Euro und ist in Edeka-Märkten erhältlich oder über [www.coffeeb.com](http://www.coffeeb.com)





Haben Sie Fragen  
zu Staatl. Fachingen?  
0800 - 100 81 56  
(gebührenfrei)

# Natürlich besser leben.

Sodbrennen einfach wegtrinken?



Dank dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen. Eine wissenschaftliche Studie empfiehlt zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen das Trinken von zwei Flaschen unseres Heilwassers pro Tag. Angenehm im Geschmack kann es so einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben leisten.

**STAATL.  
FACHINGEN**

**Das Wasser. Seit 1742.**

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 08/2022. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)**

# Guten Morgen

Ein schneller Haferflockenteig, dazu Beeren und Bananen, den Rest macht der Ofen: Mit unserem süßen Auflauf starten Sie ganz entspannt in den Tag

## Süßer Frühstücksauflauf

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 3 Bananen • 2 Eier (Kl. M)
  - 200 ml Kokosdrink
  - 2 El Honig
  - 1 Msp. 5-Gewürze-Pulver (asiatische Gewürzmischung)
  - 150 g blütenzarte Haferflocken
  - 100 g Heidelbeeren
  - 100 g rote Johannisbeeren
  - 1 Tl Butter (weich) • 1 El Puderzucker
- Außerdem: kleine Auflaufform (15 x 20 cm)

**1.** 2 Bananen schälen, grob schneiden und mit Eiern, Kokosdrink, Honig und 5-Gewürze-Pulver in einem Blitzhacker fein mixen. Mit Haferflocken mischen und 10 Minuten quellen lassen.

**2.** Inzwischen Heidelbeeren und Johannisbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Beeren in einer Schale mischen. Restliche Banane in grobe Scheiben schneiden.

**3.** Auflaufform mit Butter fetten. Die Hälfte der Haferflockenmasse hineingeben und glatt streichen. Je die Hälfte der Beerenmischung und der Bananenscheiben darauf verteilen. Restliche Haferflockenmasse daraufgeben und glatt streichen. Restliche Beeren und Bananenscheiben darauf verteilen.

**4.** Frühstücksauflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**

**PRO PORTION 20 g E, 12 g F, 98 g KH = 623 kcal (2615 kJ)**

Statt Müsli: In die Form kommen Haferflocken, Kokosdrink und Obst. Am besten warm genießen

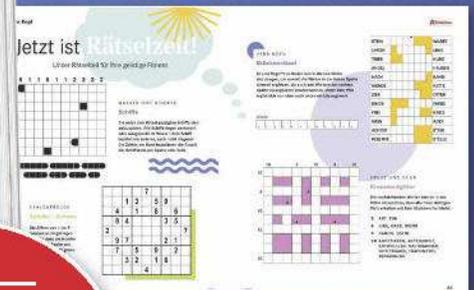
# Apotheken Umschau – immer besser informiert



Was wir in Zukunft essen werden



Mit Forschung und Wissenschaft



Mit Rätselspaß für Ihre geistige Fitness

**JETZT in Ihrer Apotheke!**

Lesen, was gesund macht.

**Christian Mayer (45)** und seine Frau Maria Scholz eröffneten 2013 die „Zuckerwerkstatt“ in Wien. Auf die Idee kamen sie nach einem Besuch in einer schwedischen Bonbonmanufaktur

## Was machen Sie denn da, Herr Mayer?

„Ich ziehe Zuckermasse für Bonbons auseinander. Um diesen zähflüssigen Teig herzustellen, koche ich österreichischen Rübenzucker in Wasser, bis der Zucker geschmolzen ist und die Mixtur eine Temperatur von 140 bis 145 Grad erreicht hat. Dann gieße ich den Sirup auf eine Arbeitsplatte aus Granit und warte, bis die Masse auf 80 bis 90 Grad abgekühlt ist, damit ich sie weiterverarbeiten und die natürlichen Geschmacksstoffe und Pflanzenfarben zugeben kann. Auf einer zweiten beheizten Arbeitsplatte ziehe ich mit den Händen die Masse so lange auseinander, bis ein Strang mit einem Durchmesser von 13 Millimetern entsteht. Das ist ein echter Knochenjob, weil der Zuckerteig, den Sie auf dem Foto sehen, 13 Kilo schwer ist und es circa 40 Minuten dauert, bis er auseinandergezogen ist. Wir legen in der ‚Zuckerwerkstatt‘ in Wien eben Wert auf das traditionelle Handwerk.“

**www.zuckerwerkstatt.at** Die Zuckerwerkstatt bietet auch Führungen an.

# Exklusiven Genuss testen.

Freuen Sie sich auf 3 Ausgaben »essen & trinken« voller köstlicher Rezepte, die ganz neu für Sie kreiert wurden und jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen.



Jetzt  
**28 %**  
sparen!

## Ihre Vorteile

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

### Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

### Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

**Ja,** ich möchte die Vorteile von »essen & trinken« kennenlernen.

**Jetzt bestellen!**

 [www.essen-und-trinken.de/miniabo](http://www.essen-und-trinken.de/miniabo)

 **Tel. 0 25 01/8 01 43 79**

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



# Streichkonzert

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Gerichte mit vier Varianten **96. FOLGE: BUTTER BOARD**

Butter mit allerlei bunten Zutaten auf einem Brett appetitlich angerichtet. Butter Boards sind im Trend!



## Mit Bresaola, Radieschen und Gartenkresse

FÜR 6 PORTIONEN

**250 g Butter** (Zimmertemperatur) mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. **1 Bund Radieschen** waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. **4 Scheiben Bresaola** grob zerzupfen. **½ Schale Gartenkresse** vom Beet schneiden. **½ TL Zitronenpfeffer** in einem Mörser fein zerstoßen. **20 g Parmesan** fein hobeln. Butter ca. 1 cm dick auf einem Brett verstreichen, Bresaola, Radieschen und Parmesan darauf verteilen. Butter Board mit Gartenkresse, Zitronenpfeffer und **1 TL Salzflöckchen** bestreuen, mit **4 El Olivenöl** beträufeln und servieren.

Unser  
Liebling



**Mit Pistazien und Chili**

**250 g Butter** (Zimmertemperatur) mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. **60 g Pistazienkerne** in einer Pfanne ohne Fett 3–4 Minuten rösten, abkühlen lassen und grob hacken. **1 rote Chilischote** putzen, in feine Ringe schneiden. **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. **2 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Chili und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen, mit **3 El Zitronenöl** und **1 Tl fein abgeriebener Bio-Zitronenschale** mischen. **1 El rosa Pfefferbeeren** in einem Mörser grob zerstoßen. Butter ca. 1 cm dick auf einem Brett verstreichen, mit Chili-Knoblauch-Öl beträufeln. Butter Board mit Pistazien und  $\frac{1}{2}$  Bund abgezupfter Blutampferblätter bestreuen und servieren.



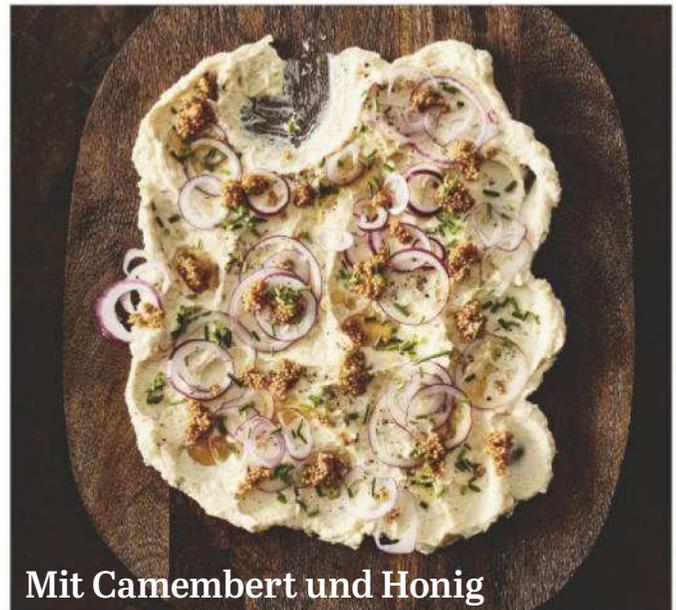
**Mit Minz-Pesto und Granatapfel**

**250 g Butter** (Zimmertemperatur) mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. **20 g Mandelkerne** in einer Pfanne ohne Fett 4–5 Minuten rösten, etwas abkühlen lassen und fein hacken. Von **8 Stielen Minze** die Blätter abzupfen, etwas für die Garnierung beiseitelegen. Restliche Minze fein schneiden, mit Mandeln und **4 El Olivenöl** verrühren. Die Kerne von  $\frac{1}{2}$  **Granatapfel** herauslösen. Butter ca. 1 cm dick auf einem Brett verstreichen. Mit Minz-Pesto beträufeln und mit **2 El Dukkah**, Granatapfelkernen und restlichen Minzblättern bestreuen. Butter Board mit etwas **Salzflocken** und **Pfeffer** bestreuen und servieren.



**Mit getrockneten Tomaten**

**3 El Kapern** abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einem kleinen Topf **200 ml Maiskeimöl** auf ca. 180 Grad (Thermometer benutzen!) erhitzen. Kapern darin 1–2 Minuten knusprig frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. **200 g getrocknete Tomaten (in Öl)** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 1–2 El Öl auffangen. Tomaten in feine Streifen schneiden. **2 Knoblauchzehen** sehr fein hacken. **250 g Butter** (Zimmertemperatur) und Knoblauch mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. Blätter von **4 Stielen Buschbasilikum** abzupfen. Butter ca. 1 cm dick auf einem Brett verstreichen und mit Tomaten, Kapern und **1 El fein abgeriebener Bio-Zitronenschale** bestreuen. Butter Board mit Tomatenöl beträufeln, mit **Salzflocken**, etwas **Pfeffer** und Basilikum bestreuen und servieren.



**Mit Camembert und Honig**

**2 El gelbe Senfkörner** und **200 ml Apfelsaft** in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten offen kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Senfkörner in einem Sieb abtropfen lassen. **1 rote Zwiebel** in feine Würfel schneiden. **1 rote Zwiebel** in feine Ringe schneiden oder hobeln. **150 g reifen Camembert** in dünne Scheiben schneiden. Mit **80 g Doppelrahmfrischkäse**, **100 g Butter** (Zimmertemperatur) und **1 Tl Paprikapulver** (edelsüß) in eine Schüssel geben, mit einer Gabel fein zerdrücken und sorgfältig mischen. Zwiebelwürfel untermischen. **6 Stiele Schnittlauch** fein schneiden. Butter-Käse-Masse ca. 1 cm dick auf einem Brett verstreichen. Zwiebelringe, Senfkörner und **3 El Thymianhonig** darüber verteilen. Mit Schnittlauch, **Salzflocken** und etwas **Pfeffer** bestreuen und servieren.

# Von Rang und Namen

Mit nur drei einfachen Zutaten übt sich der Mint Julep in vornehmer Bescheidenheit – und avancierte damit zum beliebten Sommercocktail der Reichen und Schönen

Beim Kentucky Derby, einem der größten und glamourösesten Pferderennen der Welt, kann es auf den Rängen ziemlich heiß werden. Während manche sich mit imposanten Hüten vor der Hitze schützen, setzen die meisten auf den offiziellen Drink der Veranstaltung: den Mint Julep. Über 100000 Becher gehen jedes Jahr über den Tresen – und was der feinen Gesellschaft in Louisville schmeckt, kann bei einer gemütlichen Gartenparty auch nicht schaden.

## Mint Julep

\* EINFACH

Für 2 Gläser

• 8 Stiele frische Minze • 120 ml Bourbon-Whiskey • 2 TL Zuckersirup • Crushed Ice

1. Blätter von 6 Stielen Minze abzupfen und in der Handfläche andrücken. Minzblätter auf 2 Metallbecher verteilen, je 60 ml Whiskey und 1 TL Zuckersirup zugießen. Verrühren und 3–5 Minuten ziehen lassen. Minze mit einer langen Pinzette entfernen. Becher randvoll mit Crushed Ice auffüllen, gut umrühren, mit den restlichen Minzstielen (2) garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

**PRO PORTION** 0 g E, 0 g F, 2 g KH = 156 kcal (656 kJ)

# DAS MAGAZIN FÜR GASTLICHKEIT, DESIGN UND KULTUR



SALON verbindet Tradition mit Trends aus Food, Interieur, Kultur und Reise.  
Neugierig geworden? Jetzt Magazin online bestellen unter [www.salon-mag.de](http://www.salon-mag.de)

Als Restaurantfachfrau mit Hochschulabschluss in internationaler Weinwirtschaft ist Louisa Maria Schmidt – kurz Lou – bestens gerüstet in Wein-Theorie und -Praxis

# Wein ohne Dünkel

Auf Instagram, im Podcast oder auf ihrem Blog „Bring Flavor Home“ erklärt Louisa Maria Schmidt die Weinwelt – ohne elitären Anstrich, dafür mit Fachwissen und Humor

## Wie unterscheidet sich die heutige Generation von Weintrinkern von der früheren?

Die Weinszene ist jünger, offener und neugieriger geworden. Das hängt auch mit der Naturweinbewegung zusammen, die vielen Winzerinnen und Winzern und auch dem Handel einen nie zuvor dagewesenen Zugang zum Markt ermöglichte. Dadurch kam bei jungen Menschen wieder eine neue Begeisterung für das Thema Wein auf. Es geht nicht mehr darum, welche großen Etiketten man schon getrunken hat. Eher darum, wie ein Wein gemacht wird und wer dahintersteht.

## Warum gibt es immer noch so viele Berührungsgängste, wenn es um Wein geht?

Wein war lange Zeit ein elitäres Getränk. Große Weine wurden nur in bestimmten Kreisen getrunken, in denen es immer um Status und Geld ging. Ich saß in meinen Anfangszeiten auch in solchen Runden und habe mich kaum getraut, etwas gut oder schlecht zu finden oder gar eine Frage zu stellen. Diese Runden gibt es noch immer, aber heute langweilen sie mich nur noch.

## Was würdest du zum Einstieg empfehlen?

Es hilft, sich über Bücher, Magazine oder Podcasts ein bisschen Wissen anzueignen. Findet man Gefallen daran: alle Verkostungsmöglichkeiten wahrnehmen, zum Beispiel auf Messen, Tastings oder selbst organisierten Weinproben. Und keine Angst haben, Fragen zu stellen – am Ende ist es nur Wein.

Die Inhalte von Louisa Maria Schmidt finden sich im Blog auf [www.bringflavorhome.de](http://www.bringflavorhome.de), bei Instagram unter [@bringflavorhome](https://www.instagram.com/bringflavorhome) oder im Podcast „Cheers!“ auf allen gängigen Plattformen.



Text u. Interview: Benedikt Ernst, Foto: Nadine Saupper



BENEDIKT ERNST »e&amp;t«-Redakteur

# Bens Beste

Unser Getränke-Autor ist in Urlaubsstimmung und erfreut sich an einem alkoholfreien Limoncello, Upcycling-Wermut, an kroatischen Weinen mit Fernweh-Faktor und einem klaren Likör mit Anspruch

Text: Benedikt Ernst; Foto u. Styling: Tobias Pankrath, Styling u. Requisite: Patricia Chodacki / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzei; Porträt: David Maupillé



## MIT EIS, OHNE PROZENTE

Ein Limoncello nach dem Essen geht immer – erst recht beim alkoholfreien San Limello, der noch zusätzlich mit Ingwer, Thymian, Fenchel und etwas Chili gewürzt wird. 22,95 Euro, über [www.dr-jaglas.de](http://www.dr-jaglas.de)

## BESTE RESTE

Das Fruchtfleisch der Kaffeekirsche ist ein Nebenprodukt mit süßlich-fruchtigen, teeartigen Noten. Im Cascara Vermouth von Discarded kommt es als Aromaspender perfekt zur Geltung. 16,98 Euro, über [www.banneke.com](http://www.banneke.com)

## KURZTRIP NACH ISTRIEN

Vom wilden Naturwein bis zum stilvollen Klassiker bietet die kroatische Weinszene eine großartige Vielfalt. Die Weine von Antonella und Gianfranco Kozlović stehen eher auf der traditionellen Seite: Überzeugt der rote Teran mit zurückhaltender Eleganz und einer dunklen Frucht von Cassis und Brombeeren, so kommt der Malvazija mit kräuteriger Frische und einer reifen, gelbfruchtigen Aromatik ins Glas. 17,90 bzw. 13,90 Euro, über [www.delicije.de](http://www.delicije.de)

## KLARE SACHE

Liköre müssen nicht immer bunt und pappig süß daherkommen. Der „MD.LIK“ ist eher lieblich und überzeugt mit einem komplexen Bouquet von Grapefruit, Blutorange und Tonkabohne. 34,90 Euro, über [www.mdlik.de](http://www.mdlik.de)

# VIVE LA FINESSE!

Die Franzosen wissen einfach, wie es geht. Sie kochen frisch und raffiniert mit kompromisslos besten Zutaten. Acht sommerliche Schlemmerrezepte – von Artischocke bis Ziegenkäse-Bonbon, von Hochrippe bis Himbeer-Eclair

## ZITRONENHUHN MIT PISTOU-KARTOFFELN

Zitronenscheiben unter der Haut, Salzzitronen in der Füllung – da schmeckt man den Süden! Die Kartoffeln werden mit dem Huhn im Ofen gegart.

Rezept Seite 32



## STEINBUTTFILET MIT RATATOUILLE

Der edle Seefisch präsentiert sich mit zwei Begleitern: dem provenzalischen Gemüseklassiker und einer grünen Kräutersauce. Als Topping glänzt Forellenkaviar.

**Rezept Seite 32**



## ***CÔTE DE BŒUF MIT CAFÉ-DE-PARIS-BUTTER***

Vor dem Braten wird das saftige Stück Hochrippe in Madeira und Orangensaft mariniert. Die Butter erhält ihren typischen Geschmack von vielerlei Würzzutaten wie Kapern, Sardellen oder Tomatenmark.

**Rezept Seite 35**



## ZIEGENKÄSE-BONBONS

Knuspriger Filoteig birgt eine Füllung aus Ziegenfrischkäse und würzigem Thymianhonig. Nach dem Backen wird er obendrein mit Ziegenweichkäse belegt. Dazu gibt's Wildkräutersalat.

**Rezept Seite 36**



## *ARTISCHOCKEN MIT SAFRAN-ROUILLE*

Die delikaten Distelknospen garen in einem Sud, den unser Koch mit getrockneter Alge aromatisiert hat – ein Garant für reichlich Umami. Zum Essen werden ihre Blätter in die selbst gemachte Mayonnaise gedippt.

**Rezept Seite 36**

## PROVENZALISCHER ZWIEBELKUCHEN

Mehr Pizza als Kuchen: Ein dünner Hefeteigfladen wird mit frischen Tomaten und einem Mix aus geschmorten Zwiebeln und Oliven belegt.

**Rezept Seite 37**





Foto Seite 26

## ZITRONENHUHN MIT PISTOU-KARTOFFELN

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### ZITRONENHUHN

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Maishähnchen (1,7 kg)
- 1 Tl Puderzucker
- 2 Salzzitronen
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- Meersalz
- 2 El Piment d'Espelette
- 1 Tl getrockneter Thymian
- 4 El Olivenöl

### PISTOU-KARTOFFELN

- 800 g kleine festkochende Kartoffeln

- 120 ml Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer
- 50 g Pinienkerne
- 1 Bund Kräuter für Frankfurter Grüne Sauce (200 g)
- 40 g Comté (fein gerieben)

### GRÜNER SPARGEL

- 900 g grüner Spargel
- 1 Bio-Zitrone
- 2 El Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer

Außerdem: Küchengarn, Zahnstocher

1. Für das Huhn Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 6 Scheiben (à 3–4 mm dick) abschneiden. Maishähnchen trocken tupfen. Zitronenscheiben mit Puderzucker bestäuben und unter die Brusthaut des Hähnchens schieben, dafür die Haut mit den Fingern oder einem Löffelstiel vorsichtig lösen und etwas nach oben ziehen. Saft der restlichen Zitrone auspressen und beiseitestellen.

Salzzitronen vierteln. Rosmarin und Thymian grob schneiden, mit Salzzitronen mischen und in die Bauchhöhle des Hähnchens füllen. Bauchöffnung mit Zahnstochern verschließen. Hähnchenkeulen mit Küchengarn fest zusammenbinden.

2. Zitronensaft mit 1 Tl Meersalz, Piment d'Espelette, getrocknetem Thymian und Olivenöl mischen. Hähnchen rundum damit einreiben, mit der Brustseite nach unten auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen. Hähnchen wenden und 50 Minuten fertig garen.

3. Für die Pistou-Kartoffeln inzwischen Kartoffeln sorgfältig waschen, halbieren, mit 2 El Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 20 Minuten Bratzeit (wenn das Hähnchen gewendet wird), Kartoffeln mit auf das Backblech geben und fertig braten.

4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Kräuter waschen, trocken schleudern und je nach Sorte verlesen oder die Blätter von den Stielen zupfen. Kräuter grob schneiden. Pinienkerne und Kräuter mit restlichem Öl (ca. 100 ml) und Comté im Blitzhacker fein mixen. Pistou mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden kurz abschneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Spargel darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 6–8 Minuten bissfest braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und warm halten.

6. Blech aus dem Ofen nehmen, Huhn auf eine Platte geben und in den ausgeschalteten Ofen stellen. Kartoffeln in eine Schüssel

geben und mit 4 El Pistou mischen. Kartoffeln und Spargel zum Hähnchen auf die Platte geben. Schmorsud vom Blech durch ein Sieb in eine Schale gießen und mit 2 El Pistou mischen.

7. Huhn, Spargel und Kartoffeln mit Schmorsud und restlichem Pistou servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 68 g E, 78 g F, 30 g KH = 1139 kcal (4770 kJ)

„PISTOU IST EINE ART DÜNNFLÜSSIGER PESTO. DIE KRÄUTER DARIN KÖNNEN VARIIEREN.“

»e&t«-Koch Jan Schümann



Foto Seite 27

## STEINBUTTFILET MIT RATATOUILLE UND KRÄUTERSAUCE

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### RATATOUILLE

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprikaschoten
- 4 Olivenöl
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 2 El Tomatenmark
- 50 ml Weißwein
- 100 ml passierte Tomaten
- 200 ml Gemüsefond
- 4 Stiele Basilikum plus etwas zum Bestreuen

### KRÄUTERSAUCE

- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Bund Kräuter für Frankfurter grüne Sauce (200 g)

- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Joghurt (3,5% Fett)
- 50 g Schmand
- 2 El Mayonnaise
- 1 Tl Dijon-Senf
- Salz
- Pfeffer

### FISCH

- 8 Steinbuttfilets (küchenfertig; à 80 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Olivenöl
- 1 El Butter (10 g)
- 2 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Forellenkaviar

1. Für die Ratatouille Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken. Aubergine und Zucchini putzen und waschen. Paprikaschoten waschen, vierteln und entkernen. Gemüse in 1 cm große Würfel schneiden.

2. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen, Auberginen darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten braten. Herausnehmen und beiseitestellen. Restliches Öl (2 El) in



**KANINCHENKEULEN MIT  
WEISSEN BOHNEN**

Das Fleisch wird mit viel Gemüse in Weißwein geschmort, die Hülsenfrüchte mit Tomaten und Oliven gewürzt. Tolle Beilage: Pommes Anna, goldbraun gebackene, geschichtete Kartoffelscheiben.

**Rezept Seite 37**



### HIMBEER-ECLAIRS

In den luftigen „Liebesknochen“ versteckt sich eine Creme aus Mascarpone, Himbeerpüree und Pinienkernen. Die Glasur ist aus Ruby-Kuvertüre, einer rosafarbenen Schokoladensorte.

**Rezept Seite 38**



der Pfanne erhitzen, Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Auberginen untermischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz anrösten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Passierte Tomaten, Gemüsfond und Rosmarin zugeben, aufkochen und mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Ratatouille mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und zur Ratatouille geben. Abgedeckt warm stellen.

**3.** Für die Kräutersauce Eier in 8–9 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und halbieren. Eigelbe herauslösen. Eiweiße fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schleudern und je nach Sorte verlesen oder die Blätter von den Stielen zupfen. Kräuter grob schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

**4.** Eigelbe mit Joghurt, Schmand, Mayonnaise, 2 El Zitronensaft, Senf und Kräutern in einem Blitzhacker fein mixen, bis eine grüne Sauce entsteht. Zitronenschale und gewürfelte Eiweiße untermischen, Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Für den Fisch Steinbuttfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fischfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Hitze reduzieren, Filets wenden, Butter und Kräuter zugeben und die Filets 1–2 Minuten gar ziehen lassen, dabei mit dem Bratfett beträufeln.

**6.** Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Steinbutt, Ratatouille und etwas Kräutersauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Forellenkaviar garnieren. Steinbutt mit abgezupften Basilikumblättern und Pfeffer bestreuen, mit Zitronenscheiben und restlicher Kräutersauce servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 40 g E, 39 g F, 13 g KH = 586 kcal (2457 kJ)



Foto Seite 28

## CÔTE DE BŒUF MIT CAFÉ-DE-PARIS-BUTTER

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### FLEISCH

- 1 Côte de Bœuf (Hochrippe; 1,4 kg; mit Knochen)
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 Bio-Orange
- 4 Stiele Estragon
- 100 ml Madeira
- 2 El Butterschmalz (20 g)
- 2 Knoblauchzehen

### CAFÉ-DE-PARIS-BUTTER

- 4 Stiele Estragon
- 2 Sardellenfilets
- 1 El Kapern
- 2 Schalotten
- 1 El Dijon-Senf
- 1 El Madeira

- 1 Tl Tomatenmark
- 150 g Butter (weich)
- Meersalz
- Pfeffer

### SALAT

- 400 g Baby-Navetten (kleine Mairübchen)
  - 2 El Olivenöl
  - Meersalz
  - Pfeffer
  - 4 El Weißweinessig
  - 1 Kopfsalat
  - 4 Stiele glatte Petersilie
  - 40 g Kapernäpfel
- Außerdem: ofenfeste Pfanne, Fleischthermometer

**1.** Für das Fleisch Côte de Bœuf trocken tupfen, rundum mit Meersalz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Orange heiß abspülen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße mit einem Sparschäler abschneiden. Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangenschale und -saft mit Estragon und Madeira mischen, über das Fleisch geben, kalt stellen und 2 Stunden zugedeckt marinieren. Nach 1 Stunde wenden.

**2.** Für die Café-de-Paris-Butter inzwischen Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Sardellenfilets und Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und fein schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Senf, Madeira und Tomatenmark glatt rühren.

**3.** Butter und Würzmischung in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers luftig aufschlagen. Würzbutter mit Meersalz und Pfeffer würzen, in ein Schälchen füllen, kalt stellen.

**4.** Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Orangenschale und Kräuter aus der Marinade nehmen und beiseite stellen. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten braten. Anschließend auf dem Knochen sowie auf der Fettschicht jeweils 3–4 Minuten braten. Knoblauchzehen andrücken, mit Orangenschale und Kräutern zum Fleisch geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40–50 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 52–54 Grad erreicht ist (Thermometer verwenden!).

**5.** Für den Salat inzwischen Navetten waschen, putzen und vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Navetten darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Essig zugeben und Pfanne sofort vom Herd nehmen.

**6.** Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Kapernäpfel in einem Sieb abtropfen lassen, mit Salat und Petersilie mischen.

**7.** Navetten mit Essig zum Salat geben und mischen. Côte de Bœuf mit Salat anrichten, mit Meersalz und Pfeffer bestreuen und mit Café-de-Paris Butter servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:50 Stunden plus Marinierzeit 2 Stunden

**PRO PORTION** 59 g E, 63 g F, 13 g KH = 889 kcal (3729 kJ)

„CAFÉ-DE-PARIS-GEWÜRZ GIBT ES FERTIG ZU KAUFEN. SELBST GEMACHT SCHMECKT DIE WÜRZMISCHUNG ABER VIEL AROMATISCHER.“

»e&t«-Koch Jan Schümann



Foto Seite 29

## ZIEGENKÄSE-BONBONS

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 8 Stück

- 2 rote Paprikaschoten
  - 1 Knoblauchzehe
  - 8 Stiele Zitronenthymian
  - 200 g Ziegenfrischkäse
  - 2 El Thymianhonig
  - Salz • Pfeffer
  - 4 El Butter (40 g)
  - 12 Blätter Filoteig (30 x 31 cm; z. B. von Tante Fanny; Kühlregal)
  - 200 g Wildkräutersalat
  - 2 El Weißweinessig
  - 2 El Traubenkernöl
  - 1 El süßer Senf
  - 200 g Valençay (französischer Ziegenweichkäse im Aschemantel)
- Außerdem: Pizzastein

1. Paprika putzen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben. Auf der 2. Schiene von oben unter dem heißen Backofengrill bei 250 Grad ca. 20 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, sofort mit einem feuchten Küchentuch bedecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2. Paprika häuten und in 5 mm große Würfel schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Von 6 Stielen Zitronenthymian die Blätter abzupfen. Alles mit Ziegenfrischkäse und 1 El Thymianhonig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Backofen mit Pizzastein auf 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Butter zerlassen. 1 Filoteigblatt mit etwas Butter bepinseln, 1 weiteres Teigblatt darauflegen, ebenfalls mit etwas Butter bepinseln. Mit einem dritten Blatt abschließen und Teigportion beiseitelegen. So verfahren, bis die Filoteigblätter aufgebraucht und insgesamt 4 Teigportionen vorhanden sind. Teigportionen der Länge nach halbieren, die Frischkäsemasse mittig darauf verteilen. Teig oberhalb und unterhalb der Füllung zusammenschieben und etwas andrücken, sodass eine bonbonartige Form entsteht. Auf dem heißen Pizzastein im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten knusprig backen.

4. Salat inzwischen waschen, verlesen und trocken schleudern. Essig, Traubenkernöl, Senf und 2 El Wasser glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Valençay grob zerzupfen und auf den noch heißen Ziegenkäse-Bonbons verteilen. Bonbons mit restlichem Thymianhonig (1 El) beträufeln, mit restlichen abgezupften Zitronenthymianblättern (2 Stiele) bestreuen und mit Wildkräutersalat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Salat mit Vinaigrette beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 12 g E, 17 g F, 28 g KH = 327 kcal (1370 kJ)



Foto Seite 30

## ARTISCHOCKEN MIT SAFRAN-ROUILLE

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- ARTISCHOCKEN**
  - 2 Bio-Zitronen
  - 4 große Artischocken (350–400 g)
  - 30 g getrocknete Dashima-Algen (Kombu-Algen; Asia-Markt)
  - Salz
  - 2 Stangen Staudensellerie
  - 1 Möhre
  - 4 El Olivenöl
  - 1 Lorbeerblatt
  - 4 Stiele Thymian
  - 150 ml Weißwein
  - 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
  - 50 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein; in Öl)
  - 4 Stiele glatte Petersilie
  - Piment d'Espelette
  - Zucker
  - 2–3 El Madeira
  - 4 Stiele Buschbasilikum
- SAFRAN-ROUILLE**
- 2 Knoblauchzehen
  - 2 Eigelb (Kl. M)
  - 1 Tl Dijon-Senf
  - 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
  - 1 El Zitronensaft
  - Zucker
  - 120 ml Rapsöl
  - Salz • Pfeffer

1. Für die Artischocken Zitronen heiß waschen und trocken reiben. 1 Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Restliche Zitrone in Scheiben schneiden. Von den Artischocken jeweils den Stiel herausbrechen, Artischocken sofort mit Zitronensaft, Zitronenscheiben, Algen, 1 Tl Salz und 3 Liter Wasser in einen großen Topf geben, aufkochen und mit Deckel bei milder bis mittlerer Hitze ca. 35 Minuten garen.

2. Für die Rouille inzwischen Knoblauch fein schneiden und mit Eigelben, Senf,  $\frac{3}{4}$  der Safranfäden, Zitronensaft und 1 Prise Zucker in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer fein mixen, das Öl zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl zugeben und mixen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Rouille mit Salz und Pfeffer würzen, in ein Schälchen füllen, mit restlichem Safran ( $\frac{1}{4}$ ) bestreuen und kalt stellen.

3. Für die Artischocken Staudensellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Sellerie und Möhre darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten.

4. Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen, den Sud durch ein Sieb gießen. 600 ml Sud mit Lorbeer, Thymian und Weißwein zum Gemüse in den Topf geben, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze offen 10 Minuten einkochen lassen.

5. Tomaten und Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten in feine Streifen schneiden, Oliven grob schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Alles in den eingekochten Sud geben und mit Salz, Piment d'Espelette, 1 Prise Zucker und Madeira abschmecken.

6. Sud mit Artischocken in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit restlichem Olivenöl (2 El) beträufeln, mit Buschbasilikumblättern bestreuen und mit der Rouille servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 6 g E, 48 g F, 10 g KH = 553 kcal (2318 kJ)



Foto Seite 31

## PROVENZALISCHER ZWIEBELKUCHEN

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### HEFETEIG

- 5 g frische Hefe
- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Roggenmehl (Type 1150)
- 2 El Olivenöl
- Meersalz

### BELAG

- 1 Tl Fenchelsaat
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- Meersalz
- 2 Knoblauchzehen

- 1 kg Gemüsezwiebeln
- 4 El Olivenöl
- 200 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein; in Öl)
- 6 Stiele Thymian
- 6 Stiele Majoran
- 6 Stiele Oregano
- 1 Tl Aceto balsamico
- Zucker
- 2 Ochsenherztomaten
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Pfeffer

**1.** Für den Teig Hefe in 300–330 ml lauwarmem Wasser auflösen. Hefewasser, beide Mehlsorten, Olivenöl und 1 Prise Salz mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig halbieren, Hälften jeweils zur Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat (mindestens 1 Stunde).

**2.** Für den Belag inzwischen Fenchelsaat und Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit ½ Tl Meersalz in einem Mörser fein zerstoßen. Gewürzmischung beiseitestellen.

**3.** Knoblauch fein würfeln. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten dünsten, bis sie weich und leicht gebräunt sind, dabei gelegentlich umrühren.

**4.** Oliven abtropfen lassen, dabei 4 El Öl auffangen. 100 g Oliven mit 2 El Öl in einem Blitzhacker fein mixen. Blätter von je 4 Stielen Thymian, Majoran und Oregano abzupfen, fein schneiden und mit Olivenpaste zu den Zwiebeln geben. Bei milder Hitze 2–3 Minuten mitdünsten. Essig unterrühren. Mit der Gewürzmischung und Zucker abschmecken, abkühlen lassen. Tomaten waschen und waagrecht in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

**5.** Teigportionen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu länglichen Fladen (ca. 30 cm lang) ausrollen und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Fladen mit Tomaten und der Zwiebel-Oliven-Masse belegen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Nach 20 Minuten die restlichen Oliven (100 g) darauf verteilen und fertig backen.

**6.** Zwiebelkuchen aus dem Backofen nehmen, leicht abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Restliche Kräuterblätter (je 2 Stiele) von den Stielen abzupfen. Zwiebelkuchen mit Kräutern, Zitronenschale und etwas Pfeffer bestreuen. Mit restlichem Öl (2 El; von den Oliven) beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Warte- und Backzeiten mindestens 1:50 Stunden

**PRO PORTION** 10 g E, 26 g F, 61 g KH = 539 kcal (2259 kJ)

# „WER KEIN KANINCHEN BEKOMMT, VERWENDET ENTENKEULEN.“

»e&t«-Koch Jan Schümann



Foto Seite 33

## KANINCHENKEULEN MIT WEISSEN BOHNEN

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### BOHNENGEMÜSE

- 250 g getrocknete weiße Riesenbohnen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 50 ml Gemüsefond
- 150 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein; in Öl)
- Salz Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie

### POMMES ANNA

- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 100 g Butter
- Meersalzflocken
- Pfeffer
- 4 Stiele Thymian

### KANINCHEN

- 4 Kaninchenkeulen (küchenfertig)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 2 Schalotten
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 Stangen Staudensellerie
  - 250 g Möhren
  - 250 g Strauchtomaten
  - 2 El Rapsöl
  - 2 Lorbeerblätter
  - 4 Zweige Rosmarin
  - 100 ml Weißwein
  - 100 ml Kalbsfond
- Außerdem: 2 kleine Auflaufformen (à 12–15 cm Ø; ersatzweise große Auflaufform)

**1.** Für das Bohnengemüse am Vortag Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.

**2.** Am nächsten Tag Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, mit 3 l frischem Wasser, Knoblauch und Lorbeer in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Bohnen offen bei milder Hitze 60–70 Minuten schwach kochen lassen, die aufsteigenden Trübstoffe ab und zu mit einer Schaumkelle abschöpfen.

**3.** Für die Pommes Anna Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Butter in einem Topf zerlassen, mit den Kartoffeln mischen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Kartoffelscheiben dachziegelartig in 2 kleine Auflaufformen (à 12–15 cm Ø) schichten, die einzelnen Schichten dabei leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde backen. Im ausgeschalteten Ofen warm halten. Kurz vorm Servieren mit abgezupften Thymianblättern bestreuen.

**4.** Für das Fleisch inzwischen Kaninchen trocken tupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten halbieren, Knoblauch andrücken. Sellerie und Möhren putzen, Möhren schälen. Beides in 1–2 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln, die Stielansätze entfernen und Tomaten grob schneiden.

5. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Kaninchenkeulen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 4–5 Minuten braten. Herausnehmen. Gemüse (bis auf die Tomaten) in den Topf geben und 3–4 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze braten. Lorbeer, Rosmarin und Tomaten zugeben, 2 Minuten mitdünsten. Keulen zurück in den Topf geben, Wein und Fond angießen. Kaninchen mit Deckel bei milder bis mittlerer Hitze ca. 1 Stunde schmoren.

6. Kurz vor Ende der Kaninchen-Schmorzeit für das Bohnenge-müse getrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 2 El Öl auffangen. Tomaten fein schneiden. Öl mit Gemüsfond in einem Topf erwärmen, gegarte Bohnen mit einer Schaumkelle direkt aus dem Kochwasser in den Fond geben.

7. Oliven abtropfen lassen, mit getrockneten Tomaten zu den Bohnen geben. Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilien-blätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und ebenfalls zu den Bohnen geben.

8. Kaninchenkeulen mit Schmorfond und Bohnen auf vorge-wärmten Tellern anrichten und mit den Pommes Anna servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:30 Stunden plus Einweichzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 58 g E, 49 g F, 56 g KH = 961 kcal (4020 kJ)



Foto Seite 34

## HIMBEER-ECLAIRS

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

### BRANDTEIG

- 170 g Mehl (Type 550)
- 130 g Butter
- Salz • 1 Tl Zucker
- 4 Eier (Kl. M)
- 1 El Puderzucker

### FÜLLUNG

- 200 g Himbeeren
- 1 El Zitronensaft
- 2 El Himbeersirup
- 250 g Mascarpone
- 2 El Pinienkernmus (z. B. über [www.koro-drogerie.de](http://www.koro-drogerie.de))

### TOPPING

- 2 El Pinienkerne
  - 1 El Zucker
  - 150 g Ruby-Kuvertüre (Callets; z. B. von Callebaut; über [www.pati-versand.de](http://www.pati-versand.de))
  - 150 ml Schlagsahne
  - 100 g Himbeeren
  - 2 Stiele Zitronenthymian
- Außerdem: Spritzbeutel, große Lochtülle (15 mm Ø), Fülltülle (3–5 mm Ø)

1. Für den Brandteig Mehl sieben. 275 g Wasser mit 100 g Butter, 1 Prise Salz und Zucker in einem Topf kurz aufkochen und rühren, bis sich die Butter aufgelöst hat. Topf von der Herdplatte ziehen, Mehl zugeben und mit einem Kochlöffel unterrühren. Zurück auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten weiterrühren, bis sich der Teig zu einem Kloß formt und sich auf dem Topfboden eine weiße Schicht bildet.

2. Teig in eine Rührschüssel geben und etwas abkühlen lassen. Inzwischen restliche Butter (30 g) in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Eier einzeln nacheinander mit den Knethaken des Handrührers unter den Teig rühren. Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle (15 mm Ø) füllen und mit Abstand 12 Teigstreifen (à ca. 12 cm Länge) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen.

3. Teigstreifen mit einer Gabel der Länge nach leicht einritzen, mit heißer Butter bepinseln und mit Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen (Backofentür während des Backens nicht öffnen). Eclairs herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

4. Für die Füllung inzwischen Himbeeren verlesen und mit Zitronensaft und Himbeersirup in einem kleinen Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten offen kochen lassen. Himbeer-masse mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Himbeerpüree vollständig abkühlen lassen.

5. Mascarpone und Pinienkernmus mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Abgekühltes Himbeerpüree unter-rühren. Himbeer-Mascarpone-Creme in einen Spritzbeutel mit Fülltülle (3–5 mm Ø) füllen und kalt stellen.

6. Für das Topping Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anrösten. Herausnehmen, die Pfanne mit Küchenpapier säubern. Zucker in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen; dabei nicht rühren. 1 El Wasser zugeben und so lange kochen lassen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Pinienkerne unterrühren, sofort auf einem Teller verteilen und vollständig abkühlen lassen.

7. Kuvertüre mit der Sahne in einen Topf geben und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen. Ruby-Ganache vom Herd nehmen. Himbeeren verlesen und halbieren.

8. Eclairs an der Unterseite mit einem spitzen Messer in gleich-mäßigem Abstand 3-mal einstechen. Himbeer-Mascarpone-Creme durch die so entstandenen Öffnungen in die Eclairs spritzen. Oberseiten der Eclairs mit Ruby-Ganache überziehen. Eclairs mit halbierten Himbeeren, karamellisierten Pinienkernen und abgezupften Zitronenthymianblättern garnieren, trocknen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO STÜCK** 7 g E, 30 g F, 23 g KH = 409 kcal (1712 kJ)



JAN SCHÜMANN

»e&t«-Koch

„DIE RUBY-KUVERTÜRE  
 KANN DURCH  
 WEISSE KUVERTÜRE  
 ERSETZT WERDEN.“

**RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.**

# Herkunft. ICH FEIER DICH!



**UND WAS  
FEIERST DU?**



Jetzt mitmachen  
und gewinnen!

weinheimat-wuerttemberg.de



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union. [www.weinheimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg](http://www.weinheimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg)

# *Bitte mit Meer-Gefühl*

Nichts schmeckt mehr nach Urlaub an der Küste als Meeresfrüchte. Wir haben Garnelen, Muscheln und Pulpo aus dem Wasser gezogen und daraus fünf köstliche Gerichte gekocht



## Gratinierte Austern mit Pastis-Sauce

Hommage an die französische Mittelmeerküste: Die Austern erhalten vor dem Überbacken einen Klacks Gewürzbutter. Wer mag, reicht Baguette zu den Meeresfrüchten.

Rezept Seite 46



## *Schwertmuscheln mit Sesam*

Liebelei mit Japan: Yuzu-Saft, Sake,  
Algen und Sojasauce geben Aroma,  
die knackig gegarten grünen Bohnen und  
Zuckerschoten Biss.  
**Rezept Seite 46**



## *Pulpo mit Papas Arrugadas*

Sonnige Grüße von Spaniens Atlantik-  
inseln: Zum Aroma der Kartoffeln  
mit Salzkruste passt die mild-fruchtige  
rote Mojo besonders gut.

**Rezept Seite 47**



## *Garnelen mit Tomaten-Focaccia*

Rot-Grüne-Küstenrunde: In einer leichten  
Weißwein-Knoblauch-Sauce kommt der  
Geschmack der Krustentiere wunderbar  
zur Geltung. **Rezept Seite 48**



## Spaghetti mit Calamaretti

Grazie, Ligurien! Auch Basilikum-Pesto spielt hier mit und spendet Pasta und Seafood sein unverwechselbares Aroma.  
**Rezept Seite 48**





Foto Seite 41

## Gratinierte Austern mit Pastis-Sauce

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### AUSTERN

- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Fenchelsaat
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- Meersalz
- 10 g Butter (weich)
- 40 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 2 El Panko-Brösel
- 12 Austern (beim Fischhändler vorbestellen)

### SAUCE

- 2 Schalotten

- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Butter (weich)
- ½ TL helle Senfsaat
- 1 El Mehl
- 50 ml Pastis
- 150 ml Fischfond
- 100 ml Schlagsahne
- 300 g grobes Meersalz
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone

Außerdem: Austernmesser

1. Für die Austern Koriander- und Fenchelsaat und Pfefferkörner in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit etwas Meersalz in einem Mörser fein zerstoßen. Gewürze mit Butter, Parmesan und Panko-Bröseln gut mischen.

2. Austern öffnen: Je 1 Auster zwischen zwei Küchentücher auf die Arbeitsplatte legen. Das Austernmesser am Schloss zwischen Ober- und Unterschale ansetzen und in den Schließmuskel drücken. Muskel durchtrennen. Oberschale am Schloss mit einer Drehbewegung von der Unterschale lösen. Seitlichen Muskel durchtrennen, Oberschale abheben und Muskelfleisch aus der Unterschale lösen. Das Austernwasser durch ein feines Sieb in eine Schale gießen, Austernwasser kühl stellen. Austernfleisch auslösen, auf einen Teller legen und kühl stellen. Die gewölbten Austernschalen auf der Innenseite sorgfältig auswaschen.

3. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Senfsaat darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Mehl einrühren, ca. 1 Minute hell anschwitzen. Pastis, Fischfond und beiseitegestelltes Austernwasser unter Rühren zugeben, mit Sahne auffüllen und bei milder bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten offen kochen lassen.

4. 300 g grobes Meersalz auf einem Backblech verteilen. Die gewölbten Austernschalen darauf verteilen, das Austernfleisch in die Schale geben. Die Gewürzbutter auf das Austernfleisch verteilen, leicht andrücken. Austern unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad auf der mittleren Schiene 5–6 Minuten goldbraun und knusprig überbacken.

5. Schnittlauch fein schneiden und bis auf ca. 1 El zur Pastis-Sauce geben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Austern auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Sauce beträufeln und mit etwas Schnittlauch bestreuen. Mit Zitronenspalten servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 16 g F, 12 g KH = 249 kcal (1044 kJ)



Foto Seite 42

## Schwertmuscheln mit Sesam

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 kg Stabmuscheln (beim Fischhändler vorbestellen)
- Salz
- 250 g grüne Bohnen
- 125 g Zuckerschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El neutrales Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
- 100 ml Sake (japanischer Reiswein)
- 4 El Yuzusaft (ersatzweise Mandarinsaft)

- 1 El getrocknete Hijiki-Algen (Asia-Laden)
- 2 El Sesamsaat (hell und schwarz gemischt)
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Sojasauce
- 2 Stiele Minze
- Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung; Asia-Laden)
- Pfeffer

1. Die Muscheln am besten in eine oder zwei große Auflaufformen geben, dabei beschädigte Muscheln aussortieren. Form mit handwarmem Salzwasser füllen und die Muscheln 1 Stunde darin wässern. Auf die Weise wird enthaltener Sand ausgespült.

2. Inzwischen Bohnen waschen, putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Bohnen in Eiswasser abschrecken und in einem Küchensieb abtropfen lassen. Bohnen in ca. 5 mm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

3. Muscheln in einem Sieb abtropfen lassen, kalt abspülen und trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Muscheln, Bohnen und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Minuten dünsten, bis sich die Muscheln geöffnet haben.

4. Sake, Yuzusaft und Hijiki-Algen zugeben und ca. 2 Minuten einkochen lassen. Sesam, Sesamöl und Sojasauce zugeben, Zuckerschoten untermischen, Pfanne vom Herd nehmen. Muscheln mit Togarashi und Pfeffer würzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Zeit zum Wässern der Muscheln

PRO PORTION 24 g E, 32 g F, 21 g KH = 505 kcal (2124 kJ)

*„Öffnen Sie die Austern immer mit einem Austernmesser, einem Spezialmesser mit kurzer stabiler Klinge. Herkömmliche Messer können abbrechen und Sie könnten sich verletzen!“*

»e&t«-Koch Jan Schümann



Foto Seite 43

## Pulpo mit Papas Arrugadas und Mojo

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

### PULPO

- 1 Schalotte
- 1 Pulpo (1,5 kg; küchenfertig; beim Fischhändler vorbestellen)
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Stiele Thymian
- 8 Zweige Rosmarin
- 400 ml Rotwein
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### MOJO

- 2 rote Paprikaschoten

- 1 rote Pfefferschote
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Olivenöl
- 2 El Limettensaft
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- 8 Stiele Koriandergrün, plus 2 Stiele zum Bestreuen

### PAPAS ARRUGADAS

- 800 g kleine neue Kartoffeln
- 160 g grobes Meersalz
- 1 Bio-Zitrone

1. Für den Pulpo Schalotte vierteln. Pulpo unter fließend kaltem Wasser waschen. Pulpo tropfnass mit Schalotte, Lorbeer, 4 Stielen Thymian, 4 Zweigen Rosmarin, Rotwein und 1 Liter Wasser in einen großen weiten Topf geben und aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 1:15 Stunden garen. Pulpo nach etwa der Hälfte der Garzeit wenden. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Für die Mojo inzwischen Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Pfefferschote waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Alles in einen hohen Rührbecher geben und mit Olivenöl, Limettensaft, Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer mit einem Stabmixer kurz mixen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und unter die Mojo mischen. Mojo abgedeckt kalt stellen.

3. Kartoffeln sorgfältig waschen. Meersalz in ca. 1,5 Liter kochendem Wasser auflösen, Kartoffeln zugeben und offen 15–20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, tropfnass auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten trocknen, bis eine Salzkruste entstanden ist.

4. Pulpo in 4–6 cm große Stücke schneiden, dabei das harte Mundwerkzeug (liegt in der Mitte der Arme) herausdrücken und keilförmig ausschneiden. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pulpo darin bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. Restlichen Thymian (4 Stiele) und restlichen Rosmarin (4 Zweige) zugeben, bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Pulpo mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Pulpo mit Papas Arrugadas und Mojo auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Bratöl beträufeln und mit abgezupften Korianderblättern bestreuen. Mit Zitronenscheiben servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 44 g E, 44 g F, 35 g KH = 735 kcal (3079 kJ)

# DAS BESTE, WAS VIER WÄNDEN PASSIEREN KANN.

SOFA „GARBO“

Bezug Stoff Cord snow/Loop white

2.530 €<sup>UVP</sup>

Mischen erlaubt: Die Rückenkissen kombinieren den Trendstoff Cord mit Bouclé.

PLAID „MELANGE“

89,95 €<sup>UVP</sup>

SESSEL  
„CURVE“  
1.362 €<sup>UVP</sup>



Die SCHÖNER WOHNEN-Kollektion bietet Einrichtungsideen für jeden Wohnbereich und Geschmack.

[www.schoener-wohnen-kollektion.de](http://www.schoener-wohnen-kollektion.de)





Foto Seite 44

## Garnelen mit Tomaten-Focaccia

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### FOCACCIA

- 2 g frische Hefe
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 4 El Olivenöl
- 125 g rote und gelbe Kirschtomaten
- 2 Zweige Rosmarin
- Meersalzflocken

### GARNELEN

- 12 Garnelen (mit Kopf und Schale; aus regionaler Aquakultur; z. B. von Hanse Garnelen)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Olivenöl
- 150 ml Weißwein
- 10 g kalte Butter
- Meersalzflocken
- Zitronenpfeffer

1. Für die Focaccia Hefe in 175 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 1 Prise Salz und 1 El Olivenöl 5 Minuten mit den Knethaken des Handrührers zu einem Teig verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen in 5–6 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Teig von allen Seiten aus einmal zur Mitte falten und weitere 30 Minuten abgedeckt gehen lassen. Teig zur Kugel formen, auf einem bemehlten Arbeitsbrett locker mit einem Tuch bedeckt 30 Minuten gehen lassen.

2. Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Rosmarinadeln von den Zweigen abzupfen. Beides in einer Schale mit 2 El Olivenöl mischen.

3. Die Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Garnelen zwischen den Beinen (am Rücken entlang) mit einem scharfen Messer einschneiden und eventuell den Darm mit einer Pinzette oder einem kleinen Holzspieß herausziehen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

4. Teigkugel auf einem Bogen Backpapier zu einem etwa 1 cm dicken Fladen ausrollen. Focaccia mit Backpapier auf ein Backblech geben und mit der Tomaten-Rosmarin-Mischung belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene ca. 12–15 Minuten hellbraun backen.

5. Für die Garnelen inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen, Knoblauch und Pfefferschote darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 3–4 Minuten braten. Weißwein und Petersilie zugeben, kurz schwenken und vom Herd nehmen. Die kalte Butter nach und nach in kleinen Stücken mit einem Schneebesen einrühren, bis der Sud leicht andickt. Mit Meersalz und Zitronenpfeffer würzen.

6. Focaccia aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Olivenöl (1 El) beträufeln und mit Meersalzflocken bestreuen. Tomaten-Focaccia mit Garnelen belegen, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit restlichen Garnelen und Weißweinsud servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Gehzeiten

**PRO PORTION** 21 g E, 18 g F, 50 g KH = 475 kcal (1990 kJ)



Foto Seite 45

## Spaghetti mit Calamaretti

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 30 g Pinienkerne
- 10 Stiele Basilikum plus 2 Stiele zum Bestreuen
- 30 g Pecorino (fein gerieben)
- 120 ml Olivenöl
- Meersalz • Pfeffer
- 300 g Calamaretti (küchenfertig geputzt)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 4 Strauchtomaten
- 200 g Spaghetti
- Salz
- Zucker
- 2 El Zitronensaft

1. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und mit Pecorino, etwa  $\frac{3}{4}$  der Pinienkerne und 100 ml Öl in einem Blitzhacker fein mixen. Basilikum-Pesto mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

2. Calamaretti kalt abspülen und trocken tupfen, die Tuben in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, trocknen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

3. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Restliches Öl (ca. 2 El) in einer Pfanne erhitzen, Calamaretti, Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Tomaten und 1 Prise Zucker zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten.

4. 2–3 El Nudelwasser und 2–3 El Pesto in die Pfanne geben, Spaghetti direkt mit einer Zange aus dem Wasser zugeben. Spaghetti bei mittlerer Hitze kurz schwenken, mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Spaghetti mit restlichem Pesto auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit restlichen Pinienkernen und etwas Basilikum bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 47 g E, 72 g F, 84 g KH = 1221 kcal (5113 kJ)

**Tip** Calamaretti heißen die kleineren Kalmare. Sie lassen sich auch im Ganzen zubereiten.

*„Versuchen Sie, den frischen jungen Knoblauch zu bekommen. Alter Knoblauch kann schnell bitter werden.“*

»e&t«-Koch Jan Schümann

GENUSS VOM GRILL  
UND IM GLAS

# Grillduft liegt (nicht nur) in Baden in der Luft

Haben Sie Ihren Grill schon startklar?  
Wenn die Temperaturen klettern,  
steigt auch die Lust auf den Draußengenuss.  
Gutes vom Grill und im Glas:  
Hier lesen Sie von A bis Z,  
wie dieser Sommer besonders lecker wird.

**A wie Aperitif:** Servieren Sie zum Start in den Grillabend etwas Perlendes – Sekt ist überraschend vielseitig zu Speisen und sorgt für einen prickelnden Auftakt.

**B wie Burgunder:** Der hat zum Grillen seinen großen Auftritt. Wo wir grade beim B sind: Wussten Sie, dass Baden auch Burgunderland genannt wird? Das besondere Klima macht's möglich. Hervorragende Tropfen stammen aus dem Garten Deutschlands, und das garantiert. Denn Baden ist eines von 13 Weinbaugebieten für Qualitätswein aus Deutschland, deren Namen von der EU als geschützte Ursprungsbezeichnungen (g. U.) anerkannt sind. Badische Weine werden also ausschließlich oder überwiegend in der jeweiligen Region erzeugt, verarbeitet und hergestellt.

**F wie Fisch aus der Folie:** Hier trumpft Weißburgunder auf, und auch Silvaner passt gut zum maritimen Grillgenuss.



Sonne,  
Leidenschaft und  
Erfahrung – unsere  
Zutaten für ausge-  
zeichnete Weine

Weine aus Baden:  
Qualität, die man  
schmeckt



© Deutsches Weininstitut

**G wie Gemüse und Geflügel:** Gemüse liebt Weißwein wie Chardonnay, wenn zurückhaltend gewürzt wird. Sonst können Sie auch hier zum Weißburgunder greifen. Zu Geflügel passt trockener Rosé – den können Sie entspannt den ganzen Abend über servieren.

**R wie Rindfleisch:** Kombinieren Sie zum Beispiel zu edlem Dry Aged Beef kräftige Rote. Unser Tipp: Etwa 15 Minuten vor dem Grillen salzen, erst ganz zum Schluss pfeffern. So trocknet das Fleisch nicht aus.

**S wie Steak und Schnitzel:** Stimmen Sie die Weinbegleitung auf Marinade und Sauce ab. Knoblauch verträgt nicht zu schwere Rotweine oder Spätburgunder Rosé. Zu Scharfem servieren Sie am besten leichtere Weiße mit Restsüße wie Grauburgunder oder Riesling. Mild-fruchtige Dips freuen sich über kräftigen Silvaner, Grauburgunder und Riesling, oder auch hier wieder den heimlichen Star des Abends, Rosé.

**W wie Wurst:** Der Klassiker vom Grill schmeckt zu mittelkräftigen Weißen wie Müller-Thurgau oder Silvaner. Und, Sie wissen schon, Rosé.

**Z wie Zucker:** Legen Sie zum Dessert doch mal Apfelhälften oder anderes Obst auf. Psst: Ein wenig Zucker draufgestreut sorgt für eine leckere Karamellkruste.

Gibt's Burger? Eine kleine Mulde in der Mitte der rohen Pattys hält das Fleisch flach, wenn es sich auf dem Rost nach außen wölbt. Stellen Sie außerdem genug Wasser bereit; Wein hat meist einen doppelt so hohen Alkoholgehalt wie Bier, ist also mehr Genuss und weniger Durstlöcher. Wasser in der Sprühflasche, griffbereit neben dem Grill, hilft beim Löschen von Flammen, die Ihr Grillgut angreifen. Das wirbelt keine Asche auf und klappt besser als der beherzte Schuss Bier aus der Flasche.

Mit Herz geht's auch in Baden zu: Mehr über die badischen Winzerinnen und Winzer und ihre Weine erfahren Sie auf [www.badischerwein.de](http://www.badischerwein.de).



Die 13 deutschen Weinregionen sind  
geschützte Ursprungsbezeichnungen.



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



Willkommen  
in besten Lagen.

[deutscheweine.de](http://deutscheweine.de)

**Baden**

Wein  
aus dem Garten  
Deutschlands.



Heiko Antoniewicz ist gelernter Koch. Der 58-jährige Dortmunder berät als selbstständiger Dozent Unternehmen und Köche in Geschmacks-schulung, Molekularküche und Produktentwicklung

# Der Alchemist

Blei in Gold verwandeln? Käme Heiko Antoniewicz nicht in den Sinn. Doch die Art, wie der Spitzenkoch sich mit Lebensmitteln befasst, hat durchaus etwas von der magischen Wissenschaft der Alchemie. Bei einer **Koch-Session in der »e&t«-Küche** plauderte er über seine Liebe zu Gewürzen, signierte sein neues Buch und machte aus einem braven Sellerie ein kulinarisches Kunststück

INTERVIEW BIRGIT HAMM FOTOS THORSTEN SUEDFELS/BLUEBERRY FOOD STUDIOS



Im Gespräch mit »e&t«-Redakteurin Birgit Hamm

**H**eiko Antoniewicz verspätet sich ein bisschen. Er war auf der Internorga, hat dort für verschiedene Marken präsentiert und vor Publikum gekocht; dann die lange Warteschlange beim Hotel-Check-out ... Aber jetzt ist er da, begrüßt alle gut gelaunt, verströmt positive Energie und ist zu großen Küchentaten aufgelegt. Leicht gebräunt, helle, wache Augen, gepflegter Bart, das Silberhaar straff zum Bun zurückgebunden. Sportlich, mit nettem kleinen Genießerbäuchlein – wie ein etwas in die Jahre gekommener Surftyp.

Kochschürze? Muss nicht. Vielleicht lieber im Pullover? Aber der ist dann doch zu warm. Weg damit. Drunter trägt er ein dunkelgrünes Shirt von Yamamoto. Der Mann hat Stil.

Seine Brille setzt er für Foto- und Filmaufnahmen gern mal ab. Obwohl er sie zum Kochen eigentlich ganz gut gebrauchen könnte. Er sei halt ein bisschen eitel, gesteht er. Und dass er das so freimütig zugibt, ist dann auch schon wieder ziemlich sympathisch.

Antoniewicz brennt fürs Kochen – aber vor allem fürs Entwickeln neuer Ideen, Geschmackskombinationen, Produkte, kniet sich tief rein in die verschiedenen Themenfelder, bis zum Expertentum. Er ist ein Suchender, einer, der Kochtechniken oder Würzroutinen konsequent hinterfragt und seine eigenen Regeln aufstellt. Seine zahlreichen Kochbücher sind auf ihre Art dann auch immer so etwas wie Standardwerke. Und meistens auch zeitlich eine Punktlandung. Ob über Sous-vide, Molekulküche, grüne Gemüseküche, Aromen oder Umami – sie erschienen immer dann, wenn der jeweilige Trend gerade Fahrt aufnahm.

In seinem neuesten Werk, „Gewürze“, geht der Spitzenkoch sinnlich an das Thema heran. Kapitel wie „Waldbaden“ oder „Sprung ins kalte Wasser“ ordnen die Gewürze eher assoziativ, ausgefeilte

Rezepte lassen sie funkeln – ob Tasmannischer Pfeffer, Birkenrinde, Safran, Huacatay oder Zimtblüten.

Exklusiv für »essen&trinken« hat Heiko Antoniewicz ein Gericht mit Sellerie entwickelt und bereitet es heute in unserer Versuchsküche zu. Unterstützt wird er dabei von »e&t«-Koch Maik Damerius.

**»e&t«: Heiko, was fällt dir beim Thema Gewürze als Erstes ein?**

**Heiko Antoniewicz:** Wie ich mit 19 zum ersten Mal in Tunesien war und auf den Märkten diese leuchtenden, aufgetürmten Gewürzberge gesehen habe. Ich war fasziniert. Für mich sind Gewürze extrem emotional. Ich schaue überall danach, auch gern in Asien, Malaysia. In unserer Küche haben wir über 180 Gewürze, und ich finde jeden Tag Neues.

**»e&t«: Hast du trotz dieser Vielfalt noch ein Lieblingsgewürz?**

**Heiko:** Absolut. Mein Liebling ist der schwarze Kardamom. Die Kapseln sind groß wie Muskatnüsse, ich kaufe sie im indischen Lebensmittelhandel.

**»e&t«: Sind die fermentiert?**

**Heiko:** Sie sind über offenem Feuer geröstet und getrocknet, haben dadurch ein rauchig-speckiges Aroma. Wenn du sie aufbrichst, hast du so'n bisschen Eukalyptus, Minze ... Schwarzer Kardamom ist aus dem indischen Curry einfach nicht wegzudenken.

»e&t«: **Du hast ja eine klassische Kochausbildung. Erinnerst du dich an einen Moment, wo du gemerkt hast: „Ich möchte so nicht weitermachen, wie ich das gelernt habe“?**

**Heiko:** Ich habe in den 90er-Jahren Ferran Adrià getroffen, das war für mich eine Art Initialzündung. Weil er gesagt hat: Alles ist möglich! Als ich später zum ersten Mal in einem Sensorik-Labor saß, habe ich auch ganz viel über Geschmack gelernt. Bei meiner Kochausbildung wurde ja nie das Schmecken gelehrt. Ich hätte nie beschreiben können, wie meine Vanillesauce schmeckt – weil mir die Grundlagen dafür fehlten.

»e&t«: **Hat deine Herangehensweise heute überhaupt noch etwas mit deiner Ausbildung zu tun?**

**Heiko:** Eigentlich gar nicht. Wir sind manchmal in Dortmund an einer Hotelfachschule; und wenn ich mein Gewürzregal neben das stelle, mit dem die Azubis dort ausgebildet werden, dann kriege ich Schnappatmung. Bei denen sind 20 Gewürze drin, unterteilt in Blüte, Rinde, Wurzel, Blatt ... Da fehlt einfach so viel. Überall kommen die gleichen Gewürze dran, und wenn man fragt, warum, dann ist die Antwort: weil wir es so gelernt haben. Beim Fond immer Lorbeerblatt, Nelke, Pfefferkörner, Senfkörner...

»e&t«: **Vielleicht noch eine ange-röstete Zwiebel dazu...**

**Heiko:** Nicht bei mir. Ich habe irgendwann alle Zwiebeln und Zwiebelgewächse aus meiner Küche verbannt.

»e&t«: **Warum das denn?**

**Heiko:** Ich mag es einfach nicht mehr. Außerdem reagieren mehr und mehr Menschen allergisch darauf.

*Die Zutaten für den Sellerie stehen schon bereit. Heiko zählt noch mal durch: Wir haben Limettenöl, Dukkah, Sojasauce, Kaffee, Ahornsirup... Und Zitronen sind auch da. Zufrieden schnappt er sich ein großes Messer und schält das hubbelige Äußere vom Knollensellerie ab.*

**Heiko:** Die Sellerieschalen rösten wir im Ofen richtig gut an. Sie kommen einfach so, trocken, auf das Backblech, bei 180 Grad. Und aus den Schalen

werden wir dann gleich noch einen Fond kochen.

»e&t«: **Ohne Zwiebel und Bouquet garni, vermute ich.**

**Heiko:** Genau. Nur mit drei Zutaten: Wasser, Sojasauce und, in diesem Fall, Sellerie. Beim Geflügelfond Hähnchenflügel statt Sellerie. In der asiatischen Kultur wird das so gemacht. Später kommen Gewürze dazu. Fonds sind die Basis einer guten Küche – deshalb stehen die Grundrezepte in meinem Buch auch am Anfang, und nicht hinten im Glossar.

»e&t«: **Sie sind schon sehr puristisch, deine Fonds und Grundrezepte.**

**Heiko:** Ja, aber das ist gut so. Bei drei Zutaten schmeckst du das ursprüngliche Aroma noch. Und dann lernst du auch zu würzen. Du nimmst vielleicht ein bisschen Sternanis, meinen geliebten Kardamom... So lernt man schmecken.

*Maik röstet jetzt auf Anweisung von Heiko Walnüsse in erstaunlich viel Olivenöl an, sie werden praktisch darin frittiert.*

»e&t«: **In unseren »e&t«-Rezepten schreiben wir immer: „Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten“...**

**Heiko:** Ich habe das auch so gelernt. Aber man muss es machen wie die Kinder – die fragen auch immer: Warum? Ich finde, man sollte die Walnüsse behandeln wie ein Schnitzel, das wird ja praktisch auch schwimmend ausgebacken. Da fragt auch keiner nach Fett!

»e&t«: **Okay, also: Warum?**

**Heiko:** Durch das trockene Rösten entziehst du den Nüssen Fett und Feuchtigkeit. Mit der Viel-Fett-Methode bleibt alles deutlich frischer. Und der Röstvorgang ist viel gleichmäßiger. Das gilt auch für Pinienkerne.

»e&t«: **Leuchtet mir ein. Ich glaube, das mache ich ab sofort auch so.**

*Die Walnüsse werden aus dem Öl genommen – wunderbar gleichmäßig gebräunt.*

**Heiko:** Das Öl ist auch ein schönes Würzöl, wenn es abgekühlt ist, zum Beispiel für Kartoffelpüree. Und wenn du die Nüsse noch würzen willst, nimmst du etwas Raz el Hanout, bisschen Salz – schon hast du einen tollen Snack. Wenn sie noch warm sind, nehmen sie die Gewürze noch besser auf.



**1** Maik gibt ganz viel Olivenöl an die Walnüsse, sie sollen fast darin schwimmen **2** Die Berberitzen karamellisieren in Ahornsirup und entwickeln dabei Umami **3** Noch etwas Zitronensaft dazu, der gibt Frische und rundet ab

»e&t«: **Wie entwickelst du Gerichte?**

**Heiko:** Wahrscheinlich hat es was mit dem Alter zu tun – ich weiß im Kopf meist schon genau, was miteinander funktioniert. Dann gehe ich in die Küche und probier's aus. Was mir sehr geholfen hat, ist die Lehre des Flavour Pairings. Früher habe ich mich an den Listen orientiert; von diesem rein theoretischen Wissen habe ich mich verabschiedet, nutze es aber als Inspirationsquelle.

»e&t«: **Verbringst du viel Zeit in deiner Versuchsküche?**

**Heiko:** Viel zu wenig! Ich habe mehr Ideen, als ich umsetzen kann. Aber wir verbringen schon immer einige Tage dort, probieren aus, machen Versuchsreihen, nehmen uns ein Thema vor, das wir immer weiter vertiefen. Vor einiger Zeit haben wir mit Stickstoff experimentiert.



*Die Sellerieschalen kommen duftend und knusprig aus dem Ofen. Bevor sie in den Fond wandern, dürfen wir probieren: Sie haben intensive Röstaromen und eine überraschende Säure.*

**»e&t«: Gerade wird viel über Fleisch-alternativen, Insekten als Protein-quelle, diskutiert. Wie stehst du dazu?**

**Heiko:** Ich finde es wichtig, dass wir uns damit beschäftigen, und ich glaube auch, dass wir neue Proteinquellen erschließen müssen. Aber ich denke, bis man Insekten selbstverständlich einsetzt, wird es noch mindestens zehn Jahre dauern. Ich habe übrigens den Eindruck, dass man Insekten im Lebensmittelhandel immer dann kaufen kann, wenn gerade Dschungelcamp läuft...

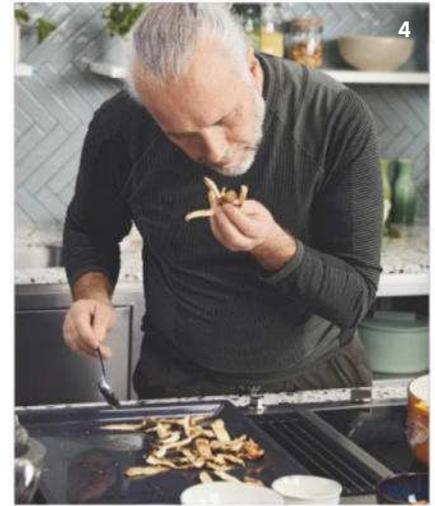
**»e&t«: Wie würdest du sie würzen?**

**Heiko:** Ich schaue immer, wo das urtypische Aroma des Lebensmittels ist. Und Insekten schmecken ja sehr nussig. Das würde ich noch mehr herausarbeiten.

**4** Fühlen, riechen, schmecken: Sind die Sellerieschalen auch schön aromatisch-knusprig?

**5** Profitrick: Den Topf mit Frischhaltefolie abdecken, so bleibt das Aroma erhalten und nichts kocht über

**6** Aus Sellerieschalen, -stücken, Sojasauce und Lorbeer entsteht ein veganer Fond mit großer Geschmackstiefe



„Die Berberitzen bringen florale Aromen und etwas Säure mit, entwickeln aber, wenn man sie in Ahornsirup karamellisiert, auch deutliche Umami-Würze.“

Heiko Antoniewicz



1

„Die Selleriescheiben dürfen ruhig weich sein. So, dass man sie mit Löffel oder Gabel essen kann.“

Heiko Antoniewicz



2

*Die Berberitzen karamellisieren in Ahornsirup. Heiko gibt noch eine gute Prise Safranfäden dazu. Man schmeckt die Komponenten süß, sauer, bitter in differenzierten Geschmacksschichten.*

**»e&t«: Aber du selbst bist kein großer Freund davon?**

**Heiko:** Ich habe schon damit gearbeitet. Aber ich suche die Proteine woanders. Im Raps zum Beispiel, da sind genug Proteine drin. Raps ist übrigens eins meiner Lieblingsgemüse.

**»e&t«: Raps als Gemüse?**

**Heiko:** Ja, das ist noch nicht so bekannt. Ein Bauer bei Würzburg baut eine spezielle Sorte für uns an. Das tolle: Raps ist nachwachsend. Wenn er 30–50 Zentimeter hoch ist, kann man ihn wie Spargel essen. Der Rest wächst weiter und wenn er etwa 50 cm hoch ist, erntet man die Knospen, die schmecken wie Brokkoli. Aus den Blüten machen wir eine Creme und ist der Raps hochgeschossen, bilden sich kleine Schoten aus – schmecken wie Bohnen. Die Samen nutzen wir für unsere sojafreie Sojasauce.

*Der Fond aus Sellerieabschnitten, Sojasauce und Wasser blubbert unter einer sich sanft blühenden Haube aus Frischhaltefolie vor sich hin. Heikos „Sous-vide“-Trick, damit keine Aromen entweichen.*

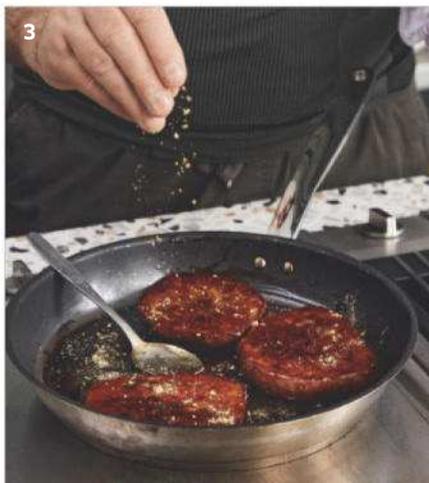
**»e&t«: Hast du noch einen Tipp für unsere Leser – drei Gewürze, die zusammen immer gut passen?**

**Heiko:** Ingwer, Koriander und Kreuzkümmel. Es gibt in der Levanteküche eine ähnliche Gewürzmischung, da ist noch Kurkuma drin, Lahtor heißt sie. Wenn man das Besondere sucht, davon ein wenig ans Essen geben. Und an Reis gern etwas Vadouvan – fein gemörsert.

**»e&t«: Wie bewahrst du denn die vielen Gewürze in deiner Küche auf?**

**Heiko:** Wir füllen sie gleich nach dem Kauf in Violettgläser um. Die haben den

**1** Die rohen Selleriescheiben wandern mit Kaffee und Ahornsirup in die Pfanne  
**2** Während des Garvorgangs sticht Heiko Antoniewicz die Scheiben mit einer dicken Nadel mehrfach ein, damit sie sich mit dem köstlichen Sud schön vollsaugen können  
**3** Zum Schluss kommt noch etwas duftig-aromatisches Dukkah drüber



3

Vorteil, dass UV-Licht gefiltert wird. Die Qualität bleibt so deutlich länger erhalten. Dosen funktionieren auch – aber ich sehe gern, was drin ist.

»e&t«: **Hast du ein Lieblingsgericht?**

**Heiko:** Ohne lange zu überlegen – Linsendal. Da kannst du mich nachts wecken: Heiko, du musst das kochen, oder essen, egal. Und wenn ich in Malaysia bin, gibt es zum Frühstück Roti canai: Brot mit einem Curry und einer schwarzen Sauce. Schwarztee mit Kondensmilch dazu, bockesüß – herrlich.

*Heiko mischt jetzt Kaffee und Sojasauce, erhitzt das Gebräu in einer Pfanne und legt die Selleriescheiben hinein. Sie werden gleich im Ofen weich geschmort.*

»e&t«: **Kaffee kommt ziemlich häufig in deinen Rezepten vor.**

**Heiko:** Ja, ich setze ihn gern als Würzmittel ein. Weil Kaffee so eine Vollmundigkeit gibt, ohne vorzuschmecken. Ich war mal bei einer italienischen Mamma, die hat Risotto gekocht – und ganz zum Schluss, als auch der Parmesan schon drin war, hat sie einen Espresso reingeschüttet. Auf meine Frage, warum, antwortete sie nur: „Weil es schmeckt!“ Da hast du keine Fragen mehr.

*Heiko richtet den Sellerie mit Püree, Berberitzen, einem Staudensellerie-Salätchen und etwas Fond elegant an.*

»e&t«: **Wow! So „Fine Dining“ kann ein Sellerie aussehen. Bist du immer so ein Anrichte- und Aromen-Feingeist, oder haust du auch mal richtig rein?**

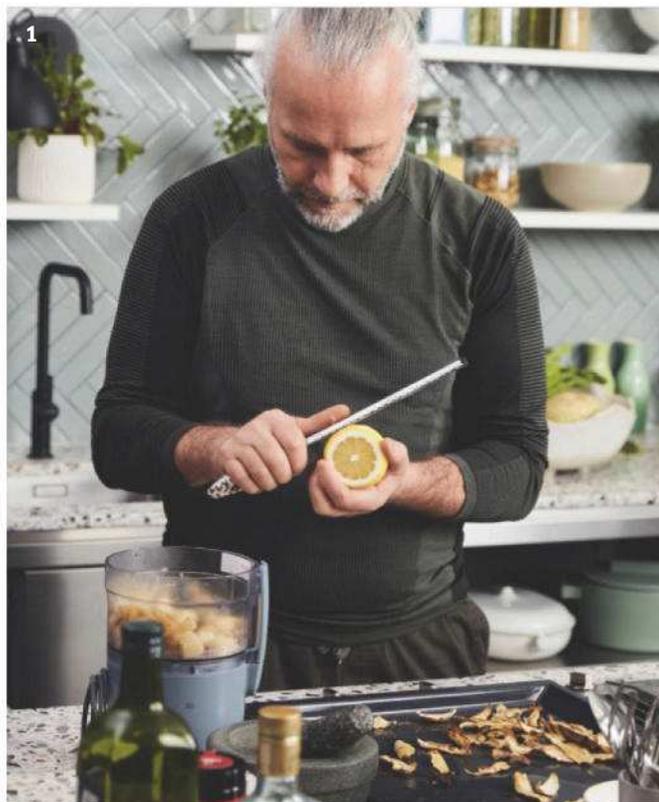
**Heiko:** Nee, ich hau auch rein. Kann man sich nicht vorstellen – ist aber so. Ich nehm auch nach!

»e&t«: **Benutzt du Gewürze auch manchmal als Heilmittel?**

**Heiko:** Ich weiß jedenfalls, was mir guttut. Für die Verdauung Ingwer mit grünem Kardamom, Anissaat, Kümmel... ich mag das total. Bei uns in Dortmund gibt es eine Spezialität, die heißt Salzkuken. Geformt wie ein Donut, eine Seite komplett in Kümmel getaucht. Warm aufgeschnitten, mit Butter, mmh! Traditionell kommt Schweinemett dazwischen und in die Öffnung rohe Zwiebeln.

»e&t«: **Und, isst du so was?**

**Heiko:** Nein!



1 Im Mixer wartet schon der gekochte Sellerie darauf, püriert zu werden – ein Hauch Zitronenabrieb gibt dem erdigen Aroma Frische 2 Nocken aus dem Selleriepüree abstechen 3 Mit Fingerspitzengefühl auf dem Teller anrichten 4 Elegante Präsentation: Der Fond wird extra dazu serviert



„Limettenöl und Zitronenschale wirken mit ihrer Frische dem etwas muffigen Geschmack von Sellerie entgegen.“

Heiko Antoniewicz





## **Heikos** Geschmorter Sellerie

Das vegane Gericht erinnert optisch und geschmacklich etwas an Beef: Die Selleriescheiben werden in Kaffee und Sojasauce geschmort, dazu Selleriepüree, Walnuss-Berberitzen-Hummus, mariniertes Staudensellerie und Selleriefond. **Rezept rechts**

## Heikos Geschmorter Sellerie

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGAN

Für 3 Portionen

- 1 Knollensellerie (600 g)
- 80 g Walnusskerne
- 200 ml Olivenöl
- 3 El Sojasauce (z. B. Kikkoman)
- 4 El Ahornsirup
- 50 g Berberitzen
- 1 Prise Safranfäden
- 2 El Zitronensaft
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stangen Staudensellerie (mit Grün)
- 200 ml Kaffee
- 1 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- 3 El Limettenöl (z. B. Gewürzgarten)
- 1 Lorbeerblatt • Salz
- 1 El Bio-Limettenschale (fein gerieben)
- 1 El Dukkah (arabische Gewürzmischung)
- 4 Blätter Endivialsalat

**1.** Sellerie putzen, waschen, trocken tupfen und schälen. Die Schalen auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 45 Minuten braun und knusprig rösten. 3 ca. 2 cm dicke Scheiben aus der Selleriemitte schneiden. Restlichen Sellerie grob würfeln.

**2.** Walnüsse mit Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 2–3 Minuten sanft rösten. Walnüsse in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Abgetropftes Öl auffangen (siehe Tipp 1).

**3.** 750 ml Wasser in einen Topf geben. Selleriewürfel und ca. 1 El Sojasauce zugeben (die Flüssigkeit soll bernsteinfarben sein, dann stimmt die Menge) und aufkochen. Mit Frischhaltefolie den Topf stramm abdecken (siehe Tipp 2) und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

**4.** Walnüsse hacken. In einer Pfanne 3 El Ahornsirup bei milder Hitze leicht einkochen, Berberitzen dazugeben. Wenn die Berberitzen leicht karamellisiert sind, Safran dazugeben, mit 1 El Zitronensaft würzen. Walnüsse zugeben und unterrühren. Petersilien- und Sellerieblätter abzupfen und fein schneiden. Mit den Walnüssen mischen. Staudenselleriestangen mit einem Gemüsehebel in sehr feine Scheiben hobeln.

**5.** Sellerieschalen aus dem Ofen nehmen. Kaffee (siehe Tipp 3) und restliche Sojasauce (2 El) in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, Selleriescheiben hineingeben und im Kaffeesud wenden, sodass die Scheiben von allen Seiten benetzt sind. Einmal aufkochen lassen. Scheiben wenden. Dann die Pfanne bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) in den Ofen geben und 45 Minuten schmoren. Nach 20 Minuten Pfanne aus dem Ofen nehmen, Selleriescheiben wenden, mit restlichem Ahornsirup (1 El) beträufeln und mehrfach mit einer Ofennadel (oder einem Schaschlikspieß) einstechen, nochmals wenden und von der anderen Seite einstechen. Pfanne für weitere 25 Minuten in den Ofen geben.

**6.** Frischhaltefolie vom Topf lösen (Vorsicht, heißer Dampf!), Selleriewürfel mit einer Schaumkelle aus dem Fond heben und in einem Küchenmixer mit Zitronenschale, restlichem Zitronensaft (1 El) und 1 El Limettenöl pürieren. Beiseitestellen.

**7.** Sellerieschalen zum Fond in den Topf geben, Lorbeerblatt dazugeben und offen bei milder Hitze ca. 15 Minuten weiter kochen lassen. Inzwischen gehobelten Staudensellerie mit Salz würzen und mit 1 El Limettenöl und Limettenschale ab-

schmecken. Pfanne mit den Selleriescheiben aus dem Ofen nehmen und die Selleriescheiben nochmals mit der Ofennadel einstechen, um die Konsistenz zu prüfen – sie sollen weich sein.

**8.** Selleriescheiben mit Dukkah und restlichem Limettenöl (1 El) würzen. Selleriefond durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Selleriescheiben halbieren und senkrecht, etwas versetzt, auf dem Teller platzieren. Mit 1 Nocke Selleriepüree und etwas Staudensellerie Salat anrichten. Mit ein paar klein gezupften Endivienblättern und etwas Grün vom Staudensellerie dekorieren. Etwas Selleriefond angießen. Restlichen Selleriefond dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeiten 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 9 g E, 34 g F, 28 g KH = 487 kcal (2040 kJ)

**Tipp 1** Walnüsse werden schnell zu dunkel. Daher langsam rösten, rühren und etwas früher herausnehmen. Das Bratöl aufbewahren, es macht sich gut als Würzöl, z. B. für Kartoffelpüree.

**Tipp 2** Die Frischhaltefolie (am besten mit hohem Stretchanteil) muss fest am Topfrand haften, damit kein Dampf entweicht und alle Aromen im Topf bleiben. Den Trick mit der Folie bitte nicht anwenden, wenn Sie auf offener Flamme kochen.

**Tipp 3** Wer empfindlich auf Koffein reagiert, kann die Selleriescheiben auch in entkoffeiniertem Kaffee schmoren – vor allem, wenn das Gericht abends serviert werden soll.

### DUKKAH

Die Mischung aus Sesam, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Thymian und Minze ist ein typisches Gewürz der Levante-Küche. Die Zutaten können variieren, Nüsse oder Kräuter hinzukommen. Mit seinem duftig-leichten Geschmack passt Dukkah als Dip zu Brot, oder einfach über Gemüse, gedämpften Fisch und Hähnchenbrust gestreut.

„Walnüsse legen wir oft über Nacht in Wasser ein. Das zieht etwas die Bitterstoffe heraus, sie regenerieren sich, kriegen wieder Kraft und werden wie eine frische Nuss.“

Heiko Antoniewicz

# UNTER KÖCHEN

Auch »e&t«-Koch Maik Damerius ließ sich von unserem Gastkoch Heiko Antoniewicz inspirieren und entwickelte ein ausgefeiltes Rezept für Streifenbarsch. Mit rotem Kampot-Pfeffer und weiteren Gewürzen, die sich perfekt ergänzen

Foto rechts

## Maiks Streifenbarsch mit Kampot-Pfeffer und Cima di rapa

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### KORIANDERÖL

- 150 ml Öl
- 1 Bund Koriandergrün

### CRUMBLE

- 1 El Öl
- 30 g Panko-Brösel
- 2 El helle Sesamsaat
- 1 Tl Szechuan-Pfeffer (geschrotet)
- 1 Blatt Nori-Alge
- 1 Tl Ingweröl
- ½ Tl Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung)

### ROTE BETE-GRAUPEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Öl
- 100 g Graupen • Salz
- 400 ml Rote-Bete-Saft
- 100 g Rote Bete (vorgekocht; vakuumiert)

- 2 El Yuzusaft

### FISCH UND SAUCE

- 1 Streifenbarsch (küchenfertig; 1,2 kg)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El roter Kampot-Pfeffer (z. B. über [www.hennesfinest.com](http://www.hennesfinest.com))
- 2 El Butter (20 g)
- 150 ml trockener Weißwein
- 300 ml Fischfond (Glas)
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 1 El Öl

### CIMA DI RAPPA

- 150 g Cima di rapa (Stängelkohl)
  - 1 El Butter (10 g)
  - Salz
- Außerdem: Blitzhacker, Küchenthermometer

1. Für das Korianderöl Öl auf 80 Grad erhitzen. Koriandergrün abzupfen, mit dem warmen Öl in einem Küchenmixer fein mixen. Durch ein feines Sieb in eine Schale gießen, bis zum Servieren kalt stellen.

2. Für den Crumble Öl in einer Pfanne erhitzen, Panko darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten goldbraun rösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne mit einem Küchentuch vorsichtig sauber wischen. Sesam und Szechuan-Pfeffer in die Pfanne geben und ca. 1–2 Minuten rösten. Nori-Blatt grob zerreißen.

3. Panko, Sesam, Szechuan-Pfeffer, Nori-Blatt, Ingweröl und Togarashi in einen Blitzhacker geben und ca. 30 Sekunden mixen. Crumble bis zum Servieren beiseitestellen.

4. Für die Graupen Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute glasig dünsten. Graupen zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz würzen. Mit Rote-Bete-Saft auffüllen, aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen.

5. Inzwischen Streifenbarsch trocken tupfen und Filets von der Gräte schneiden. Gräten mit einer kleinen Zange aus den ausgelösten Filets entfernen. Filets halbieren und die Haut mit einem Messer leicht einschneiden. Fischfilets kalt stellen.



6. Für die Sauce Fischgräten grob schneiden. Fischkopf entfernen. Schalotten und Knoblauch grob schneiden. Kampot-Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. 1 El Butter in einem Topf zerlassen, Gräten, Schalotten, Knoblauch und Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen, auf die Hälfte einkochen. Mit Fischfond auffüllen, aufkochen, offen ca. 5 Minuten kochen. Limettenblätter zugeben, weitere 3–5 Minuten kochen lassen.

7. Inzwischen Rote Bete abtropfen lassen, in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Mit Yuzusaft zu den Graupen geben, mischen.

8. Cima di rapa putzen, waschen, trocken tupfen. Fischfilets aus dem Kühlschrank nehmen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen, Cima di rapa bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten, mit Salz würzen.

9. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Restliche Butter (1 El) zugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen.

10. Crumble auf der Hautseite der Fischfilets verteilen. Mit Graupen und Cima di rapa auf vorgewärmten Tellern anrichten. Je 1 El Korianderöl und 2–3 El Sauce dazugeben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 38 g E, 48 g F, 36 g KH = 760 kcal (3187 kJ)

**Tipp** Restliches Korianderöl ist im Kühlschrank 5 Tage haltbar.

## ROTER KAMPOT-PFEFFER

Er kommt aus der Anbauregion Kampot in Kambodscha und verbindet reifen, scharfen Geschmack mit süßlich-blumigen, brotigen und Zitrusnoten. Er passt zu kräftigen Fischgerichten, Wild, Lamm und Ente, aber auch als Dessertpfeffer zu Erdbeeren oder reifer Mango.

## **Maiks** Streifenbarsch mit Kampot-Pfeffer

Der zarte Fisch bekommt einen duftenden Gewürz-Crumble mit Panko, Nori, Togarashi und Ingweröl, dazu leuchtende, süßlich-nussige Rote-Bete-Graupen, herber Cima di rapa und eine feine Sauce aus mit Kampot-Pfeffer gewürztem Fischfond. **Rezept links**



Foto rechts

## Sardinen mit Hibiskusblüten-Butter auf grüner Brioche

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### SARDINEN

- 2 Sardinen
- 100 ml Weißweinessig
- 5 Pimentkörner, zerstoßen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stängel glatte Petersilie
- 20 g Zucker
- 3 g Salz

### HIBISKUSBLÜTEN-BUTTER

- 20 ml Weißweinessig
- 40 ml Hibiskussirup
- 4 Hibiskusblüten in Sirup
- 4 g rosa Pfefferbeeren
- 5 g Salz
- 15 g Hibiskusblütenpulver
- 250 g weiche Butter

- Rote-Bete-Saft (nach Belieben)

### BRIOCHEs

- 250 g Eigelb (etwa 12 Stück)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 g Langpfeffer
- 40 ml Olivenöl
- 20 g Zucker
- 8 g Salz
- 160 g Eiweiß (etwa 5 Stück)
- 50 g Weizenmehl
- 20 g Butter (zimmerwarm)

### ZUM GARNIEREN

- Pinienkerne, gehackt
- glatte Petersilie, frittiert

1. Die Sardinen filetieren, säubern und entgräten. Aus Essig, Piment, Lorbeer, Petersilie, Zucker und Salz eine Marinade zubereiten und die Sardinen 30 Minuten einlegen.

2. Essig und Sirup mischen und mit den Blüten fein mixen. Pfefferbeeren und Salz dazugeben. Beiseitestellen. Das Hibiskusblütenpulver kurz anrösten, dann zur Butter geben. Die Butter anschlagen und nach und nach die Sirupmischung unterschlagen. Falls gewünscht, mit etwas Rote-Bete-Saft intensiver färben.

3. Die Eigelbe mit Petersilie und Pfeffer fein mixen. Olivenöl, Zucker, Salz und Eiweiße hinzugeben und ein wenig aufschlagen. Das Mehl kurz unterrühren. In zwei mikrowelleneignete Plastiktrinkbecher (à etwa 300 ml) füllen und in der Mikrowelle 1 Minute bei 50% Leistung (etwa 600 Watt) garen. Die Brioche aus den Bechern nehmen, ringsum mit der zimmerwarmen Butter bestreichen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

4. Die Brioche aufbrechen und mit der Hibiskusblütenbutter bestreichen. Die Sardinen zurechtschneiden und auf den Brioche arrangieren. Garnieren und leicht salzen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 26 g E, 43 g F, 18 g KH = 584 kcal (2448 kJ)

**Zutateninfo 1** Rosa Pfefferbeeren müssten eigentlich richtig Schinusbeeren genannt werden. Aber unter diesem Namen kennt sie niemand. Botanisch gehört der Schinusbaum zu den Sumachgewächsen.

**Zutateninfo 2** Langpfeffer, auch Schokoladenpfeffer oder Bengalischer Pfeffer genannt, hat eine längliche Form, ähnlich der geschlossenen Birkenfrucht. Langpfeffer schmeckt etwas schärfer, aber auch süßer als andere Pfeffersorten.



## Sardinen mit Hibiskusblüten

Farblich und geschmacklich top: In Essig und Gewürzen süßsauer marinierte Sardinen liegen auf pinkfarbener Hibiskusblüten-Butter. Grundlage sind mit Petersilie grün gefärbte Brioche aus der Mikrowelle. **Rezept links**

## HIBISKUS

In seiner Küche setzt Heiko gern eine Vielfalt an Hibiskusblüten-Produkten ein: Das Pulver auf Eis oder zur Limonade geschakt, die eingelegten Blüten im Aperitif oder den Sirup in marmoriertem Joghurteis. In diesem Rezept nutzt er alle drei Arten, diesmal in einem spannenden pikanten Gericht.

Foto unten

## Kirschfrüchtebrot mit Ziegenquark

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### KIRSCHFRÜCHTEBROT

- 300 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Weizenmehl (Type 550)
- 10 g Hefe
- 12 g Salz
- 160 g getrocknete Kirschen

- 3 g Tasmanischer Pfeffer

### ZIEGENQUARK

- 300 g Ziegenquark

### ZUM GARNIEREN

- Tasmanischer Pfeffer

1. Die Mehle vermengen. Die Hefe mit dem Salz in 350 ml lauwarmem Wasser auflösen. Zu den Mehlen geben und alles zu einem Teig verarbeiten. Abdecken und 45–60 Minuten gehen lassen, bis der Teig ungefähr das doppelte Volumen hat. Dann Kirschen und Pfeffer unterheben. Gut durchkneten und zu einem Brotlaib formen. Auf einem leicht geölten Blech noch einmal 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Das aufgegangene Brot 20 Minuten darin backen.

2. Den Ziegenquark cremig rühren.

3. Das Brot aufschneiden und die Scheiben mit Ziegenquark bestreichen. Mit etwas Tasmanischem Pfeffer bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Gehenzeiten 1:30 Stunden plus Backzeit 20 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 11 g F, 98 g KH = 616 kcal (2581 kJ)

**Tip** Dazu passt ein Salat aus jungen Rote-Bete-Blättern, Brunnenkresse oder aromatischen Asia-Salaten, z. B. Mizuna.

## TASMANISCHER PFEFFER

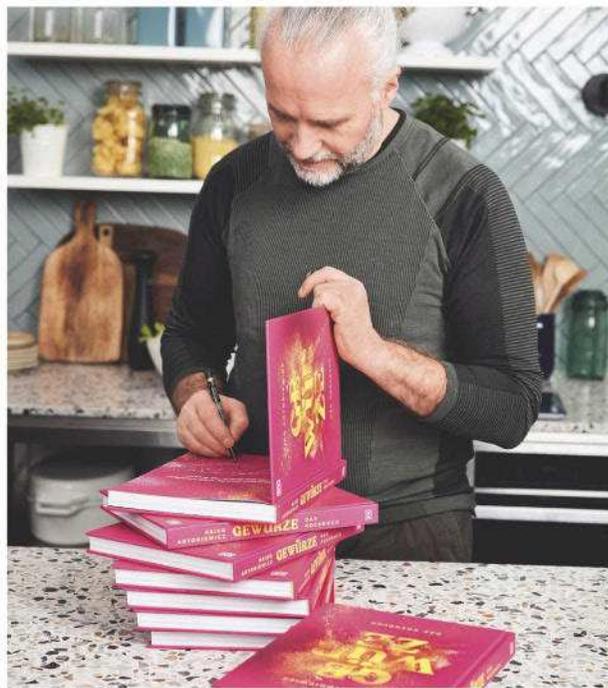
Diesen Pfeffer muss man einfach lieben! Er hat eine ansteigende Schärfe, gepaart mit subtiler Frucht und langem Abgang. Leider ist der Pfeffer für die Pfeffermühle ungeeignet – am besten zerstößt man ihn im Mörser.

### Kirschfrüchtebrot

Getrocknete Kirschen und Tasmanischer Pfeffer geben dem leichten Hefe-Vollkornbrot sein süßlich-fruchtig-scharfes Aroma. Herber Ziegenquark und ein kleiner Kräutersalat machen es frisch. **Rezept oben**



## ZU GEWINNEN!



Wer jetzt neugierig auf die Gewürz- und Aromenwelt von Heiko Antoniewicz geworden ist, kann sein neuestes Buch, „Gewürze“ (DK Verlag), mit etwas Glück hier gewinnen: Wir verlosen zehn signierte Exemplare. Mitmachen unter: [www.essen-und-trinken.de/heiko](http://www.essen-und-trinken.de/heiko) oder einfach den QR-Code scannen. Viel Glück!



# Das Abo für exklusiven Genuss.

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

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

**Auch zum Verschenken**



## Ihre Vorteile

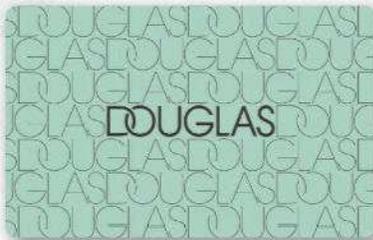
**Frisch auf den Tisch:**  
Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten

**Inspiration für jeden Anlass:**  
Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

**Zahlt sich aus:**  
12 Hefte + Gratis-Prämie für 62,40 €

**Gratis  
Prämie zur  
Wahl!**

**Bodum CHAMBORD 1 L:**  
Diese schöne Teekanne steht für aromatischen Tee genuss und edles Design. Im geräumigen Edelstahlfilter können sich die losen Teeblätter zum vollen Aroma entfalten.



**20 € Douglas Gutschein:**  
Verwöhnen Sie sich mit einem Kosmetik-Produkt Ihrer Wahl. Der Gutschein kann in allen Douglas Filialen in Deutschland und auf [www.douglas.de](http://www.douglas.de) eingelöst werden.



**Einmachset in Geschenkbox:**  
Ideal für selbst gemachte Marmeladen und Saucen. Mit verschließbaren Gläsern, Dekostoffen, Bändern und personalisierbaren Etikettvordrucken.

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

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

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

**Jetzt bestellen!**

 [www.essen-und-trinken.de/aboangebot](http://www.essen-und-trinken.de/aboangebot)

 **Tel. 0 25 01/8 01 43 79**

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



# 7 Tage, 7 Teller

Unser Koch Philipp Seefried liebt das Reisen und lässt sich dabei gern zu neuen Rezepten inspirieren: So schmort er Paprika auf ungarische Art, toppt Risotto mit Chimichurri, kocht Pasta al limone – und braucht pro Gericht maximal 45 Minuten



Paprika

Makrele

Pistazien



**ANNA FLOORS**

»e&t«-Redakteurin

## Drei mit Biss

**Paprika** gibt es bei uns meist in den typischen Ampelfarben: Rot, Gelb, Grün. Dabei weist die Färbung auf den Reifegrad hin. Grüne Paprika wird unreif geerntet und ist daher herber im Geschmack, gelbe und rote Schoten sind reifer und süßer. In der Küche macht das gesunde Gemüse viel mit. Paprika lässt sich braten, rösten, schmoren (Dienstag) und unkompliziert kombinieren, etwa mit anderen Gemüsesorten oder deftigen Fleischgerichten.

**Makrele** enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, dazu hochwertiges Eiweiß und Vitamin D. Ihr festes, würziges Fleisch ist schnell und einfach zubereitet: Mit Salz und Pfeffer würzen, von mindestens einer Seite in Mehl wenden und wenige Minuten braten – schon kann der Fisch serviert werden. Köstlich dazu: lauwarmer Kartoffelsalat (Freitag).

**Pistazien** sind echte Power-Kerne: Die reichlich enthaltenen B-Vitamine stärken unser Nerven- und Immunsystem. Das komplexe Aroma der kleinen Grünen reicht von süßlich-buttrig bis zu nussig-würzig. Daher harmonieren sie sowohl mit Süßspeisen und Desserts als auch mit Herzhaftem wie Pasta-Gerichten (Samstag).

# Erbsen-Risotto mit Chimichurri

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

## ERBSEN-RISOTTO

- 50 g Schalotten
- 1 l Gemüsefond • 2 El Olivenöl
- 200 g Risotto-Reis
- 150 ml Weißwein
- 300 g TK-Erbesen
- 40 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 2 El Butter (20 g)
- 1 Tl Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- 20 feine Stiele Blutampfer (ersatzweise Sauerampfer)

## CHIMICHURRI

- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Oregano
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- grobes Meersalz
- 1 Bio-Limette
- 4 El Olivenöl • Salz
- Pfeffer

1. Schalotten in feine Würfel schneiden. Gemüsefond aufkochen und warm halten. Öl im Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit heißem Fond auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 16–18 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, dabei nach und nach den heißen Fond zugießen (150 ml Fond übrig lassen).

2. Inzwischen 100 g TK-Erbesen mit 150 ml heißem Fond in einen hohen Rührbecher geben, 2–3 Minuten ziehen lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren und unter den Risotto rühren. 6–8 Minuten vor Ende der Garzeit restliche Erbsen (200 g) zum Risotto geben.

3. Petersilien- und Oreganoblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Knoblauch grob hacken und mit Zwiebeln und ½ Tl Meersalz im Mörser fein zerstoßen. Petersilie zugeben.

Limette heiß waschen, trocken reiben, 1 Tl Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Oregano, Limettensaft und -schale in den Mörser geben und verrühren. Öl zugießen, unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Chimichurri beiseitestellen.

4. 30 g Käse, Butter und Zitronenschale unter den fertig gegarten Erbsen-Risotto rühren. Risotto mit Chimichurri und Blutampfer auf 4 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit restlichem Käse (10 g) bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 23 g F, 53 g KH = 496 kcal (2082 kJ)



# Letscho mit Mandel-Ingwer-Reis

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

## MANDEL-INGWER-REIS

- 300 g Langkornreis
- 60 g Mandelkerne (mit Haut)
- 60 g frischer Ingwer
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 3 El geröstetes Sesamöl

## LETSCHO

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Kirschtomaten
- 30 g Butter • 2 El Olivenöl
- Salz • Zucker
- 2 El edelsüßes Paprikapulver
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 El Weißweinessig • Pfeffer

1. Für den Mandel-Ingwer-Reis Reis nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl ca. 2 Minuten rösten. Ingwer schälen und fein reiben.

2. Für das Letscho Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Butter und Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei milder Hitze glasig dünsten. Paprika zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Mit Paprikapulver bestäuben und zügig unterrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten leise kochen. Tomaten

zugeben und weitere 3–4 Minuten leise kochen. Mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Geröstete Mandeln, Ingwer, Petersilie und Sesamöl unter den fertig gegarten Reis mischen. Mandel-Ingwer-Reis mit Letscho auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 12 g E, 28 g F, 71 g KH = 611 kcal (2557 kJ)



## Pfannkuchen mit Forelle und Dill-Schmand

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

### PFANNKUCHEN

- 150 g Mehl • Salz
- 250 ml Milch • 2 Eier (Kl. M)
- 2 TI Butterschmalz

### DILL-SCHMAND

- ½ Bund Dill • 1 Bio-Zitrone
- 200 g Schmand • 1 El süßer Senf
- Salz • Pfeffer

### BELAG

- 4 geräucherte Forellenfilets (ohne Haut; à 75 g)
- 1 rote Zwiebel • 50 g Löwenzahn
- 100 g Forellenkaviar

**1.** Für die Pfannkuchen Mehl mit 1 Prise Salz in eine Schüssel sieben. Milch unter Rühren mit dem Schneebesen zugießen, zu einem glatten Teig rühren. Eier zugeben, kräftig unterrühren. Teig eventuell durch ein feines Sieb gießen.

**2.** Eine beschichtete Pfanne (18 cm Ø) erhitzen, mit ½ TI Schmalz auspinseln. ¼ des Teiges in die Pfanne gießen, bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten backen. Pfannkuchen wenden, 2–3 Minuten backen, herausnehmen und abgedeckt warm halten. Restlichen Teig ebenso verarbeiten.

**3.** Für den Dill-Schmand Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Einige Spitzen zum Garnieren beiseitelegen, restlichen Dill fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Schmand mit gehacktem Dill, Zitronenschale und -saft, Senf, Salz und Pfeffer glatt rühren.

**4.** Für den Belag Fischfilets in grobe Stücke teilen. Zwiebel in dünne Scheiben hobeln. Löwenzahn waschen, putzen und trocken schleudern. Auf 4 Teller je 1 Pfannkuchen geben. Dill-Schmand darüberträufeln. Fisch, Zwiebeln, Löwenzahn, Forellenkaviar und Dillspitzen darauf verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 33 g E, 25 g F, 35 g KH = 512 kcal (2145 kJ)

40 Min.

Mittwoch



**40** Min.  
Donnerstag



## Sandwich mit Hähnchen und Gurken-Relish

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

### GURKEN-RELISH

- 100 g Salatgurke
- 50 g Gewürzgurken
- 1 Schalotte • 2 El Zucker
- 2 El Ahornsirup • 40 ml Apfelessig
- Salz • Pfeffer
- 6 Stiele Dill

### SANDWICH

- 4 Scheiben Brioche
- 200 g Hähnchenbrustfilets (ohne Haut)
- ¼ TI edelsüßes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- 2 El Olivenöl • 2 Eier (Kl. M)
- ½ Beet Gartenkresse
- 4 El Dijonnaise (Senf-Hollandaise)

**1.** Für das Gurken-Relish Gurke waschen und in feine Würfel schneiden. Gewürzgurken abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Schalotte in feine Würfel schneiden. Gurken, Gewürzgurken, Schalotten, Zucker, Ahornsirup, Essig, ¼ TI Salz und etwas Pfeffer in einem Topf kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Relish mit Dill mischen, beiseite abkühlen lassen.

**2.** Für das Sandwich Brioche in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen. Hähnchenfilets mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Öl mischen. Beschichtete Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 6–7 Minuten von allen Seiten braten. Aus der Pfanne nehmen. Eier in der heißen Pfanne ca. 2 Minuten als Spiegeleier braten, bis die Eiweiße fest, die Eigelbe aber noch weich sind.

**3.** Gartenkresse vom Beet schneiden. Hähnchenfilets in Stücke schneiden. 2 Brioche-Scheiben mit je 1 El Dijonnaise bestreichen, Gurken-Relish darauf verteilen, mit je 1 Spiegelei und einigen Hähnchenstücken belegen. Mit restlicher Dijonnaise (2 El) beträufeln und mit Kresse bestreuen. Mit restlichen Brioche-Scheiben belegen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 36 g F, 62 g KH = 736 kcal (3084 kJ)

## Makrele mit Kartoffel-Radieschen-Salat

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 30 g Pinienkerne
- 1 Bund Radieschen (mit Grün)
- 30 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 6 El Olivenöl
- 2 Tl grober Senf
- Pfeffer • 1 Bio-Zitrone
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Dill
- 4 Makrelenfilets (küchenfertig; mit Haut; à 100 g)
- 2 El Mehl
- 3 El Sonnenblumenöl

**1.** Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Radieschen putzen, waschen, das Grün abzupfen und beiseitelegen. Radieschen vierteln. Radieschengrün mit Käse, Olivenöl und Senf im hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Radieschen-Pesto, Radieschen und Pinienkernen vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Zitrone heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Zitronenhälften auf den Schnittflächen in eine heiße Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten karamellisieren

lassen. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

**4.** Makrelenfilets trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite ins Mehl legen, überschüssiges Mehl abschütteln. Sonnenblumenöl in einer Pfanne leicht erhitzen. Filets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten, wenden und ca. 1 Minute braten.

**5.** Kartoffel-Radieschen-Salat mit Makrelenfilets und karamellisierten Zitronen auf 2 flachen Tellern anrichten. Mit Petersilie und Dill bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 52 g E, 69 g F, 37 g KH = 1013 kcal (4246 kJ)





## Erdbeer-Fenchel-Salat mit Camembert

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g Erdbeeren
- 4 El Weißweinessig
- 1 El Honig • 6 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 Camemberts (à 250 g; mit Holzschachtel; z. B. Le Rustique)
- 1 Fenchel (mit Grün)
- ½ Endiviensalat
- 10 Stiele Kerbel
- 6 Stiele Zitronenmelisse
- 1 El fermentierter Pfeffer (z. B. von Ankerkraut)

45 Min.

Samstag

**1.** Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Ca. 100 g Erdbeeren mit Weißweinessig, Honig und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing beiseitestellen.

**2.** Camemberts in der Holzschachtel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–14 Minuten goldbraun backen. Nach 7–8 Minuten Garzeit Camemberts kreuzweise einschneiden und die Ecken nach außen umklappen.

**3.** Inzwischen Fenchel putzen und waschen, dabei das Grün abzupfen und beiseitestellen. Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel dünn hobeln. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Kerbel- und Zitronenmelisseblätter von den Stielen abzupfen. Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden. Fermentierten Pfeffer fein hacken. Alles mit restlichen Erdbeeren (ca. 300 g) in eine große Schale geben.

**4.** Salat vorsichtig mit dem Dressing mischen und auf 2 Tellern anrichten. Mit fertig gebackenem Camembert servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 47 g E, 73 g F, 22 g KH = 980 kcal (4103 kJ)





**30** Min.  
Sonntag

## Pasta al limone mit Pistazien und Pecorino

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 250 g Mafaldine-Nudeln (ersatzweise Tagliatelle)
- Salz
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier (Kl. M)
- 120 g Pecorino (fein gerieben)
- 30 g Pistazienkerne
- 4 Stiele Schnittlauch
- Pfeffer

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Inzwischen Zitronen heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch sehr fein hacken. Zitronenschale und -saft, Knoblauch, Eier und 80 g Käse in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.

3. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Minuten anrösten und grob hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4. Nudeln abgießen, dabei 50 ml Nudelwasser auffangen. Heißes Nudelwasser sofort mit heißen Nudeln und Eimischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichem Käse (40 g), Pistazien und Schnittlauch bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 43 g E, 31 g F, 92 g KH = 859 kcal (3599 kJ)

# WIE, SCHON FERTIG?

Raffiniert und trotzdem im Handumdrehen zubereitet – auf diese Salate freuen sich alle, die im Sommer lieber draußen sitzen, statt in der Küche zu stehen. Mal mit Brokkoli, mal mit Kartoffeln: Unsere sommerlichen Sattmacher versprechen großen Genuss



## **PASTA-SALAT MIT FENCHELSALAMI**

Die Nudeln kochen schon? Dann fehlt nur noch die Salatsauce. Ein Pesto aus getrockneten Tomaten ist im Nu zubereitet, weitere Mitspieler sind Kirschtomaten, Pecorino und Rucola.

**Rezept Seite 74**

## BROKKOLI-SALAT MIT KRÄUTERSCHMAND

Ein leichtes Vergnügen für Koch und Mitgenießer.  
Auf dem Brokkoli werden Johannisbeeren  
und Mandeln angerichtet und  
mit einem fruchtigen Dressing beträufelt.  
**Rezept Seite 76**



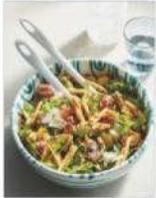


Foto Seite 72

## PASTA-SALAT MIT FENCHELSALAMI

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 600 g Casarecce-Nudeln (ersatzweise Penne)
- Salz
- 80 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 150 g Pecorino
- 8 El Olivenöl
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 250 g gelbe Kirschtomaten
- 150 g Rucola
- 150 g Fenchelsalami
- ½ Bund Basilikum
- 4 El Aceto balsamico

1. Casarecce nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb gießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Knoblauch fein schneiden. Getrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. 100 g Pecorino fein reiben.
3. 50 g Pinienkerne, Tomaten, 2 El Tomatenöl, geriebenen Pecorino und 6 El Olivenöl in einem Blitzhacker fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pesto mit Casarecce mischen.
4. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Fenchelsalami in sehr feine Scheiben schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.
5. Casarecce mit Kirschtomaten, Rucola, Fenchelsalami und Basilikum in einer Schüssel mischen. Restlichen Pecorino (50 g) darüberhobeln, mit restlichen Pinienkernen (30 g) bestreuen und mit restlichem Öl (2 El) und Balsamico beträufelt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 27 g E, 36 g F, 76 g KH = 766 kcal (3209 kJ)

**Vorbereitungstipp** Nudeln am Vortag kochen und kühl stellen, Pesto im Voraus zubereiten, in ein Schraubglas füllen und zum Aufbewahren die Oberfläche mit Öl bedecken. Im Kühlschrank hält er sich mindestens zwei bis drei Wochen.

Foto rechts

## KARTOFFELSALAT MIT BOHNEN UND WILDKRÄUTERN

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 1 kg lilafleischige Kartoffeln (z. B. Blauer Schwede)
- Salz
- 250 g grüne Bohnen
- 6 Stiele Dill
- 60 ml Apfelessig
- 6 El Traubenkernöl
- 1 El Brombeerkonfitüre
- Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- 8 Eier (Kl. M)
- 200 g Wildkräutersalate
- 250 g Brombeeren
- ½ Beet violette Shiso-Kresse

1. Kartoffeln sorgfältig waschen und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.
2. Inzwischen Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten kochen. In Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mit Apfelessig, Öl und Konfitüre verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Kreuzkümmel würzen. Die heißen Kartoffeln pellen, in grobe Stücke schneiden und mit der Vinaigrette mischen. Eier in kochendem Wasser 5–6 Minuten wachweich kochen, in Eiswasser abschrecken und pellen. Eier halbieren.
4. Wildkräutersalate verlesen, waschen und trocken schleudern. Brombeeren abbrausen und abtropfen lassen, nach Belieben halbieren. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Kartoffelsalat mit Bohnen, Eiern und Wildkräutern in einer großen Schale anrichten und mit Kresse und etwas Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 17 g F, 29 g KH = 333 kcal (1399 kJ)

**Vorbereitungstipp** Von der Vinaigrette gern die doppelte Menge (ohne Dillspitzen) herstellen und die eine Hälfte im Kühlschrank bis zu drei Wochen aufbewahren. Dann die Dillspitzen kurz vor dem Servieren unterrühren.



JAN SCHÜMANN

»e&t«-Koch

„Die Kartoffeln im Voraus kochen und gern etwas länger in der Vinaigrette marinieren lassen.“

## KARTOFFELSALAT MIT BOHNEN UND WILDKRÄUTERN

Die Uhr läuft – in nur 40 Minuten ist dieses farbenfrohe Hauptgericht mit Brombeeren und Eiern zubereitet. Das Gemüse badet in einer Apfelessig-Traubenkernöl-Vinaigrette.

[Rezept links](#)





Foto Seite 73

## BROKKOLI-SALAT MIT KRÄUTERSCHMAND

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 2 rote Paprika
- 1 kg Brokkoli
- Salz
- 60 g Mandelblättchen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Stiele Kerbel
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 500 g Schmand
- 2 El Tahin
- Pfeffer
- Sumach
- 250 g rote Johannisbeeren
- 4 El geröstetes Sesamöl

**1.** Paprika waschen, trocken tupfen, vierteln und entkernen. Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben und unter dem heißen Backofengrill bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) dunkel rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen, sofort mit einem feuchten Küchentuch abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Paprika häuten und in grobe Stücke zupfen.

**2.** Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Brokkoli in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne leicht schräg in feine Ringe schneiden.

**3.** Für den Kräuterschmand Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und mit Zitronenschale, 2 El Zitronensaft (den Rest aufbewahren), Schmand und Tahin glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Sumach würzen.

**4.** Johannisbeeren verlesen, abbrausen und trocken schütteln. 50 g Johannisbeeren mit einer Gabel von den Rispen in eine große Schüssel streifen und mit der Gabel zerdrücken. Mit 2 El Zitronensaft, Sesamöl und 2 El Wasser mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli, Paprika und Frühlingszwiebeln zugeben und mischen.

**5.** Kräuterschmand auf einer Servierplatte ausstreichen, den Brokkoli-Salat darauf verteilen. Darauf die restlichen Johannisbeerrispen verteilen und mit Mandelblättchen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 11 g E, 36 g F, 12 g KH = 442 kcal (1852 kJ)

**Vorbereitungstipp** Kräuterschmand kann am Tag vorher zubereitet werden, dann im Kühlschrank aufbewahren. Brokkoli und Paprika können ebenfalls gekocht werden.

Foto rechts

## COUSCOUS-SALAT MIT SALZZITRONE UND SCHAFSKÄSE

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g Couscous
- 4 El Olivenöl
- 800 g Erbsenschoten (200 g; gepalt)
- Salz
- 60 g Cashewkerne
- 200 g Babyleaf-Spinat
- 2 Salzzitronen (à 80 g)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Zitronenöl (siehe Tipp unten)
- 4 El Zitronenessig (z. B. Zitronenwürze von Gölles über [www.goelles.at](http://www.goelles.at))
- Pfeffer
- 400 g cremiger Schafskäse

**1.** Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen. Couscous in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Heiße Gemüsebrühe und 2 El Olivenöl zugeben, mischen und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend Couscous mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.

**2.** Inzwischen eine kleine Handvoll Erbsenschoten putzen, Schoten beiseitelegen. Restliche Erbsen aus den Schoten palen. Beiseitegelegte Schoten in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Erbsen zugeben und weitere 2 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken.

**3.** Spinat putzen, waschen, trocken schleudern und mit Couscous, Erbsen und Cashewkernen mischen. Salzzitronen abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Für das Dressing Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Petersilie mit restlichem Olivenöl (2 El), Zitronenöl und Zitronenessig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Schafskäse grob zerbröseln. Couscous-Spinat-Salat auf einer Platte anrichten, Salzzitronen und Schafskäse darauf verteilen. Mit Zitronen-Dressing beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION (BEI 8)** 16 g E, 24 g F, 38 g KH = 451 kcal (1891 kJ)

**Tipp** Bei der Herstellung des natürlich aromatisierten Bio-Olivenöls von Artefakt kommen Zitronen zu Beginn zu den Oliven und geben Saft und ätherische Öle ab. Über [www.artefakt.eu](http://www.artefakt.eu)

„Alle Zutaten können im Voraus vorbereitet und kühl gestellt werden. Den Couscous-Salat dann kurz vor dem Servieren fertigstellen.“

»e&t«-Koch Jan Schümann



## COUSCOUS-SALAT MIT SALZ- ZITRONE UND SCHAFSKÄSE

Schneller Imbiss mit Genussgarantie: Unter den Couscous kommen noch Erbsen und Spinat. Die Zitronen-Vinaigrette spendiert eine kleine Erfrischung.  
**Rezept links**

# Rote Riesen

Ob zu T-Bone-Steak, Merguez oder Lammkoteletts: Kräftige Rotweine sind auf jedem Grillfest gern gesehen – und schmecken im Sommer am besten leicht gekühlt



Je 2  
Flaschen  
für 59 Euro statt  
94,60 Euro\*  
[www.moevenpick-wein.de/  
essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken)

**1 Familia Fernandez Rivera „Dehesa la Granja“ 2018** Schon der Anblick des tiefdunklen Purpurs im Glas gibt einen Vorgeschmack auf den intensiven Geschmackseindruck des spanischen Tempranillos. Dicht verwobene Aromen von Schwarzkirschen und dunklen Beeren treffen auf eine feine, leicht nussig wirkende Barrique-Würze. 15,50 Euro

**2 Ripa di Sotto Primitivo 2021** Mit sehr samtigem Tannin und einer ausdrucksstarken Frucht von Blaubeeren und Zwetschgenkompott repräsentiert der Primitivo das heiÙe Klima Süditaliens. Dezent Noten von Vanille und Zartbitterschokolade aus der Reifung im Eichenholz verstärken die süÙliche Anmutung noch zusätzlich. 12,90 Euro

**3 Department 66 „Falling Blue“ 2019** Beim „Falling Blue“ finden französische und amerikanische Opulenz einen gemeinsamen Weg. US-Winzer Dave Phinney hat sich in die Schieferböden von Maury im Roussillon verliebt – und einen Wein kreiert, der mit viel Volumen und einer üppigen, süÙen Frucht von Amarenakirschen aufwartet. 18,90 Euro

\* Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 59 Euro (statt 94,60 Euro). Versandkosten 6,90 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über [www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken) oder über die kostenlose Hotline 0049/8007233974

**MÖVENPICK**  
WEIN

# MÄNNER KOCHEN ANDERS

## **BEEF!**

MÄNNER KOCHEN ANDERS

**BOCK AUF WOK**  
Wir hauen Hirsch  
und Co. in die  
Asia-Pfanne

**ALLES MUSS RAUS!**  
Outdoor-Küchen  
für den Sommer

**Klare Ansagen**  
DIESE 16 STILVOLLEN  
WODKAS SOLLTE  
JEDER KENNEN

## **ERSTE WAHL!**

Deutschland hat abgestimmt: die zehn liebsten Steaks  
der Nation. Dazu unsere zwölf genialsten Grillrezepte

Auch das Entrecôte ist unter  
den beliebtesten Steaks  
der Deutschen. Welcher Platz?  
Schnell auf Seite 32 blättern!

**Komm ins  
Kräuterbett!**

WIR GRILLEN FISCH  
UND FLEISCH AUF  
SALBEI, ESTRAGON  
ODER THYMIAN

JETZT DIE NEUE BEEF! BESTELLEN UNTER  
[WWW.BEEF.DE](http://WWW.BEEF.DE)

# Frisch und schwerelos

Eine Brise Leichtigkeit weht durch unser Menü. Da tanzen Erdbeeren auf hauchdünnem Kohlrabi-Carpaccio, Nektarinen-Vinaigrette schmeichelt edlen Kalbsmedaillons, und Stachelbeeren werden elegant auf eine zarte Joghurtcreme gesetzt

---

DAS MENÜ

## VORSPEISE

*Kohlrabi-Carpaccio mit Erdbeeren und Vogelmiere*

## HAUPTSPEISE

*Kalbsmedaillons mit Frühlingszwiebeln und Nektarinen-Vinaigrette*

## DESSERT

*Stachelbeer-Creme mit gerösteter Quinoa*

---

VORSPEISE

### *Kohlrabi-Carpaccio mit Erdbeeren*

Die hübsch gelegten Kohlrabischeiben toppen wir mit süßsäuerlicher Estragon-Marinade, Erdbeeren und Vogelmiere. **Rezept Seite 83**



**PHILIPP SEEFRIED**  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Stachelbeer-Gelee zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Geröstete Quinoa-Mischung zubereiten und abgedeckt beiseitestellen

### ZWEI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Joghurtcreme zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Nektarinen-Vinaigrette zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Pernod-Schaum vorbereiten, einkochen lassen und beiseitestellen

### EINE STUNDE VORHER

- Topping für Kohlrabi-Carpaccio vorbereiten

### 30 MINUTEN VORHER

- Kohlrabi-Carpaccio zubereiten

### KURZ VOR BEGINN

- Vorspeise anrichten

### NACH DER VORSPEISE

- Frühlingszwiebeln zubereiten und warm halten
- Kalbsmedaillons zubereiten
- Pernod-Schaum erhitzen und Butter unterschlagen
- Hauptspeise anrichten und servieren

### NACH DEM HAUPTGANG

- Dessert anrichten und servieren



---

**HAUPTSPEISE**

***Kalbsmedaillons  
mit Nektarinen-  
Vinaigrette***

Beilagen der leichten Art: Gemüse,  
Obst und luftiger Pernod-Schaum  
begleiten die Medaillons.

**Rezept ganz rechts**

## Kohlrabi-Carpaccio mit Erdbeeren und Vogelmieri

• EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 kleine Kohlrabi (à 200 g)
- 4 TI Buchweizen
- Salz
- 80 g Erdbeeren
- feinsten Zucker
- 8 Stiele Vogelmieri
- 4 Stiele Estragon
- 2 El Aceto balsamico
- 3 El Estragonessig

1. Kohlrabi waschen, putzen, schälen und mit einem Hobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi mit einigen Prisen Salz und Zucker würzen. 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mit Estragonessig zum Kohlrabi geben, mischen und weitere 10 Minuten ziehen lassen.

2. Für das Topping Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten rösten. Leicht mit Salz würzen. Erdbeeren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Vogelmierenblätter von den Stielen abzupfen.

3. Kohlrabischeiben fächerförmig auf flachen Tellern anrichten. Erdbeeren und Buchweizen darauf verteilen. Mit Balsamico beträufeln, mit Vogelmieri bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Marinierzeit 20 Minuten  
**PRO PORTION** 2 g E, 0 g F, 9 g KH = 51 kcal (216 kJ)



**PHILIPP SEEFRIED**  
»e&t«-Koch

*„Wenn Sie Vogelmieri nicht bekommen, kann man als zitronigen Kontrast zur leichten Süße des Kohlrabis auch Zitronenmelisse verwenden.“*

## Kalbsmedaillons mit Frühlingszwiebeln und Nektarinen-Vinaigrette

• EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- NEKTARINEN-VINAIGRETTE**
  - 2 Nektarinen
  - 1 Schalotte
  - 100 ml Apfelessig
  - 1 El Ahornsirup
  - 1 Sternanis
  - 3 El Zucker
  - 1 El mittelscharfer Senf
  - 40 ml Olivenöl
  - Salz • Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
- KALBSMEDAILLONS**
  - 1 Schale grüner Sauerklee (ersatzweise 8 Stiele Sauerampfer; in feine Streifen geschnitten)
  - 8 Kalbsmedaillons (à 80 g)
  - Salz • Pfeffer
  - 2 El Olivenöl
  - 2 Knoblauchzehen
  - 4 Stiele Thymian
  - 2 El Butter (20 g)
- FRÜHLINGSZWIEBELN**
  - 2 Bund Frühlingszwiebeln
  - 1 El Butter (10 g)
  - 50 ml Gemüsebrühe
  - Salz
  - Pfeffer
- PERNOD-SCHAUM**
  - 1 Schalotte
  - 60 g Butter (kalt)
  - 100 ml Pernod
  - 1 Kaffirlimettenblatt
  - ½ TI 5-Gewürze-Pulver (asiatische Gewürzmischung)
  - 150 ml Milch • Salz

1. Für die Vinaigrette Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotte ebenso fein würfeln. Apfelessig, Ahornsirup, Sternanis, Zucker und 100 ml Wasser in einen Topf geben und ca. 10 Minuten offen bei milder bis mittlerer Hitze kochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Sternanis entfernen. Nektarinen zugeben und im heißen Sud abkühlen lassen. Abgekühlten Sud mit Senf und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und jeweils quer halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze rundum ca. 2 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und stark einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

3. Kalbsmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Medaillons darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten ca. 1 Minute braten. Knoblauchzehen andrücken und mit Thymian und Butter in die Pfanne geben. Butter aufschäumen lassen und das Fleisch damit ca. 1 Minute lang beträufeln. Fleisch in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 6 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und das Fleisch abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

4. Für den Pernod-Schaum inzwischen Schalotte in feine Würfel schneiden. 1 El Butter (10 g) in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Pernod ablöschen. Kaffirlimettenblatt und 5-Gewürze-Pulver zugeben und stark einkochen lassen. Milch zugießen, kurz aufkochen lassen, mit Salz abschmecken und durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen. Restliche Butter (50 g) in Würfel schneiden. Pernod-Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen, dabei die Butter nach und zugeben.

5. Kalbsmedaillons mit Frühlingszwiebeln und Nektarinen-Vinaigrette auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Pernod-Schaum beträufeln, mit Sauerklee bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 37 g E, 37 g F, 32 g KH = 650 kcal (2723 kJ)

## GRAZILER TRAUMTÄNZER

*Kraftvoll, aber mit tänzelnder Leichtigkeit – keine Rebsorte schafft diesen Spagat so gut wie Riesling. Mit dem 2021er Oelberg ist Lisa Bunn und Bastian Strebel ein tolles Exemplar gelungen: Mit etwas Luft entfaltet sich ein verlockender Duft nach Pfirsich und Salzzitrone, am Gaumen überzeugt der Wein mit Grip und Würze – perfekt zum hellen Fleisch, und das bei schlanken 11,5 Volumenprozent.*

Bunn Strebel Riesling Oelberg 2021, 27 Euro, über [www.weingut-bunn.de](http://www.weingut-bunn.de)



## DESSERT FOTO RECHTS

### Stachelbeer-Joghurtcreme mit gerösteter Quinoa

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 200 g Stachelbeeren
- 200 g Gelierzucker 2:1
- 1 Pk. Vanillezucker
- 50 ml Apfelsaft
- 1 Vanilleschote
- 400 g Joghurt (3,8% Fett)
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 4 El rote Quinoa
- ½ El Fenchelsaat
- 2 El Olivenöl
- 4 El gepuffte Quinoa
- 4 Tl Apfeldicksaft
- 2 Stiele Zitronenmelisse

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Stachelbeeren waschen, abtropfen lassen und halbieren. Mit Gelierzucker, Vanillezucker und Apfelsaft in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten kochen lassen. Gelatine gut ausdrücken, zu den Stachelbeeren geben und unter Rühren auflösen. Stachelbeeren in eine flache Schale geben, etwas abkühlen lassen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Joghurt mit Vanillemark und Zitronenschale glatt rühren.

3. Quinoa sorgfältig unter lauwarmem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Quinoa und Fenchelsaat in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Mit der gepufften Quinoa mischen.

4. Joghurtcreme in Gläsern anrichten. Stachelbeergelee kurz durchrühren, mit einem Esslöffel auf dem Joghurt verteilen. Je 1 El Quinoa-Mix darübergeben. Mit jeweils 1 Tl Apfeldicksaft beträufeln, mit abgezupften Zitronenmelisseblättern bestreuen und mit restlichem Quinoa-Mix servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 6 g E, 9 g F, 72 g KH = 416 kcal (1754 kJ)

*„Für den gewissen Crunch kann man anstelle von Quinoa auch Mandelstifte anrösten und das Dessert damit toppen.“*

»e&t«-Koch Philipp Seefried



---

DESSERT

*Stachelbeer-Joghurtcreme  
mit gerösteter Quinoa*

Eingekochte Stachelbeeren zur Nocke  
geformt, bringen sommerliche Frische  
auf die Vanille-Joghurtcreme.

[Rezept links](#)

**HEUTE FÜR MORGEN**

# Im ewigen Eis für die Ewigkeit

Auf Spitzbergen steht ein Saatgutresor. Darin bewahrt die Organisation Crop Trust Samenproben von mehr als einer Million Kulturpflanzen auf. So sichert sie unsere Ernährung – denn im beschleunigten Klimawandel ist eine Vielfalt an Sorten überlebenswichtig



Die  
Zukunft ist  
nachhaltig

ALBARD  
GLOBAL  
SEED VAULT

Stefan Schmitz,  
Leiter des Crop  
Trust, vor dem  
Eingang des  
Saatguttresors

»e&t«: **Herr Schmitz, der globale Saatguttresor auf Spitzbergen feierte im Februar dieses Jahres sein 15-jähriges Bestehen. Haben Sie als Executive-Director des Crop Trust ein besonderes Geburtstagsgeschenk erhalten?**

Stefan Schmitz: Ein Geburtstagsgeschenk so direkt nicht, aber ich war zur Feier dort, und es ist immer wieder faszinierend, da zu sein. Wenn ich sehe, wie Saatgutboxen aus allen Teilen der Welt dort hingebraucht werden und der Tresor geöffnet wird, ist das schon wie ein Geschenk. Eine Kuriosität gab es, und zwar eine Probe aus Deutschland vom Julius-Kühn-Institut: Samen von einer alten Erdbeersorte. In den drei Hallen lagern Tausende Reis-, Mais- und Weizensorten, auch Obst und Gemüse, aber die Probe einer seltenen *Fragaria vesca*, einer wilden Erdbeere, ist schon besonders.

**In dem Gebäude bewahren Sie Saatgut von rund 1,2 Millionen Kulturpflanzen aus aller Welt. Warum braucht die Menschheit einen Saatguttresor?**

Die künftige Züchtung neuer Sorten wird darauf angewiesen sein, auf Samen alter Sorten zurückzugreifen. Häufig weisen solche alten Sorten Widerstandsfähigkeiten auf, die neues für die Industrie gezüchtetes Saatgut nicht mehr hat, etwa gegen Trockenheit, zu viel Nässe und Schädlinge. Die Sicherungskopien dieser Samen, die in der Welt gesammelt werden, lagern in Spitzbergen. Gerade im beschleunigten Klimawandel wird Vielfalt immer wichtiger, und gleichzeitig verschwindet diese Vielfalt zunehmend von den Feldern.

**Woran liegt es, dass die Agrobiodiversität verloren geht?**

Weil heute nur wenige Sorten nachgefragt werden. Und das hat mit der Industrialisierung der Landwirtschaft zu tun. Um sie ertragreicher, effizienter, stromlinienförmiger zu machen, gibt es immer weniger hochspezialisierte Sorten. In der Regel ernähren sich die Menschen aus dem Supermarkt und der spiegelt den Weltmarkt. Dort gibt es nur wenige, standardisierte Sorten. Anfang des letzten Jahrhunderts gab es in Europa mehr als 1000 Apfelsorten. Die Äpfel, die Sie heute im Supermarkt bekommen, haben zwar viele Namen, aber wenn der Pflanzengenetiker sich die Früchte genau anschaut, verbergen sich dahinter nur sechs Sorten.

**Mussten Sie schon mal Sicherungskopien herausgeben?**

Vor dem syrischen Bürgerkrieg gab es in Aleppo ein bedeutendes internationales Agrarforschungszentrum, das spezialisiert war auf die Landwirtschaft in den Trockengebieten dieser Erde. Dort, wo es warm ist und wo wenig Niederschlag fällt, da sind in der Regel andere Sorten wichtiger als bei uns. Dieses Institut beherbergte die weltweit wichtigste Sammlung solcher Nutzpflanzen, vor allem Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Kichererbsen. Das waren mehr als 100 000 verschiedene Saatgutproben. Das komplette Institut, einschließlich der Saatgutbank, wurde 2015 zerstört. Glücklicherweise hatten die Wissenschaftler schon Jahre vor dem Krieg die Saatgutmuster dupliziert und die Duplikate in Spitzbergen deponiert. So konnte das Institut die Proben zurückholen und an neuen Standorten im Libanon und Marokko seine Arbeit fortsetzen.



1 Das Saatgut kommt in versiegelten Boxen in Spitzbergen an 2 Stefan Schmitz, hier auf Spitzbergen, setzt sich ein für Vielfalt im globalen Ernährungssystem 3 Wasserdicht in Tütchen verpackt und in Boxen verstaut, lagern die Körner in drei Kühlkammern 4 Die liegen am Ende eines Tunnels im Berg unter 40 bis 60 Meter dicken Gesteinsschichten 5 Der Saatguttresor steht in der Nähe des Städtchens Longyearbyen

### Werden ausschließlich Kulturpflanzen aufbewahrt?

Wir lagern nur Saatgut ein, das mit Landwirtschaft und Ernährung zusammenhängt, das für die Agrobiodiversität wichtig ist. Für Pflanzen, die einen medizinischen Nutzen haben oder Wildkräuter und Stauden, also Pflanzen für die natürliche Biodiversität, sind die botanischen Gärten zuständig.

### Warum wurde Spitzbergen als Einlagerungsort gewählt?

Spitzbergen ist ein Ort, der möglichst weit entfernt ist von der Möglichkeit eines terroristischen Anschlags, der möglichst weit entfernt ist von politischen Unruhen wie Krieg – so weit es eben geht in unserer geopolitisch fragilen Welt. Gleichzeitig wollte man die Energiekosten gering halten, denn die Samen lagern optimal bei  $-18$  Grad. Im Berg ist es ohne Kühlung rund  $-8$  Grad warm. Ein weiterer Vorteil, denn sollte das Kühlsystem mal ausfallen, bleiben die Samen noch über Jahre ohne Beeinträchtigung keimfähig.

### Gibt es Ihrer Meinung nach Pflanzenarten oder -gruppen, die in dem Tresor unterrepräsentiert sind?

Wir bemühen uns weiterhin, Saatgut aus Entwicklungsländern aus dem globalen Süden einzulagern. Das sind dann eher seltene Sorten. Allein in Afrika gibt es eine Vielzahl von vernachlässigten und unternutzten Kulturpflanzen. Die kennen wir hier nicht mal beim Namen.

## PERSON & PROJEKT

Seit 2020 ist **STEFAN SCHMITZ (64)** Geschäftsführender Direktor des Crop Trust. Er studierte in Bonn Geographie und Mathematik und promovierte in Geowissenschaften an der Freien Universität Berlin. Der **GLOBAL CROP DIVERSITY TRUST (CROP TRUST)** ist eine internationale Organisation mit Sitz in Bonn. Ihr Ziel ist es, die genetische Vielfalt von Nutzpflanzen in der Landwirtschaft zu bewahren und verfügbar zu halten. Gemeinsam mit der norwegischen Regierung und dem Nordic Genetic Resource Centre (NordGen) betreibt der Crop Trust den Svalbard Global Seed Vault, den globalen Saatguttresor auf Spitzbergen.

Etwa die Getreidesorten Teff und Foniohirse, bei Gemüse Bambara-Erdnuss, Yambohne und Arakacha.

### Müssen die eingereichten Samen bestimmte Kriterien erfüllen?

In der Regel machen wir zur Bedingung, dass das, was im Tresor liegt, frei verfügbar ist. Was nicht angenommen wird, ist patentiertes Saatgut von Privatunternehmen, die es nicht freiwillig an Wissenschaftler oder Züchter für Forschung herausgeben wollen. Es handelt sich hier um ein globales öffentliches Gut.

### Was ist für Sie als Leiter des Crop Trust die größte Herausforderung?

Unser Stiftungskapital ist noch nicht so groß, dass wir unser Mandat vollständig erfüllen können. Meine wichtigste Aufgabe ist es, zusätzliche Spenden aufzutreiben. Uns fehlen noch rund 500 Millionen Euro. Das klingt zunächst unheimlich viel, aber gemessen an dem jährlichen Gesamtumsatz der Agrar- und Ernährungsindustrie weltweit oder nur den weltweit gezahlten Agrarsubventionen sind das Peanuts.

JEDEN  
MONAT NEU

SICH WOHLFÜHLEN.  
ZUSAMMEN SEIN.  
DEN SOMMER FEIERN.

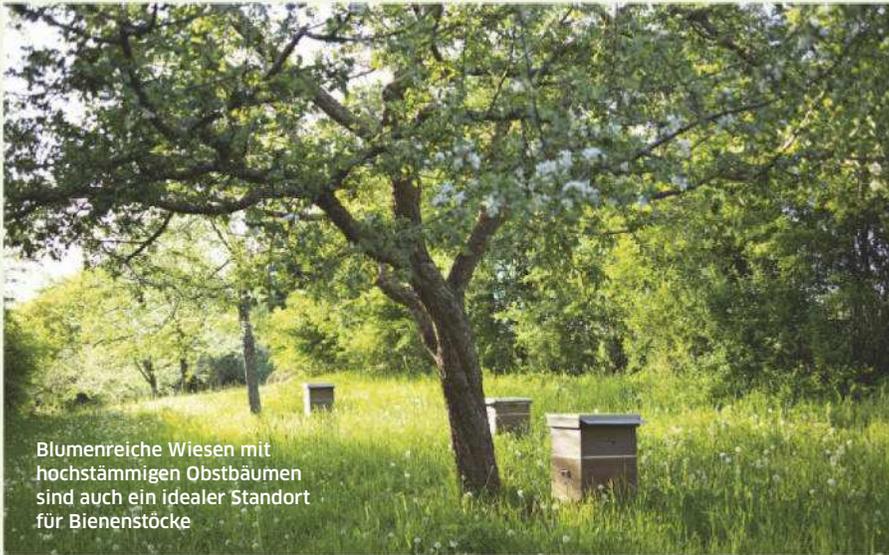
# Mein Zuhause.

Die besten Ideen für ein  
schönes Leben Zuhause.  
Jetzt im Handel oder  
direkt bestellen unter:

 [livingathome.de/shop](https://livingathome.de/shop)



# Worum geht's bei Streuobstwiesen?



Blumenreiche Wiesen mit hochstämmigen Obstbäumen sind auch ein idealer Standort für Bienenstöcke

Sie liegen oft in Hügellandschaften, die Flächen wirken verwildert, kreuz und quer wachsen Obstbäume mit hohem Stamm und großer Krone. Streuobstwiesen bilden einen sofort sichtbaren Gegensatz zu den Bäumen aus dem intensiven Obstanbau, die dicht nebeneinander in Reihen und Glied stehen. Die ersten Streuobstwiesen gehen auf Klostersgärten zurück, später war es üblich, hinter dem eigenen Hof eine Obstwiese zu kultivieren – so entstanden unzählige regionale Sorten. Weil die Wiesen unregelmäßig und in großer Zahl in der Landschaft verstreut waren, nannte man sie Streuobstwiesen. Vielfalt findet man auch am Boden, wo Blühpflanzen wachsen und viele Insekten Lebensraum finden. Die Höhlenbildung der alten Stämme und sogar tote Bäume bieten zudem wieder anderen Lebewesen ein Refugium. Die Streuobstwiese bildet somit ein wertvolles eigenes Ökosystem.

## Initiativen für den Erhalt

Die traditionelle Bewirtschaftung der Streuobstwiesen ist seit 2021 als „immaterielles Kulturerbe“ Deutschlands anerkannt – trotzdem schwinden sie. Von den knapp 18 Millionen Obstbäumen, die es 1965 noch in Baden-Württemberg gab, sind nach Erhebungen der Universität Hohenheim heute nur rund sieben Millionen übrig. Neben professionellen Produzenten,

die aus den Früchten etwa Saft und Hochprozentiges herstellen (siehe Interview rechts), kümmern sich zahlreiche regional agierende Initiativen um den Erhalt und Neuanlegung. Sie werden vom Verein Hochstamm Deutschland e.V. vertreten. [www.hochstamm-deutschland.de](http://www.hochstamm-deutschland.de)

## Schätze, auch fürs Glas

Auch die Ernte und Verarbeitung der Früchte von Streuobstwiesen trägt zu deren Kulturpflege bei. Tipps zur Weiterverarbeitung bietet der Naturschutzbund Deutschland (NABU) auf seiner Internetseite und listet nach Bundesländern eingeteilt Lohnmostereien, -brennereien und -kellereien auf. [www.nabu.de](http://www.nabu.de)



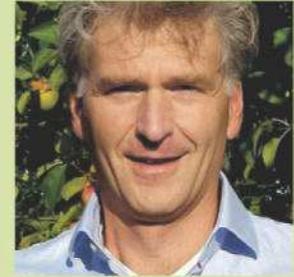
Besonders: Saft aus Äpfeln von Streuobstwiesen

# 3

## FRAGEN AN

**Martin Barde**

Streuobstunternehmer und Besitzer der „Obst-Werkerei“



### Was genau machen Sie als Streuobstunternehmer?

Die „Obst-Werkerei“ hat sich darauf spezialisiert, Streuobstwiesen anzulegen. Auf unseren Wiesen stehen 80 bis 120 Bäume pro Hektar, das heißt, jeder Baum hat ungefähr 100 Quadratmeter Platz. Wir nutzen diesen Naturraum auch, um Schulprojekte durchzuführen, bieten Menschen mit körperlicher Behinderung Praktika an und kooperieren mit Behinderten-Werkstätten.

### Was machen Sie mit den Früchten?

Die eine Hälfte verkaufen wir als Frischobst auf dem Markt, ab diesem August auch in Edeka-Märkten hier in der Region Lübeck-Travemünde. Wir veredeln die andere Hälfte zu Apfelsaft und zu einem „Streuobstler“ aus 15 verschiedenen alten Apfelsorten.

### Wie kommen die unbekannteren alten Sorten bei Kunden an?

Wenn wir an unseren Marktständen stehen, passiert es oft, dass Kunden an unseren Äpfeln riechen, reinbeißen und sich dann an ihre Kindheit erinnert fühlen.



Martin Barde und Lars Hochmann erklären in ihrem Buch „Streuobstwirtschaft“, wie eine erfolgreiche Bewirtschaftung von Streuobstwiesen möglich ist. Oekom, 26 Euro, <https://www.oekom.de>

# Läuft gar nicht glatt

**Teflonpfannen** gelten als bratfreundlich, weil nichts in ihnen kleben bleibt. Doch genau diese Antihafbeschichtung bereitet der Natur Probleme. **Keramikpfannen** sind mit Einschränkungen eine Alternative. Bei Profiköchen haben wir die umweltfreundlichste Lösung gefunden

# I

Im Frühjahr dieses Jahres geisterten uns bis dahin unbekannte Begriffe durch die Medien: ewige Chemikalien, Jahrhundert- oder Ewigkeits-Chemikalien. Gemeint sind Stoffe, die nicht aus der Umwelt verschwinden – auch nicht in 100 Jahren. Diese PFAS (eine Abkürzung für mehr als 1000 Stoffe aus der Gruppe der per- und polyfluorierten Alkylverbindungen) sind wasser- und fettabweisend, geruchlos und geschmacksneutral. Zum Einsatz kommen sie in der Antihafbeschichtung von Kochgeschirr, in Coffee-to-go-Bechern, in Pizzakartons, auf Regenkleidung. Umweltforscher finden sie überall: in der Natur, im Grundwasser, in Flüssen und Seen und sogar in Eisbohrungen auf Spitzbergen. Weil sie in Trinkwasser und mittlerweile auch in Speisefischen entdeckt worden sind, können sich die giftigen, langlebigen Chemikalien über die Nahrungskette im menschlichen Körper anreichern.

## Ein Fall für den Müll

Fast überall dort, wo nichts haften oder kleben bleiben soll, sind die Ewigkeits-Chemikalien drauf, so auch auf den Oberflächen von Teflonpfannen, die jahrzehntelang erfolgreich als Garant für beste Brat-Ergebnisse vermarktet wurden. Die Mythen, dass Spiegeleier und Pfannkuchen einzig in beschichte-



Stahl, Eisen, Aluminium mit oder ohne Beschichtung – welche darf es sein? Eine gute Wahl ist eine Pfanne, die einen ein Leben lang begleitet

ten Pfannen perfekt gelingen oder dass sie sich für die fettarme Küche eignen, weil nur wenig Öl nötig ist, halten sich besonders hartnäckig.

Wer in einer teflonbeschichteten Pfanne brät, kann dies zumindest für seine Gesundheit bedenkenlos tun: Laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung setzen sich keine Schadstoffe frei, wenn das Kochgeschirr nicht stark erhitzt wird. Allerdings entstehen auf der empfindlichen Oberfläche schnell Kratzer, von denen sich kleinste Partikel Teflon lösen können, die dann mit dem Essen aufgenommen werden.

Die großen Umweltprobleme fangen bei der Herstellung der Stoffe an. Und im Gegensatz zu den PAFS, haben Teflonpfannen eine begrenzte Lebensdauer, ihre Antihafschicht nutzt sich mit der Zeit ab, und sie landen auf den Müll.

Als Alternative zu Teflonpfannen etablieren sich seit ein paar Jahren Pfannen mit einer Keramikbeschichtung. Sie haben Antihafteigenschaften und lassen sich ohne Gefahr hoch erhitzen. Doch auch hier hapert es: Zum einen soll die Lebensdauer laut verschiedener Testberichte kürzer sein als bei einer Teflonpfanne. Zum anderen kann die Beschichtung nach Bericht der Stiftung Warentest Teflon enthalten (als PTFE gekennzeichnet) oder PFOA (Perfluorooctansäure, die zur Gruppe der PFAS gehört).

Hersteller von keramikbeschichteten Pfannen geben meist an, wenn sie keine solche Stoffe verwenden (PFOA- oder PFAS-frei).

## Mit Antihafpatina

Wer sich einmal in einer Restaurantküche umschaute, wird dort selten eine beschichtete Pfanne finden. Köche verwenden am liebsten geschmiedete Eisen- oder Gusseisenpfannen. Die Vorteile liegen auf der Hand. Solche Pfannen enthalten keine künstlichen Chemikalien, sie halten jede noch so hohe Temperatur aus, sind hervorragende Hitzespeicher und bei guter und richtiger Pflege können sie vererbt werden. In ihnen gelingen garantiert alle Gemüse-, Fisch- und Fleisch-Speisen – und auch Spiegeleier und Pfannkuchen.



# Ein Pfundskerl

In puncto Größe und Gewicht kann eine Jackfruit es mit einem Huhn aufnehmen. Im spicy Curry hält sie auch geschmacklich recht gut mit, findet unser Koch **Philipp Seefried**, der die frische Frucht in ihrer südostasiatischen Heimat für sich entdeckte

**Das sagt unser Koch:** „In der Zeit von 2016–19 habe ich Südostasien und Australien bereist und eineinhalb Jahre in Indonesien und auf den Philippinen gelebt. In einem kleinen Resort, in dem ich damals gekocht habe, habe ich zum ersten Mal frische Jackfruit gegessen, eine ziemlich große Frucht, die sich recht einfach zubereiten lässt. Man bekommt sie meist bereits geschält und in die einzelnen Segmente im Inneren zerlegt. Das Fruchtfleisch ist fest, mit dem von Apfel oder Birne vergleichbar, man kann es in Stücke schneiden

und braten bzw. dünsten aber auch roh essen. In Deutschland findet man Jackfruit bislang meist nur in der Dose, erhitzt und haltbar gemacht. Das ist natürlich etwas anderes als das Fleisch der frischen Frucht. Die Textur der Dosenfrucht verhält sich bei der Zubereitung ähnlich wie die der frischen, sie wird nicht unerwünscht weich. Aber es fehlt die Fruchtnote, die das Ganze ausmacht. Ein spicy Gemüse-Curry mit Reisbällchen und frischer Jackfruit ist für mich eine authentische vegane Hommage an die Küche Südostasiens.“

Neue  
Serie,  
Teil 7



### **Jackfruit-Curry**

Eine exotische Mischung aus knackig gebratenem Gemüse und einer fruchtig-scharfen Kokossauce. Dazu werden knusprige Reisbällchen serviert.  
**Rezept Seite 94**



Foto Seite 93

## Jackfruit-Curry

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 Schalotte
- 1 säuerlicher Bio-Apfel (150 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Sesamöl
- 1 El gelbe Currypaste
- 1 Tl gemahlene Kurkuma
- 200 ml vegane Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Stange Zitronengras
- 200 g Klebreis
- Salz
- 3 El Reissessig
- Pfeffer • brauner Zucker
- 30 g ungesalzene Erdnuskerne
- 200 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
- 1 rote Paprikaschote (150 g)
- 400 g frische Jackfruit (küchenfertig vorbereitet; ersatzweise Fruchtfleisch aus der Dose; Asia-Laden)
- 2 große Kräuterseitlinge
- 2 El Sonnenblumenöl
- 2–3 El Limettensaft
- 200 ml Maiskeimöl
- 5 Stiele Koriandergrün

**1.** Für den Fond Schalotte fein würfeln. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Schalotte, Apfel, Ingwer und Knoblauch im heißen Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Currypaste und Kurkuma einrühren und 1 Minute mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen.

**2.** Zitronengras putzen und die äußeren harten Schichten entfernen. Stange mit einem Messerrücken andrücken und in 3–4 cm breite Stücke schneiden. Zitronengras in den

Kokosfond geben. Fond aufkochen und 15 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

**3.** Inzwischen Klebreis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Reissessig über den gegarten Reis träufeln und vorsichtig untermischen. Reis abkühlen lassen.

**4.** Zitronengras aus dem Kokosfond entfernen. Zutaten im Fond mit einem Stabmixer fein pürieren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zugedeckt warm halten.

**5.** Erdnüsse in einer großen Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Auf einen Teller geben und beiseitestellen. Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Jackfruit-Stücke halbieren (Dosenfrüchte abtropfen lassen und trocken tupfen). Kräuterseitlinge putzen und längs halbieren.

**6.** Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen. Kräuterseitlinge darin bei starker Hitze 2–3 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben. Brokkoli, Paprika und Jackfruit-Stücke im heißen Bratfett unter Wenden 3–4 Minuten braten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Kokossauce nochmals aufkochen und mit Limettensaft abschmecken. Das gebratene Gemüse und die Pilze unter die Sauce mischen. Alles bei milder Hitze noch kurz ziehen lassen.

**7.** Inzwischen aus dem Reis mit leicht angefeuchteten Händen etwa golfballgroße Bällchen rollen. Maiskeimöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Reisbällchen portionsweise ins heiße Öl geben. Bei mittlerer Hitze unter Wenden 3–4 Minuten rundherum goldbraun braten. Reisbällchen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

**8.** Erdnüsse grob hacken. Jackfruit-Curry auf tiefe Teller verteilen, Reisbällchen darauf anrichten. Mit abgezupften Korianderblättern und Erdnüssen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO PORTION** 11 g E, 42 g F, 71 g KH = 737 kcal (3076 kJ)



**Zitronengras** verleiht süßen und herzhaften Gerichten ein frisch-zitroniges Aroma und ist in der südostasiatischen Küche eine unentbehrliche Zutat. Erst beim Mitkochen/Erhitzen lösen sich die enthaltenen ätherischen Öle.



**Klebreis** ist eine Reissorte mit hohem Stärkegehalt. Die Körner garen stark klebrig, mit weichem Biss. Deshalb ist die Sorte perfekt für die Reisbällchen. Klassisch wird Klebreis allerdings meistens für Süßspeisen verwendet.



**Jackfruit** können gigantisch werden, allerdings sind nur das gelbliche Fruchtfleisch und die Kerne essbar (etwa 40 % der Frucht). Das Fruchtfleisch schmeckt wie ein Mix aus Papaya, Mango und Banane und ist leider leicht verderblich. Frisch oder tiefgekühlt wird es küchenfertig portioniert in gut sortierten Asia-Märkten angeboten. Jackfruit gibt es auch in Dosen. Beim Einkochen verliert sich aber der frisch-fruchtige Geschmack.



# DEINE Leidenschaft

Brigitte

DEIN LEBEN. DEIN WEG.

**VEGETARISCH**

VORHER  
**Die Zutaten**



# Gemüse in Sommerlaune

Jetzt bedienen wir uns an überbordenden Marktständen: Erntefrisches Gemüse, feine Früchte und Kräuter machen Lust auf neue Entdeckungen der fleischlosen Küche



Vegan

## NACHER Sommerrollen mit „Vega-Tuna“-Füllung

Im Ofen gebackene, marinierte Melonenstücke sind eine würzige Thunfisch-Alternative. Wir richten sie mit knackigen Gemüsestreifen im Reisblatt an.

Rezept Seite 104







NACHHER  
***Bimi auf Cajun-Art  
mit Nuss-Hummus***

Hier stand die Küche der amerikanischen Südstaaten Pate: Der zarte Brokkoli-  
verwandte wird feinwürzig im köstlichen  
Kontrast zu einem cremig-sanften  
Kichererbsenpüree serviert.  
Rezept Seite 104



VORHER  
*Die Zutaten*





NACHER  
***Jerk-Blumenkohl  
mit Linsen-Salsa***

Die aromatische Würzmixtur mit Ingwer, Piment, Zimt und Frühlingszwiebeln, kombiniert mit Röstaromen, hebt Blumenkohl in eine neue Geschmacksdimension.  
Rezept Seite 105





NACHHER  
***Tofu à la bordelaise  
mit Rahmgemüse***

Mit einem Algenblatt umhüllt und knusprig kross überbacken, ist Tofu eine überraschende Idee zum heimischen Gemüsemix. Rezept Seite 105





Foto Seite 97

## Sommerrollen mit „Vega-Tuna“-Füllung

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

### „VEGA-TUNA“

- 600 g Wassermelone
- Salz
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Nori-Blatt (Asia-Laden)
- 4 El Sesamöl
- 4 El Sojasauce
- 2 El Reisessig
- 1 Tl Chilipulver

### DIP

- 1 Bio-Limette
- 4 El Hoisin-Sauce
- 4 El Sesamöl

- 1 Tl helle Sesamsaat

### SOMMERROLLEN

- 200 g Rotkohl
- 2 Stangen Staudensellerie
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Mini-Gurken
- 1 Avocado
- 2 El Limettensaft
- 12 Blätter Reispapier (22 cm Ø; Asia-Laden)
- 8 Stiele Minze
- 8 Stiele Thai-Basilikum
- 8 Stiele Koriandergrün

1. Für den „Vega-Tuna“ am Vortag die Melone schälen. Fruchtfleisch zunächst in ca. 3,5 cm dicke Scheiben, dann in ca. 8x6 cm große Stücke schneiden. Melonenstücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und leicht salzen. Im vorgeheizten Backofen 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 60 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Melonenstücke wenden und fertig backen. Melonen aus dem Backofen nehmen und auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen.

2. Ingwer und Knoblauch fein reiben. Nori-Blatt fein hacken. Sesamöl, Sojasauce, Reisessig, Chilipulver, Knoblauch, Ingwer und Algenstückchen zu einer Marinade verrühren. Melonenstücke vorsichtig in einen großen Gefrierbeutel geben. Marinade darüberträufeln, Beutel verschließen. Melonenstücke ca. 8 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank marinieren.

3. Für den Dip am nächsten Tag Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettenschale und -saft, Hoisin-Sauce, Sesamöl und Sesam verrühren.

4. Für die Sommerrollen Rotkohl putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Sellerie und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Zartes Selleriegrün beiseitelegen. Sellerie und Frühlingszwiebeln zunächst in ca. 10 cm lange Stücke, dann längs in sehr feine Streifen schneiden. Gurken waschen, längs halbieren, Kerne mit einem Teelöffel ausschaben. Gurken ebenfalls längs in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in feine Streifen schneiden, mit Limettensaft beträufeln. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen. Marinierte Melonenstücke gut abtropfen lassen.

5. Ein sauberes Geschirrtuch leicht anfeuchten und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Vorbereitete Zutaten und eine weite Schale mit kaltem Wasser bereitstellen. 1 Reispapierblatt kurz durch das Wasser ziehen und auf dem Tuch glatt auslegen. Jeweils etwas Gemüse, einige Kräuter- und Sellerieblätter und ein „Vega-Tuna“-Melonenstück mittig auf das untere Drittel des Reisblatts legen.

6. Seiten des Reispapiers zur Mitte hin über die Füllung klappen. Reispapierblatt vorsichtig aufrollen. Nach und nach übrige Reispapierblätter anfeuchten, belegen und aufrollen. Sommerrollen und restliche Kräuter auf Tellern anrichten, mit etwas Dip beträufeln und mit restlichem Dip servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Kühl- und Marinierzeiten ca. 9 Stunden

**PRO PORTION** 4 g E, 21 g F, 40 g KH = 387 kcal (1625 kJ)

**Tip** Werden die Rollen nicht sofort gegessen, bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen. Dazu auf eine mit einem angefeuchteten Geschirrtuch ausgelegte Platte geben. Dabei darauf achten, dass sich die Rollen nicht berühren, sonst kleben sie zusammen! Mit feuchtem Geschirrtuch oder Frischhaltefolie bedecken.



Foto Seite 99

## Bimi auf Cajun-Art mit Nuss-Hummus

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### HUMMUS

- 2 Dosen Kichererbsen (à 400 g Füllmenge)
- ½ Limette
- 2 El Haselnussmus (aus dem Glas)
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Tl Chilipulver plus etwas zum Bestreuen
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 3 El Olivenöl • Salz
- 50 g Macadamianüsse

### HEIDELBEERSAUCE

- 200 g Heidelbeeren
- 2 El Zucker

- 50 ml Aceto balsamico
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Zitronenlikör (z. B. Limoncello)

### BIMI

- 400 g Bimi (ersatzweise wilder Brokkoli)
  - 4 El Butter (40 g)
  - Salz • Pfeffer
  - 1–2 El Cajun-Gewürzmischung
  - 1 Beet Honigkresse
  - evtl. 8 Hornveilchenblüten
- Außerdem: leistungsstarker Mixer**

1. Für den Hummus Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Aus der Limettenhälfte den Saft auspressen. Limettensaft, Kichererbsen, Nussmus, Kreuzkümmel, Chili- und Paprikapulver, Olivenöl und 5 El Wasser in einem leistungsstarken Küchenmixer cremig pürieren. Mit Salz abschmecken. Macadamianüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

2. Für die Sauce Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zucker, Balsamico, 100 g Heidelbeeren und 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Likör abschmecken. Restliche Heidelbeeren (100 g) zugeben, Sauce warm halten.

3. Für den Bimi Bimi putzen, waschen, abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Bimi darin bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten bissfest braten. Mit Salz, Pfeffer und Cajun-Gewürz würzen.

4. Macadamianüsse grob hacken. Honigkresse vom Beet schneiden. Hummus, Bimi und Heidelbeeren auf Tellern anrichten. Mit Kresse, Macadamianüssen und Chilipulver bestreuen. Nach Belieben mit Blütenblättern garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 16 g E, 37 g F, 45 g KH = 620 kcal (2600 kJ)



Foto Seite 101

## Jerk-Blumenkohl mit Linsen-Salsa

\* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### LINSEN-SALSA

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Öl
- 60 g gelbe Linsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 1 Stk. Macis (Muskatblüte)
- 8 kleine Tomaten
- 5 Stiele Kerbel
- 2 Bio-Limetten
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote Zwiebel

### JERK-BLUMENKOHL

- 1 Blumenkohl mit Grün (700 g)
- 1 Bio-Orange
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 Stiele Thymian
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 2 Tl Pimentkörner
- 2 Knoblauchzehen
- 30 ml Sojasauce
- ½ Tl gemahlener Zimt
- ½ Tl Chilipulver
- 1 El Kreuzkümmelsaat
- 250 g Joghurt
- 4 Stiele Koriandergrün

**1.** Für die Linsen-Salsa Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe angießen. Linsen mit Zimt und Muskatblüte würzen. Linsen bei milder Hitze mit Deckel ca. 5 Minuten mit noch leichtem Biss garen.

**2.** Inzwischen Tomaten waschen und in feine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Limetten heiß waschen und trocken reiben. Von 1 Limette die Schale fein abreiben. Beide Limetten halbieren und den Saft auspressen.

**3.** Linsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Tomaten, Kerbel und Limettenschale unter die Linsen mischen. Mit Saft von 1 Limette, Salz und Pfeffer abschmecken. Vollständig auskühlen lassen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, mit restlichem Limettensaft (von 1 Limette) mischen und mit Salz würzen.

**4.** Für den Blumenkohl Kohl putzen, 6–8 zarte Blumenkohlblätter beiseitelegen. Blumenkohl in Röschen teilen. Blumenkohlröschen und -blätter waschen und abtropfen lassen. Röschen halbieren.

**5.** Orange halbieren und den Saft auspressen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße und Hellgrüne grob schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Ingwer schälen und grob schneiden. Orangensaft, Frühlingszwiebeln, Pfeffer, Piment, Thymian, Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zimt, Chilipulver und Kreuzkümmel in einem Blitzhacker zu einer feinen Paste mixen.

**6.** Blumenkohlröschen und -blätter mit der Würzpaste mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten rösten.

**7.** Zwiebeln abtropfen lassen. Jeweils etwas Joghurt auf Tellern verstreichen. Blumenkohl, Linsen-Salsa und Zwiebeln darauf anrichten. Mit abgezupften Korianderblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 12 g E, 10 g F, 27 g KH = 267 kcal (1126 kJ)



Foto Seite 103

## Tofu à la bordelaise mit Rahmgemüse

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### KARTOFFELN UND RAHMGEMÜSE

- 300 g kleine neue Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- Salz
- 150 g Zuckerschoten
- 250 g Erbsen
- 1 Bio-Zitrone
- 3 El Butter (30 g; weich)
- 1 gestrichener El Mehl
- 100 ml Schlagsahne
- 150 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- ½ Beet Gartenkresse
- 1 Schale Erbsenkresse

### TOFU À LA BORDELAISE

- 4 Stiele Dill
- 2 El Butter (20 g; weich)
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 35 g Panko-Brösel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 El Zitronenöl
- 1 Nori-Blatt (Asia-Laden)
- 2 Stück fester Tofu (à 150 g)

**1.** Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und ausdämpfen lassen.

**2.** Für den Tofu inzwischen Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Dill, Butter, Senf, Eigelb, Panko, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronenöl vermengen. Nori-Blatt halbieren. Tofu trocken tupfen und jeweils in ein Algenblatt einrollen. Tofu auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Dill-Panko-Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Tofu im vorgeheizten Backofen 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

**3.** Für das Rahmgemüse inzwischen Zuckerschoten putzen und quer halbieren. Erbsen aus den Schoten palen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen, Mehl einstreuen und kurz anschwitzen. Unter Rühren mit Sahne und Brühe ablöschen und bei milder Hitze aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Erbsen und Zuckerschoten zugeben und weitere ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronenschale und -saft abschmecken.

**4.** Restliche Butter (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln zugeben, kurz in der Butter schwenken und bei milder bis mittlerer Hitze leicht bräunen. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Gartenkresse vom Beet schneiden, zu den Kartoffeln geben und alles kurz durchschwenken.

**5.** Überbackenen Tofu, Kartoffeln und Rahmgemüse auf Tellern anrichten. Erbsenkresse vom Beet schneiden, darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 59 g F, 52 g KH = 890 kcal (3710 kJ)

ES TAST DE NA SILVIA  
Restaurant

NA SILVIA  
Slow Food  
Restaurant Km 0



Slow-Food-Pioniere:  
Silvia Anglada und Toni  
Tarragó vor ihrem  
Restaurant „Es Tast  
de na Silvia“ in  
Ciutadella de Menorca

# *MENORCA: EINE INSEL IM AUFWIND*

Mit Weitblick und sanftem Tourismus hat Menorca seine Identität gewahrt, seine Natur geschützt – und eine beachtliche Gastro-Kultur entwickelt, die sich vor großer Nachbarschaft nicht verstecken muss

TEXT INKEN BABERG FOTOS GUNNAR KNECHTEL



Hafenblick hinauf  
zum Rathaus  
von Ciutadella,  
der einstigen  
Inselhauptstadt

- 1 In neuem Gewand: Sílvia Meringue birgt einen Kern feinsäuerliches Zitronensorbet
- 2 In alten Mauern: Menorca erstes Slow-Food-Restaurant „Es Tast de na Sílvia“ in Ciutadella
- 3 Gut aufgelegt: Coca mit glasierten Zwiebeln, Honig, Sobrasada und menorquinischem Käse
- 4 Nach Sílvia Geschmack: Arroz de la tierra mit autochthonem Inselweizen

**F**ür Menorca muss du dich entscheiden. Die Insel dient sich nicht an“, sagt Alvin Delanghe. Und dass sie Massentourismus auf Menorca sowieso nicht brauchen, fügt er noch hinzu. Seit 18 Jahren lebt der freundliche Hüne, gebürtiger Belgier, auf Menorca, arbeitet hier als Guide und wird uns seine Insel zeigen. Alvin hat sich für Menorca entschieden, auch weil sie anders tickt, bedächtiger, stoischer vielleicht, als ihre populäre Nachbarin im Südwesten, an die viele als Erstes denken, wenn ihnen nach Urlaub am Mittelmeer ist.

### **Insel der Süßschnäbel**

Wir stehen in der kleinen Konditorei Forn de C'an Diego am Rande der Altstadt von Ciutadella, der einstigen Inselhauptstadt ganz im Westen Menorcas. Sílvia Anglada, Mitte 50, die Prada-Brille ins kurze aschblonde Haar geschoben, sondiert, was dazu taugt, einen Eindruck zu vermitteln von der ausgeprägten Gebäckkultur ihrer Heimatinsel. Neben pudergezuckerten Mürbeteigalern in Blütenform, den „pastissets“, die an die Fenster der Kathedrale von Ciutadella erinnern, üppig garnierte Meringue-Schnitten, Kokos-Baisers, die unvermeidlichen Ensaimada-Schnecken (die auf Menorca „coca bamba“ heißen) und halbmondförmige Biskuitkuchlein mit Zuckerguss, „mitja lluna“ – kulinarische Zeugnisse aus Zeiten türkischer Besatzung. Sie sind typisch, denn: Sie sind süß. Mittelmeerküche, ja. Aber das heißt nicht, dass man am Zucker spart. Oder am Öl.

### **Slow Food aus Prinzip**

Natürlich liegt nicht falsch, wer bei Menorca an Mittelmeerküche denkt. Fisch und Seafood sind in den Restaurants präsent, und den typischen Langusten-Eintopf Caldereta, die ganze Languste in zwei Gängen serviert, lassen sich die



Gastronomen fürstlich bezahlen. Dass die raren Krustentiere mitnichten verlässlich frisch aus dem Meer vor der Tür stammen – geschenkt. Bei Sílvia und ihrem Mann Toni steht das insulare Signature Dish, das in keinem Reiseführer fehlt, nicht auf der Karte. Toni's Augen funkeln hinter seiner Brille hervor: „Wir servieren sie gar nicht. Das ist Geldmacherei. Alle Welt serviert den Lobster, und die Preise sind nicht mehr normal.“ Toni und Sílvia führen das erste Slow-Food-Restaurant auf Menorca, setzen auf die Produkte von hier und nutzen sie dann, wenn es sie gibt.

Mit süßer Beute im Gepäck ziehen wir weiter zur Markthalle. Hier, wenige

Schritte entfernt von ihrem Restaurant „Es Tast de na Sílvia“, kaufen die beiden ihren Fisch: Sepien, Drachenkopf, Klippfisch, liegen in offener Auslage auf Eis, gestern gefangen, Herkunft: Zona Illes Balears. Sílvia begutachtet, wechselt auf Katalanisch einige Worte mit der Verkäuferin und wählt: Mòllera, Gabeldorsch, kein populärer Edelfisch aus aller Welt, sondern einer von hier. „Der lässt sich sehr gut im Ofen garen“, erklärt Toni. Sílvia und er führen ihr Restaurant zu zweit. Eine Karte gibt's nicht, dafür kann man dabei zusehen, wie Sílvia in der offenen Küche Coca zubereitet, Buñuelos und Arroz de la tierra. Nach Rezepten, die einen Bezug



CA'S QUINTU

QUÈSTAT?-BAR-CAFETERIA

QUÈSTAT?-BAR-CAFETERIA

QUÈSTAT?-BAR-CAFETERIA

CAFE LES PUS

In Ciutadellas  
Altstadt: An der  
Plaça Nova laden  
Straßencafés  
zum Verweilen

# DER QUESO DE MAHÓN

## WIRD INSELWEIT VON HAND GEMACHT

zur Insel herstellen, zu ihrer Tradition und ihren Möglichkeiten.

### Herkunft bewahren

Menorca ist traditionell landwirtschaftlich geprägt. Mit der Globalisierung kam der Wandel, lokale Erzeuger konnten mit den Weltmarktpreisen nicht mithalten, gaben auf oder wurden geschluckt. 2005 wurden auf der Insel 11000 Milchkühe gehalten, heute sind es rund 6000. Doch es gibt noch immer Produzenten, die mit ihrem Milchvieh die lokale Käseproduktion aufrechterhalten. Mit Queso de Mahón-Menorca, der über die Inselgrenzen hinweg als herkunftsgeschütztes Regionalprodukt Karriere machte. Martina Fedelich kann mehr dazu sagen. Sie führt mit ihrem Mann David Pons und Sohn David junior die Käserei Son Piris. Auf ihrer Farm, zehn Kilometer südlich von Ciutadella, hält die Familie 50 Kühe, aus deren Milch sie ihre mehrfach ausgezeichneten Käse herstellen – in Hand-, sprich Knochenarbeit: „Rund 30 Kühe werden zweimal täglich gemolken, Morgen- und Abendmilch mit Lab gemischt und dickgelegt“, erklärt Martina, während Sohn David einen Batzen dickgelegte Milch abmisst, auf ein Baumwolltuch gibt, zum Quader verschnürt und in eine mechanische Presse wuchtet. 30 Liter Milch brauchen sie für den 3-Kilo-Käse.

Zurück zu Silvia. Sie hat aus dem Rohstoff einen Snack zubereitet: Buñue-



1



2



3

**1** Käsen ist Handarbeit: Martina Fedelich und Sohn David verschnüren Quader dickgelegter Milch im Tuch  
**2** Farmwirtschaft: Das Land ist gepachtet, das Futter für ihr Milchvieh bauen Martina und ihr Mann selbst an  
**3** Im Reiferaum: Halbfester Queso de Mahón (semi-curado) reift zwei bis fünf Monate, fester (curado) sechs

los – knusprige Käsekrapfen mit Kapern und einem Tupfen Mayonnaise, pardon: mahonesa!, serviert. Mit der samtigen Emulsion hat es hier auf der Insel eine spezielle Bewandnis. Sie wurde nämlich – sorry, Paris! – auf Menorca erfunden. Und zwar von einem Wirt in Mahón nach der französischen Eroberung der Insel im Juni 1756: Um die kümmerliche Qualität seiner letzten Fleischreserve zu kaschieren, rührte der Mann eine recht geschmeidige Mischung aus Eigelb, Olivenöl, Zitronensaft und Salz zusammen und servierte sie einem gewissen Marschall Richelieu, der gerade die britischen Besatzer der Insel besiegt hatte. Der hungrige Marschall,

ein Großneffe des berühmten Kardinals, notorischer Frauenheld und Feinschmecker, war derart angetan, dass er nach seiner Rückkehr in Paris von seiner Entdeckung berichtete. Eine Legende, die inzwischen historisch verbürgt ist durch einen Brief Richelieus an eine auf Menorca zurückgelassene Geliebte: „Sollte ich Euch jemals vergessen, Madame, diese zarte Sauce, mit welcher Ihr meinen Gaumen so viele Male glücklich machtet, wird mich stets an Euch erinnern, und von jetzt an will ich sie, da ich ihr nicht Euren Namen geben kann, nur noch ‚mahonesa‘ nennen.“ Mahonesa, die Versuchung aus Mahón. Damit war die Sauce in der Welt, die



1 Vom Fach: Winzertochter Clara Salord ist Kellermeisterin des Weinguts Binitord. Ihr Rosé und ihr Weißwein sind auf der Insel gefragt



2 Agriturismo: Sant Joan de Binissaida bei Es Castell eint Hotelbetrieb, Restaurant und Olivenfarm 3 Guter Boden: Auf der Farm wachsen Koroneiki-, heimische Arbequina- und wilde Olivenbäume 4 Früchte der Arbeit: In Binissaida wird ausgezeichnetes Koroneiki-Olivenöl gepresst, die eingelegten Oliven sind den Hausgästen vorbehalten



die Franzosen seither als ihre Mayonnaise ausgeben.

### ***Kleine Pizza namens Coca***

Silvia hat derweil einen Inselklassiker arrangiert: Coca, ein Hefeteigfladen, mit Gemüse, Knoblauch, frittierten Kartoffelscheiben und Blutwurst belegt. Ein saftiger, herzhaft-würziger Zwischengang, der genug Platz lässt für Arroz de la tierra, eine paellaartige Reispfanne, die sie mit einem Garnelen-Carpaccio serviert. Statt Reis nutzt sie Xeixa, eine vor wenigen Jahren wiederentdeckte alte Weizensorte, widerstandsfähig, bekömmlich, glutenfrei, die heute auf Menorca wieder angebaut wird. Die Mòleres, die vor einer Stunde noch in der Markthalle auf Eis lagen, serviert sie in Olivenöl mit frischen Knoblauchzehen ausgebacken: knusprig, mit festem grätenarmen, sehr schmackhaften Fleisch. Messer und Gabel sind fehl am Platz.

Toni schenkt Rosé dazu aus. Dass es hier Wein gibt, verdankt die Insel den Römern, diesen speziellen zwei Freunden, die vor 16 Jahren im Süden von Ciutadella begannen, ein paar Hektar Land zu rekultivieren und sich mit frischen, kräftigen Rosé- und Weißweinen in Bioqualität einen Namen machten. Weine, bei denen man schmeckt, woher sie kommen: Eine stete Brise geht hier über die Insel, die kein nennenswertes Gebirge hemmt, fährt durch die Reben, hinterlässt ihre salzige Spur in der Luft und den Böden. Man kann sie schmecken, zumindest ahnen, im Wein wie im Rohmilchkäse von Son Piris, dem Queso de Mahón mit seiner charakteristischen feinsäuerlichen Note.

### ***Natur im Aufbau***

Ein eher sanfter Tourismus, der bewusste Umgang mit der Natur – seit 1973 dürfen neue Hotels an der Küste höchstens drei Stockwerke haben und müssen einen signifikanten Abstand zum Strand

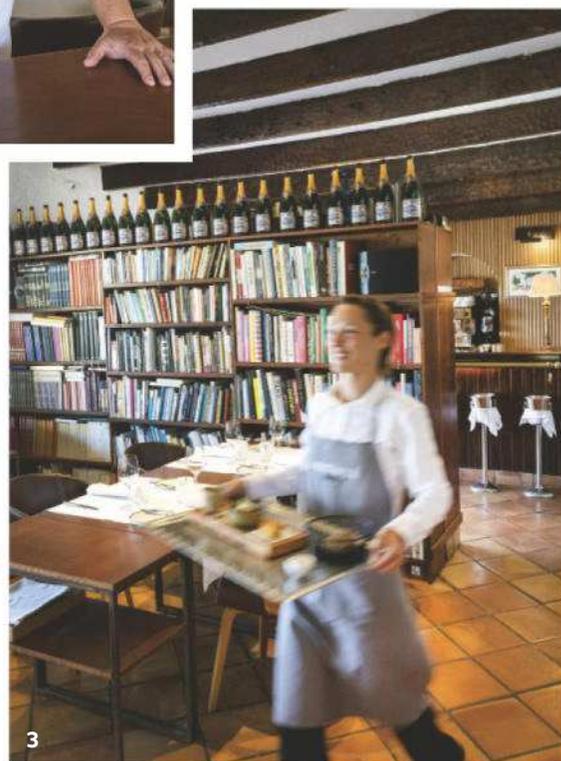
wahren, 66 Prozent der Insel sind Biosphärenreservat – trägt Früchte: Im Hafen von Mahón gedeihen Miesmuscheln. Wilde Kräuter wachsen überall. Der Safran, der im November geerntet wird, ist gefragt, wird für Käse genutzt und den Insel-Gin. Es gibt vorzüglichen Honig. Und was wäre eine grüne Mittelmeerinsel ohne Oliven?

Die Auffahrt zum Hotel Sant Joan de Binissaida, auf dem Land nahe Es Castell, dem östlichsten Ort der Insel gelegen, ist gepflegt geschottert. Zwölf Hektar landwirtschaftliche Fläche wurde in den vergangenen 20 Jahren für das Agriturismo-Ensemble mit Restaurant und Hotelbetrieb rekultiviert. Rund 1400 Olivenbäume wachsen hier, knapp 800 werden beerntet, der Rest der Bäume ist zu jung. Bis ein Olivenbaum Früchte trägt, dauert es schon mal fünf Jahre. Die alten Bäume stehen auf 6 mal 3 Metern Fläche, die neu gepflanzten auf komfortableren 6 mal 6 Metern. „Sie pflücken von Hand, der Platz erleichtert die Ernte“, übersetzt Alvin. „Ein Schirm um den Stamm herum fängt herabfallende Oliven auf. Das ist einfacher, als Netze am Boden auszulegen.“ Versorgt werden die Bäume per unterirdischer Tröpfchenbewässerung, um Verdunstung zu vermeiden. Wie auf vielen Mittelmeerinseln gab es auch auf Menorca von jeher Olivenhaine, die man zur Ölgewinnung nutzte. Doch erst in den vergangenen Jahren wuchs die Produktion auf größeren Plantagen. Binissaida zählt zu den jungen Projekten, denen, die bewahren wollen, was die Insel aus sich heraus hat.

Man findet überall auf der Insel noch wild wachsende Olivenbäume. Die Früchte sind sehr klein und von sehr guter Qualität. Aber man braucht sehr viele, um genügend Öl daraus zu gewinnen. Und man braucht Maschinen, die die kleinen Früchte verarbeiten können, erfahren wir. Binissaida konzentriert



**1** Chef und Erneuerer: Daniel González Mora überblickt die Geschicke seines Restaurants „Sa Pedrera d'es Pujol“ **2** Fleisch hat seinen Platz: Daniels Paté „Seven Meats“, mit Pickles und zarten Kräutern **3** Bücher, Wein, entspannte Stimmung: Im „Sa Pedrera d'es Pujol“ wird Atmosphäre mitserviert



sich auf die Verarbeitung von Koroneiki- und zunehmend Arbequina-Oliven. Damit ein ausbalanciertes Öl entsteht, ist der Reifegrad der Früchte entscheidend: „Wir ernten die Oliven möglichst grün, sie liefern Geschmack, aber wenig Öl. Daher kommen dunklere Früchte dazu, die mehr Öl enthalten.“ Für 1 Liter Öl pressen sie 10 Kilo Oliven. 1 zu 10, wie beim Queso de Mahón. Handwerk, immer noch im kleinen Stil.

### **Altes behutsam erneuern**

Die Tradition, sie wird hochgehalten auf Menorca. Auch von Daniel González Mora, Küchenchef des Restaurants „Sa Pedrera d'es Pujol“, fünf Kilometer

südlich von der Inselhauptstadt Mahón. Vor 35 Jahren kam er mit seinen Eltern auf die Insel. Verschwand in der Küche. Und blieb. Als wir eintreffen, ist er nicht zu sehen. Wir werden an einer kleinen Bibliothek und dem Separee mit der Weinabteilung vorbei in den stilvoll-rustikalen Essraum geführt. Der Blick geht hinaus auf sonnig beschienenes Grün. Daniel zeigt uns, wie man die bodenständige menorquinische Küche, die Eintöpfe schätzt und Fleisch nicht fürchtet, auf ein neues Niveau hebt.

Los geht's mit hausgemachtem Carob-Brot. Dazu gibt's mahonesa zum Dippen, mit Mohn und Orangenschale – erfrischend raffiniert. Es folgt ein Suppen-



Fischmarkt von Mahón: Verschiedene Stände offerieren ihre Speisen. Nur noch ein kleiner Bereich dient dem Fischverkauf



Nachhaltig beeindruckend:  
Fabios confierter Tintenfisch  
mit karamellisierten  
Kirschtomaten und Basilikum

# CASUAL FINE DINING UND SEAFOOD ITALIAN-STYLE



1

**1** Das Erste am Platze: 2021 bezog das „El Romero“ neue Räume mit Terrasse an der Plaça Conquesta in Mahón  
**2** Selfmade-Chef Fabio richtet an: gegrillten Drachenkopf mit sautierten Kaiserschoten und Sauce hollandaise  
**3** Aus Italien nach Mahón: 2016 zogen Fabio Tullini und Francesca Baroni nach Menorca, drei Jahre später eröffneten sie ihr nachhaltiges Seafood-Restaurant

klassiker: „Das ist eine Oliaigua“, erklärt Ada, unsere Kellnerin. „Tomaten sind die Basis, Paprika ist drin und Feigen.“ Die elegante Neuauflage des einstigen Resteessens wird mit Panna-cotta-Einlage in Form einer Ochsenherztomate serviert, kalt, aber, so Ada: „Nicht zu verwechseln mit Gazpacho!“

Man setzt sich gern ab, vom Festlandspanien und von Mallorca, auch wenn es um die Wurst geht: Sobrasada, die luftgetrocknete mallorquinische Paprikastreichwurst, die es in milderer Machart auch auf Menorca gibt. Daniel González serviert sie mit Honig im Teigmantel frittiert. Dass er Fleisch schätzt, zeigt seine exzellente Pastete aus sieben Fleischsorten, dass er auch Seafood kann, sein Tintenfisch mit Mandeln, Zwiebeln und Kapern, drall gefüllt und wunderbar zart. Zum abschließenden Käse-Quintett wird Fruchtbrot mit Aprikosen, Walnüssen und Maulbeeren gereicht. Wer die ganze Bandbreite verfeinerter menorquinischer Fisch- und auch Fleischgerichte kennenlernen möchte, ist hier richtig.

## Schöne Grüße aus Italien

Weiter geht's nach Mahón, in die Inselhauptstadt im Osten, zu Fabio Tullini und Francesca Baroni. Seit zwei Jahren betreiben die beiden in der Nähe der Iglesia Santa Maria de Mahón im Zentrum der Altstadt ihr Seafood-Restaurant „El Romero“: Und was Fabio, gelernter Som-



2

melier und am Herd Autodidakt, auf-tischt, verdient hohen Respekt. Den Tintenfisch zur Vorspeise hat er bei Niedrigtemperatur vollendet geschmeidig konfiert. Den Drachenkopf, frisch vom Markt, reicht er kurz gegrillt mit knackig sautierten Kaiserschoten und butteriger Sauce hollandaise. Und zwei pech-schwarze Cannoli mit Kabeljau-Mousse und Tapenade von verblüffend wuch-tiger Würze stellen klar: Der Chef pflegt seine italienischen Wurzeln. „Wir sind beide aus Norditalien“, erzählt Francesca, seine Frau, „Fabio aus Bologna, ich aus Rovereto, und wir hatten genug vom Urban Lifestyle.“ Die Stadtfucht hat geklappt und auch nicht: Für menorquini-



3

sche Verhältnisse liegt ihr Restaurant recht zentral in der Fußgängerzone der Altstadt. Und wer nicht im stilvollen Gasträum vor lokaler Kunst sitzen möchte, isst draußen auf der Terrasse und schaut den Flaneuren nach. Seit 2019 führen sie ihr Restaurant wie Silvia und Toni nach Slow-Food-Richtlinien. Darüber hinaus trägt „El Romero“ das Biosphären-Zertifikat der Insel, mit dem sie sich verpflichten, lokale Zutaten aus biologischem Anbau zu bevorzugen. Fleisch bekommt man bei ihnen nicht. „Wir sind täglich in Mahón auf dem Markt, um den besten Wildfisch von der Insel zu bekommen, die besten Garnelen. Was es nicht direkt von hier gibt,



beziehen wir aus dem erweiterten Mittelmeerraum“, erklärt Francesca. Für Gemüse gilt dasselbe: lokal und bio geht vor. Das klingt dogmatischer, als es ist. Denn richtig gute französische Austern findet man im „El Romero“ eben auch. Und eine beachtliche Weinauswahl: 120 Posten, bio-, biodynamische und Naturweine, ausdrucksstark und international gut bewertet. Menorcas Erzeuger sind breit vertreten und als 0-km-Weine gekennzeichnet. Auch das wunderbare mallorquinische Weingut 4Kilos ist dabei. Man merkt: Der Chef ist noch immer Sommelier. Über den Wein fand er zum Herd. Den richtigen Ort für das eigene Restaurant haben Francesca und er im Urlaub hier auf Menorca entdeckt und sind wiedergekommen, um zu bleiben.

### Kunst trifft Kulinarik

Leicht ließe sich Menorca als verkannte Schönheit stilisieren, missverstehen als etwas gestrige kleine Schwester. Doch spätestens seit die Zürcher Kunsthändler Manuela und Iwan Wirth vor zwei Jahren auf der Isla del Rey vor Mahón einen Ableger ihrer Galerie Hauser & Wirth eröffneten, die Dependancen in London, New York und L.A., Hongkong, Gstaad und St. Moritz unterhält, ist klar: Die Insel, die in der Vergangenheit so oft fremden Besitzansprüchen ausgesetzt war, ist international im Blick. Auf 1500 Quadratmetern werden acht Galerieräume mit wechselnden Ausstellungen bespielt. Louise Bourgeois' „Spider“-Skulptur fand hierher, Bilder von Joan Miró, Exponate und Installationen von Eduardo Chillida, Franz West, Martin Creed. Die Anlage ist eingebettet in einen großzügigen mediterranen Garten, und sie zeigt, wie entspannt Kunst sich an die Seite der Kulinarik stellen kann.



1 Licht, arrangiert: Im Inneren der Cantina gehen Shop, Küche und Gastraum lässig ineinander über 2 „Seafood Pairing“: Zum Garnelen-Carpaccio mit Zitrone stehen u. a. drei menorquinische Weißweine zur Wahl 3 Chefs Sache: Daniel Poleo, Venezolaner mit italienischen Wurzeln, schätzt Fusion-Küche im Inselstil



Essen ist hier nicht bloß Beiwerk. Bis zu 200 Gäste täglich setzen im Sommer auch deshalb mit dem Wassertaxi aus Mahón über auf die Königsinsel, weil sie die menorquinischen Spezialitäten von Küchenchef Daniel Poleo genießen möchten: Meatballs in Mandelsauce, Rochen vom Grill, Arroz de la tierra mit Wurst oder vegetarisch und die frischen Fisch- und Seafood-Platten zum Teilen. Wie schön ist das, wenn es gelingt, Kunst und Kulinarik zu verkuppeln. Wenn eins das andere befruchtet und nicht stört.

Wir sind noch einmal bei Silvia Anglada in Ciutadella und beim Dessert angelangt, sie hat die Meringue von Forn de C'an Diego angerichtet: ein Torten-

stück zuckrig abgeflämmtes Baiser auf Rührteigboden, und dazu eine eigene moderne Version – ein Baiser-Wölkchen mit Zitronensorbet, frischer Minze und Zitronenverbene. Ein kleiner Contest zwischen Tradition und Moderne. Auf Menorca, der vielleicht entspanntesten der Baleareninseln, kann beides recht gut nebeneinander bestehen. Ob es so bleibt? Auch das: eine Frage der Entscheidung.



»e&t«-Redakteurin Inken Baberg ist tief entspannt von Menorca zurückgekehrt, mit dem stillen Wunsch wiederkommen – mit der Fähre von Barcelona aus, in aller Ruhe.



Cantina Hauser & Wirth:  
Zum Essen lädt der  
schattenspendende  
mediterrane Garten  
der Kunstgalerie



Unverwüstlich: Die Kathedrale von Ciutadella, erbaut im 13. Jahrhundert, überstand Piratenangriffe, Feuer und Plünderungen

## UNSERE ADRESSEN & TIPPS

### Essen

**El Romero** Plaça de la Conquesta 5, 07701 Maó, Tel. +34 971 35 17 80, <http://elromero.bio>

**Es Tast de na Sílvia** Carrer de Santa Clara 14, 07760 Ciutadella, Tel. +34 971 38 78 95, <http://estastdenasilvia.com>

**Hauser & Wirth Cantina** Moll de Llevant 1, Isla del Rey, c/o 07701 Maó, Tel. +34 871 03 56 48, <http://menorca.hauserwirth.com> Mi–So 10–15 Uhr stündlich per Wassertaxi von Mahón erreichbar

**Sa Pedrera d'es Pujol** Camí des Pujol 14 07711 Sant Lluís. Abfahrt bei km 6 auf Ctra. Sant Lluís–Bini-ancolla. Tel. +34 971 15 07 17, Whatsapp: +34 629 6424 22, <http://sapedreraespujol.com>

**Ses Culleres** Gute Tapas, Treffpunkt der Locals. Pont des Castell 6, 07701 Maó, Tel. +34 971 35 27 11, <http://sesforquilles.com>

### Einkaufen

**Käserei Son Piris** Camí d'Alpara s/n, 07769 Ciutadella, Tel. + 34971 48 92 16, <http://agroxerxa.menorca.es>

**Bodega Binitord** Cami Lloc de monges s/n, 07769 Ciutadella, Tel. +34 722 47 45 55, [binitord.com](http://binitord.com)

**Konditorei Forn de C'an Diego** Plaça d'Artrux 13, 07760 Ciutadella, Tel. +34 971 38 09 85

### Schlafen

**Hotel Artiem Capri** 4-Sterne-Hotel mit Rooftop-Pool und gutem Frühstück, Biosfera-zertifiziert (s. Tipp). Carrer de Sant Esteve 8, 07703 Mahón, Tel. +34 971 36 14 00, [artiemhotels.com/de/capri-mahon/](http://artiemhotels.com/de/capri-mahon/)

**Agriturismo Sant Joan de Binissaida** Landhotel mit Restaurant und Olivenfarm. Im Sommer u.a. Yoga-Retreats. Camí de Binissaida, 108, 07720 Es Castell, Tel. +34 971 35 55 98, <http://binissaida.com>

### Tipp

Produkte, Unternehmen und Dienstleistungen, die nach ökologischen, kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen Kriterien entwickelt wurden, um die Umwelt, Identität und Kultur Menorcas zu schützen, sind auf der Insel oft mit Menorcas „Reserva de Biosfera“-Siegel gekennzeichnet.

10  
JAHRE  
flow

# WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von FLOW.

DAS MAGAZIN FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG, KREATIVITÄT & MEHR RUHE

9  
GESCHENK-  
ANHÄNGER &  
MATERIAL FÜR  
COLLAGEN

# flow

Die Glücklichen sind neugierig.

FRIEDRICH NIETZSCHE

TITELTHEMA:

**RAUS AUS DER  
KOMFORTZONE:  
WIE OFFENHEIT  
UND KLEINE  
ABENTEUER  
UNSER LEBEN  
BEREICHERN**

**JETZT  
NEU IM  
HANDEL!**

Das Magazin, das dir Ruhe schenkt.

» NOCH INSPIRIERENDER, NOCH WERTVOLLER FÜR DEIN LEBEN

» JETZT IMMER MIT DIY-PROJEKT & MINI-COACHING

» AB SOFORT AM KIOSK ODER ONLINE ZU BESTELLEN UNTER: [SHOP.FLOW-MAGAZIN.DE](http://SHOP.FLOW-MAGAZIN.DE)

# DIE SCHNELLEN FÜNF

Es kann so einfach sein, den Sommer auf leichte Art zu genießen. Diese raffinierten, aber simpel zubereiteten Gerichte von unseren Kolleginnen und Kollegen von »essen&trinken Für jeden Tag« sind der beste Beweis

Noch mehr schnelle Rezepte finden Sie in der aktuellen Ausgabe



## MONTAG

### Linsensalat mit Ei und Hähnchenbrust

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Zutaten für 2 Portionen

1. 250 g rote Linsen nach Packungsanweisung garen. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen. 1 Stange Sellerie und 1 Spitzpaprika putzen. 1 Möhre schälen. Gemüse fein würfeln. Hälfte der Linsen untermischen. Rest Linsen für Mittwoch kalt stellen. 3 El Olivenöl, 2 El Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 2 El TK-Petersilie mit dem Linsensalat mischen, 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen 2 Eier 6–8 Minuten wachweich kochen. Pellen. 4 Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern, in einer Pfanne in 1 El Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4–5 Minuten braten. Herausnehmen, 2 Filets für Donnerstag kalt stellen. Restliche Hähnchenfilets (2) in Scheiben schneiden. Filetscheiben, Eier und Linsensalat anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 59 g E, 24 g F, 32 g KH = 617 kcal (2582 kJ)



**DIENSTAG**

**Auberginen-  
Ragout**



**MITTWOCH**

**Linsnbällchen-Pasta**



**DONNERSTAG**

**Hähnchen-Baguette**



**FREITAG**

**Lachsbullette mit  
Sriracha-Mayonnaise**





Foto Seite 121

## Linsenbällchen-Pasta

\* EINFACH, VEGETARISCH

Zutaten für 2 Portionen

**1. 1 Schalotte** fein würfeln. **2 El Olivenöl** in einem Topf erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. **2 El Tomatenmark** zugeben, 1 Minute anrösten. Mit **50 ml Rotwein** ablöschen. **300 g passierte Tomaten** untermischen und alles 15 Minuten bei milder Hitze kochen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

**2. 200 g Spaghetti** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

**3. 1 Knoblauchzehe** fein würfeln. **Linsen (vom Montag)** mit **2 El Haferflocken**, **1 El TK-Petersilie**, Knoblauch und **1 El Sojasauce** verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 10 Bällchen (à ca. 35 g) formen. In einer Pfanne mit **2 El Olivenöl** bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten rundum braten. Blätter von **2 Stielen Basilikum** abzupfen.

**4.** Nudeln abgießen, tropfnass mit dem Tomaten-Sugo mischen. Nudeln, Linsenbällchen und Basilikum anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 30 g E, 23 g F, 107 g KH = 815 kcal (3415 kJ)



Foto Seite 121

## Auberginen-Ragout

\* EINFACH, VEGETARISCH

Zutaten für 2 Portionen

**1. 1 Aubergine** putzen, in 1 cm große Würfel schneiden, leicht mit **Salz** bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. **2 rote Zwiebeln** in dünne Streifen schneiden. **3 Strauchtomaten** würfeln. **1 Knoblauchzehe** fein hacken.

**2. 140 ml Milch**, **1 Prise Zimt** und **1 TI Bio-Limettenschale** in einem Topf aufkochen. **75 g Polenta** einrühren und bei mildester Hitze 15 Minuten unter Rühren quellen lassen.

**3.** Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen. **2 El Olivenöl** in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Knoblauch und Auberginen zugeben und 2–3 Minuten anbraten. Tomaten, **1 TI Baharat**, **1 El Rosinen** und **1 TI Kapern** zugeben. Mit Deckel bei milder Hitze 15 Minuten kochen. Ragout mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

**4. 1 El Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auberginen-Ragout, Polenta, Pinienkerne, **1 El TK-Petersilie** und **2 El Joghurt** anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 18 g F, 48 g KH = 432 kcal (1812 kJ)



Foto Seite 121

## Lachsbulette mit Sriracha-Mayonnaise

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Zutaten für 2 Portionen

**1. 300 g Lachsfilet (ohne Haut)** in Würfel schneiden. Mit **1 Ei** und **40 g Panko-Brösel** in einem Blitzhacker grob zerkleinern. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **10 g Ingwer** schälen. Ingwer und **1 Knoblauchzehe** fein reiben. Beides zur Lachsmasse geben, gut vermischen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen zwei Buletten formen.

**2. 3 El Mayonnaise**, **2 El Limettensaft** und **1 El Sriracha-Sauce** verrühren. **40 g Rucola** putzen, waschen und trocken schleudern. **1 rote Zwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**1 Tomate** waschen, putzen und Scheiben schneiden.

**1 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Buletten darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten.

**3. Kresse von ½ Beet** schneiden. Rucola, Buletten, Tomatenscheiben und Zwiebelringe anrichten. Mit Kresse bestreuen und servieren. Sriracha-Mayonnaise dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 37 g E, 54 g F, 22 g KH = 746 kcal (3126 kJ)



Foto Seite 121

## Hähnchen-Baguette

\* EINFACH, SCHNELL

Zutaten für 2 Portionen

**1. 2 Hähnchenbrustfilets (vom Montag)** in eine ofenfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten erwärmen.

**2. 2 Tomaten** in Scheiben schneiden. **1 rote Zwiebel** in Ringe schneiden. **20 g Rucola** putzen, waschen und abtropfen lassen. **Kresse von ½ Beet** schneiden.

**3.** Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und in dünne Scheiben schneiden. **2 Baguette-Brötchen** mit einem Brotmesser waagrecht halbieren. Jede Hälfte mit je **1 El Kräuterbutter** bestreichen. Mit Salat, Tomaten, Hähnchenbrust, Zwiebelringen und Kresse belegen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 46 g E, 21 g F, 45 g KH = 580 kcal (2426 kJ)

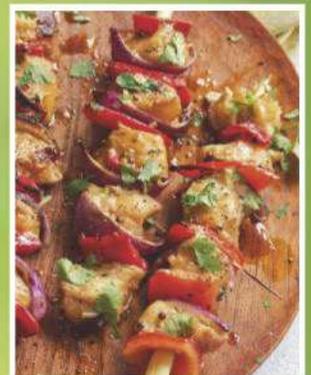
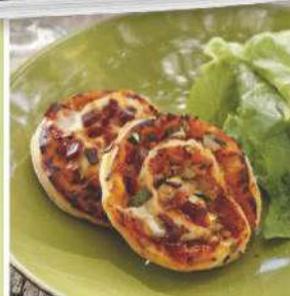
*Lebensmittel, die Sie noch für andere Rezepte brauchen, haben wir rot markiert*

# Die neue Landlust SOMMERKÜCHE



## Aus dem Inhalt

- Bunte Salate
- Klein & fein – handliche Köstlichkeiten
- Leckerer aus Ofen, Topf & Pfanne
- Rezept-Ideen für einen gemütlichen Grillabend
- Süße Küche
- Kalte Getränke



JETZT BESTELLEN:



02501/8013110

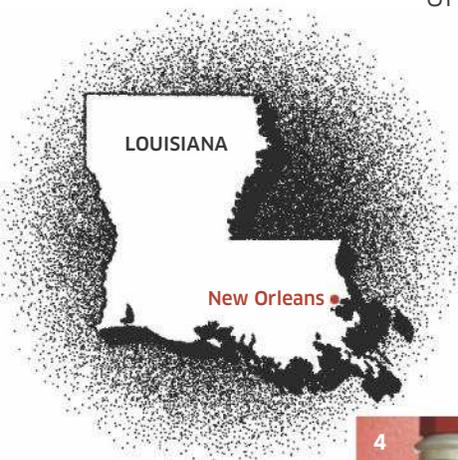


[landlust.de/sommerkueche](http://landlust.de/sommerkueche)



# Tim Raue in New Orleans

Für das TV-Format „Herr Raue reist!“ besucht der Sterne-Koch Food-Metropolen rund um den Globus. Wir zeigen Impressionen aus der Serie und liefern das passende Rezept. Im **6. Teil** besucht er die Wiege des Tabasco, fängt Flusskrebse und entdeckt das perfekte Hangover-Sandwich



**1** Oldschool: Auf dem Mississippi River kam der amerikanische Heckraddampfer zu Ruhm **2** Cajun-Style: Barry Toups zeigt Tim auf seiner Crawfish-Farm in Kaplan, Louisiana, 250 km westlich von New Orleans, wie man Flusskrebse fängt und am besten isst **3** Verschärft: Harold Osborne, CEO des Tabasco-Herstellers McIlhenny, öffnet die Maische-Fässer. Drei Jahre fermentieren die Chilis, um zur Würzsauce zu werden **4** Zwei echte Marken: Als sechsjähriger Junge lernte Tim Tabasco kennen, als 47-jähriger Spitzenkoch schätzt er die Schärfe der aus Chilis, Essig und Salz gemachten Saucen noch immer

Catfish mit grüner Tapioka,  
Limetten-Jalapeño-Gel und  
Koriander-Mayo: Tapioka-  
perlen, geschmeidig wie  
Kaviar, und ein pikantes,  
süßsaures Gel auf knackigem  
Salat begleiten das saftige  
Welsfilet im Knuspermantel.  
**Rezept Seite 126**





1



2

**1** Durch die Sümpfe Louisianas: Von New Orleans geht's nach Avery Island zur Wiege des Tabascos **2** Eine Sandwich-Legende: In der Parkway Bakery bekommt Tim die preisgekrönte Version eines „Po' Boy“ serviert: ein 30-cm-Baguette mit Barbecue-Beef, Shrimps, Salat, Mayo, Tabasco und flambiertem Pfefferkäse, das seit den 1920ern den Arbeitern („poor boys“) von New Orleans als Sattmacher diente



Foto Seite 125

## Catfish mit grüner Tapioka, Limetten-Jalapeño-Gel und Koriander-Mayo

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### LIMETTEN-JALAPEÑO-GEL

- 1 Glas Jalapeños (Scheiben; Abtropfgewicht 165 g)
- 70 ml Limettensaft
- 4 El Holunderblütensirup
- 3 g Agar-Agar

### KORIANDER-MAYONNAISE

- 1 Bio-Zitrone
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 Tl Dijon-Senf
- 1 Tl Agavendicksaft
- ½ Tl grüner Tabasco
- 160 ml Rapsöl
- 8 Stiele Koriandergrün

### CATFISCH

- ¼ Tl Koriandersaat • Salz
- 50 g Mehl plus etwas zum Mehlieren
- 50 g Kartoffelstärke
- ½ Tl gemahlene Kurkuma
- ½ Tl Backpulver
- 110 ml Mineralwasser mit Kohlensäure (eiskalt)

- 1 Ei (Kl. M)
- 4 Welsfilets (à 100 g; ohne Haut)

### TAPIOKA

- 100 g Tapiokastärke (kleine Tapiokaperlen)
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz • 50 g Agavendicksaft
- 1 El Dijon-Senf
- 100 ml Dashi-Brühe (z. B. [www.dinsesculinarium.de](http://www.dinsesculinarium.de))
- 50 ml Reissessig
- 20 ml Zitronenöl
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 1 Tl grüner Tabasco
- 10 ml Limettensaft

### SALAT

- 1 Kopfsalat (ersatzweise Römersalatherz)
  - 1 Beet Petersilien-Kresse
- Außerdem: 2 l Pflanzenöl zum Frittieren, Spritzflaschen, Thermometer

**1.** Für das Gel Jalapeños im Sieb abtropfen lassen, dabei 100 ml Jalapeño-Einlegesud auffangen. 40 g Jalapeños in sehr feine Würfel schneiden und beiseitelegen. Einlegesud mit Limettensaft, 100 ml Wasser und Holunderblütensirup im kleinen Topf aufkochen. Agar-Agar zugeben, unter Rühren 1–2 Minuten offen kochen lassen. Masse in einen Rührbecher geben und mindestens 1 Stunde kalt stellen, bis ein fester Gelblock entstanden ist.

**2.** Für die Mayonnaise inzwischen Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit Eigelben, Dijon-Senf, Agavendicksaft und Tabasco in einem Rührbecher mit dem Stabmixer fein mixen. Rapsöl zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl zugeben und weitermixen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und unter die Mayo mischen. Koriander-Mayonnaise in eine Spritzflasche geben und bis zum Servieren kühl stellen.

**3.** Für den Fisch Koriandersaat in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit ½ Tl Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Mit Mehl, Stärke, Kurkuma und Backpulver in eine Schüssel sieben. Mineralwasser und Ei zugeben, mit dem Schneebesen zum glatten Teig verrühren, mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**4.** Für die Tapioka Tapiokaperlen mit ca. 1 Liter Wasser mischen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Sekunden blanchieren. Petersilie in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

**5.** Petersilie mit Agavendicksaft, Dijon-Senf, Dashi-Brühe, Reissessig, Zitronenöl, Sonnenblumenöl, Tabasco und Limettensaft in einem Blitzhacker fein mixen. Petersilien-Dressing durch ein feines Sieb gießen, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

**6.** Tapiokaperlen in ein Sieb abgießen, mit ca. 2 l Wasser im Topf aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 5–7 Minuten glasig kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit ca. ¾ vom Petersiliendressing mischen.

**7.** Für den Fisch einen höheren Topf 5–6 cm hoch mit Pflanzenöl füllen und auf ca. 170 Grad (Thermometer benutzen!) erhitzen. Welsfilets trocken tupfen, mit etwas Mehl bestäuben, mit einer Zange durch den Backteig ziehen, überschüssigen Teig abtropfen lassen. Filets portionsweise im heißen Öl 5–7 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**8.** Kalte, fest gelierte Limetten-Jalapeño-Masse mit dem Stabmixer zum glatten Gel mixen und in eine Spritzflasche geben. Vom Kopfsalat äußere Blätter entfernen und anderweitig nutzen, Salatherz waschen, trocken tupfen, vierteln und mit etwas Petersilien-Dressing beträufeln. Kresse vom Beet schneiden.

**9.** Welsfilets mit grüner Tapioka und Kopfsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Salatviertel mit beiseitegelegten Jalapeño-Würfeln, einigen Tupfen Limetten-Jalapeño-Gel und Petersilienkresse garnieren. Mit einigen Tupfen Koriander-Mayonnaise servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühlzeit 1:30 Stunden

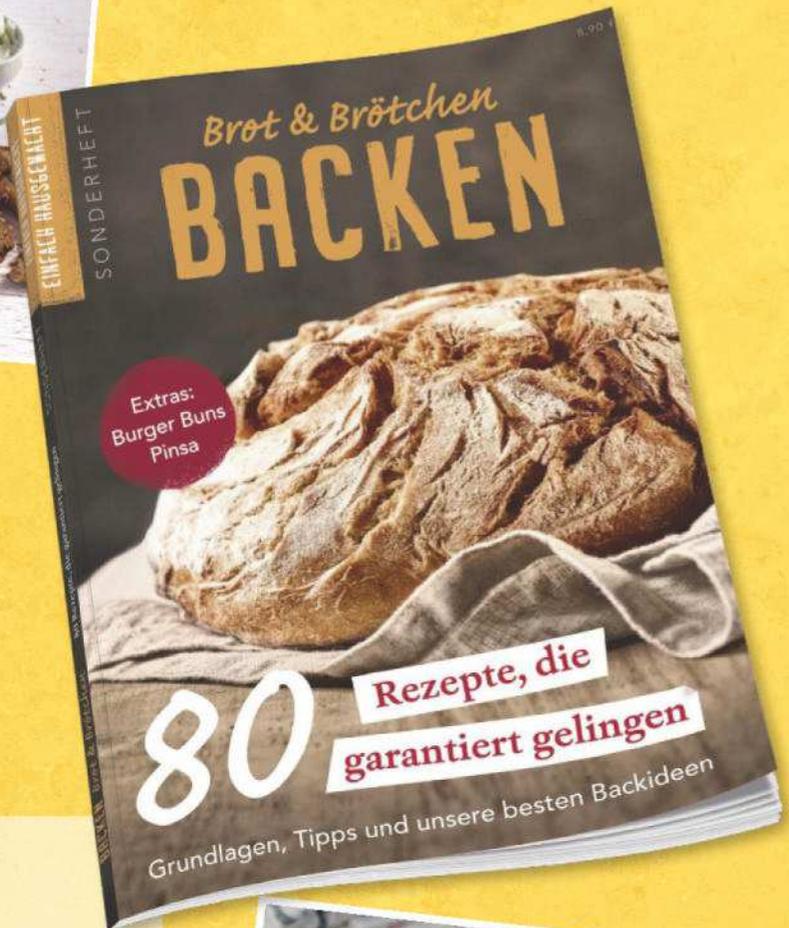
**PRO PORTION** 19 g E, 41 g F, 53 g KH = 680 kcal (2851 kJ)

### Herr Raue reist! So schmeckt die Welt

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

# Die 80 besten Backideen

Grundlagen, Tipps und jede Menge Rezepte



- › Aromatische Sauerteigbrote
- › Saftige Hefebrote
- › Brote mit alternativen Mehlsorten
- › Einladende Brote für Gäste
- › Vielfältige Brötchen, Buns & Co.
- › Belegte Brote, Sandwiches & Co.

Jetzt  
bestellen!



Versandkostenfrei bestellen unter:  
[www.einfachhausgemacht.de/sonderhefte](http://www.einfachhausgemacht.de/sonderhefte)

# Das kleine Glück

Herrlich saftig und mit einzigartigem Aroma – sonnengereifte Aprikosen sind für viele das schönste Geschenk des Sommers. Unsere Konditorin Lisa inspirierten sie zu extraschokoladigen Schnitten, Mandel-Tarte und fein gefüllten Crêpes





## **Aprikosen-Schokoladen-Schnitten**

Zwischen mehreren Schichten Schoko-Mousse und Schokoladen-Biskuit funkelt eine Lage feinstes Aprikosenpüree. Auf der Glasur knuspert Krokant.

**Rezept Seite 133**



## **Aprikosen-Crêpes mit Nougat-Mousse**

Ein mit Mandellikör und Orange  
aromatisiertes Kompott teilt sich den  
Platz im Pfannkuchen mit der Mousse.  
Was für eine wunderbare Kombi!  
**Rezept Seite 134**





## Aprikosen- Mandel-Tarte

In Mandelcreme gebettete Aprikosenhälften werden auf einem Mübeteigboden gebacken. Obendrauf: frische Früchte, umkränzt von buttriger Karamellcreme.  
Rezept Seite 135



## **Aprikosen- Blanc-manger**

Das erfrischende Gelee aus Mandeldrink und Sahne harmoniert hervorragend mit den feinsäuerlichen Früchten. Elegantes Finish: ein hauchzarter Mandelschaum.

**Rezept rechts**

## Aprikosen-Blanc-manger mit Mandelschaum

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### BLANC-MANGER

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 250 ml Mandeldrink
- 2 El Mandelsirup
- 20 g Zucker
- 250 ml Schlagsahne

### MANDELSCHAUM

- 230 ml Mandeldrink
- 30 g Zucker
- ½ gestrichener TL Xanthan (Geliermittel; z. B. von Natura; Reformhaus)

### APRIKOSENKOPOTT

- 450 g Aprikosen
- 20 g Rohrzucker
- 1 El Zitronensaft
- 3 El Weißwein
- 1 Prise Chilipulver

Außerdem: Espuma-Flasche (Sahnesiphon; 500 ml Inhalt), 1 Sahnekapsel, 4 Dessertgläser (à 300 ml Inhalt)

**1.** Für die Blanc-manger Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 50 ml Mandeldrink mit Mandelsirup und Zucker in einem Topf kurz erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Vom Herd ziehen. Gelatine gut ausdrücken, in der heißen Mischung auflösen, etwas abkühlen lassen und unter den restlichen Mandeldrink (200 ml) rühren. Sahne steif schlagen, vorsichtig unterheben. Masse in 4 schräg gestellte Dessertgläser (à ca. 300 ml Inhalt; siehe Zitat unten) füllen und mindestens 1:30 Stunden im Kühlschrank gelieren lassen.

**2.** Für den Mandelschaum Mandeldrink, Zucker und Xanthan mit einem Stabmixer kurz mischen. Mischung durch ein feines Sieb in eine Espuma-Flasche füllen und 1 Stunde kalt stellen.

**3.** Für das Kompott Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. 50 g Aprikosen pürieren und durch ein Sieb streichen. Restliche Aprikosen in 1 cm große Würfel schneiden. In einem kleinen Topf Rohrzucker und 1 El Wasser bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Aprikosenpüree, Zitronensaft und Weißwein zugeben und bei milder Hitze leicht kochen, bis sich das Karamell gelöst hat. Sauce mit Chilipulver abschmecken, über die Aprikosenwürfel gießen, vorsichtig mischen und 20 Minuten kalt stellen.

**4.** Kurz vor dem Servieren Gläser mit geliertem Blanc-manger aufrecht stellen, Aprikosenkompott darin verteilen. Sahnekapsel auf die Espuma-Flasche schrauben, 3–4-mal schütteln, senkrecht halten, Mandelschaum vorsichtig auf das Dessert sprühen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 5 g E, 24 g F, 32 g KH = 378 kcal (1581 kJ)

**„FÜR DIE BESONDERE OPTIK GLÄSER ZUM BEFÜLLEN SCHRÄG IN KLEINE SCHÜSSELN STELLEN.“**

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



## Aprikosen-Schokoladen-Schnitten

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### SCHOKOLADEN-BISKUIT

- 90 g Zartbitterkuvertüre
- 5 Eier (Kl. M)
- 40 g Zucker
- 90 g Butter (weich)
- 25 g Puderzucker
- 90 g Mehl

### APRIKOSENFÜLLUNG

- 800 g Aprikosen
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 30 g Zucker

### SCHOKOLADEN-MOUSSE

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 200 g Zartbitterkuvertüre (mind. 60% Kakaoanteil)
- 2 Eier (Kl. M)
- 50 g Zucker

- 280 ml Schlagsahne

### GLASUR

- 80 g Kakaoglasur
- 120 g Zartbitterkuvertüre (mind. 60% Kakaoanteil)
- 70 ml Milch
- 60 ml Schlagsahne
- 20 g Zucker
- 20 g Glukosesirup (z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))

### GARNIERUNG

- 6 kleine Aprikosen
  - 4 El Haselnusskrokant
- Außerdem: Silikon-Backmatte (42x35 cm), Winkelpalette, quadratischer Backrahmen (20x20 cm)

**1.** Für den Schokoladenboden Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Eier trennen. Eiweiße und Zucker steif schlagen. Butter und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Nach und nach Eigelbe und geschmolzene Kuvertüre unterrühren. Gesiebtetes Mehl kurz unterrühren. Eischnee vorsichtig unterheben. Masse mit einer Winkelpalette gleichmäßig auf einem mit einer Silikon-Backmatte (42x35 cm) belegten Backblech verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten backen, herausnehmen und auf dem Blech vollständig auskühlen lassen.

**2.** Für die Aprikosenfüllung 400 g Aprikosen kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren. Aprikosen in Eiswasser abschrecken, häuten und vierteln, dabei entsteinen. Beiseitestellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Restliche Aprikosen (400 g) waschen, halbieren, entsteinen und grob würfeln. Aprikosenwürfel mit 2 El Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze abgedeckt 5 Minuten kochen lassen. Aprikosen mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Ausgedrückte Gelatine im warmen Aprikosenpüree auflösen. Einen Backrahmen (20x20 cm) mit Frischhaltefolie bespannen. Rahmen mit der Folie nach unten auf eine Platte stellen. Aprikosenpüree einfüllen, die beiseitegestellten Aprikosenviertel gleichmäßig darauf verteilen und mindestens 2 Stunden einfrieren.

**3.** Für die Schokoladen-Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre grob hacken und in eine Schüssel geben. Eier trennen. Eiweiße und 30 g Zucker steif schlagen. Eigelbe mit restlichem Zucker (20 g) kurz aufschlagen. 100 ml Sahne in einem kleinen Topf aufkochen und die Hälfte unter Rühren zum Eigelb geben. Sahne-Eigelb-Mischung in die restliche Sahne einrühren und unter ständigem Rühren vorsichtig erhitzen, bis die Mischung gerade eben andickt (nicht kochen!). Masse durch ein feines Sieb in eine Schale gießen. Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren in der warmen Sahne-Ei-Mischung auflösen. Mischung nach und nach über die Kuvertüre geben, mit einem

Schneebeesen glatt rühren und handwarm abkühlen lassen. Restliche Sahne (180 ml) steif schlagen. Erst den Eischnee, dann die Schlagsahne nach und nach vorsichtig unter die Kuvertüre-Masse heben. Mousse kalt stellen.

4. Gefrorene Aprikosenfüllung aus dem Backrahmen lösen, auf eine Platte legen und wieder einfrieren, Folie entfernen.

5. Biskuitboden vorsichtig von der Silikonmatte lösen und mithilfe des Backrahmens 2 kleine quadratische Böden (à 20x20 cm) ausschneiden. Backrahmen auf eine Platte setzen, einen der kleinen Biskuitböden hineinlegen und mit ¼ der Schokoladen-Mousse bestreichen. Gefrorene Aprikosenfüllung darauflegen und ebenfalls mit ¼ der Mousse bestreichen. Zweiten Biskuitboden daraufgeben, mit ¼ der Mousse bestreichen. Restlichen Biskuit in passende Stücke schneiden und darauf verteilen. Mit restlicher Schokoladen-Mousse (¼) bestreichen und 1 Stunde einfrieren.

6. Für die Glasur Kakaoglasur und Kuvertüre hacken und beides in eine Schüssel geben. Milch, Sahne, Zucker und Glukose kurz aufkochen lassen. Kochende Flüssigkeit nach und nach auf die Glasur-Kuvertüre-Mischung gießen, kurz ziehen lassen, dann kräftig durchrühren (dabei keine Luft unterschlagen). Glasur auf dem gefrorenen Aprikosen-Schokoladen-Kuchen verteilen und 30 Minuten kalt stellen.

7. Aprikosen-Schokoladen-Kuchen vorsichtig aus dem Backrahmen lösen. Seiten mit einem großen, in heißes Wasser getauchten Messer begradigen und Kuchen in 12 Schnitten (à 3x9 cm) schneiden. Nach jedem Schnitt das Messer säubern.

8. Für die Garnierung Aprikosen waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden, dabei entsteinen. Schnitten mit Aprikosen garnieren, mit Haselnusskrokant bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 4 Stunden

**PRO STÜCK** 9 g E, 33 g F, 49 g KH = 552 kcal (2309 kJ)



**LISA NIEMANN**  
»e&t«-Konditorin

**„SIE KÖNNEN DIE EINZELNEN LAGEN AUCH IN EINE 24ER-SPRING-FORM SCHICHTEN UND ALS TORTE SERVIEREN.“**



Foto Seite 130

## Aprikosen-Crêpes mit Nougat-Mousse

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### NOUGAT-MOUSSE

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 50 g Nuss-Nougat
- 50 g Vollmilchkuvertüre
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 300 ml Schlagsahne

### CRÊPES

- 125 g Mehl
- 1 Tl Zucker
- Salz
- 2 Eier (Kl. M)
- 200 ml Milch

- 1 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

### APRIKOSENKOPOTT

- 500 g Aprikosen
- 30 g Butter
- 50 g Rohrzucker
- 60 ml Orangensaft
- 2 El Amaretto
- 3 Stiele Minze

**Außerdem: beschichtete Pfanne (18 cm Ø)**

1. Für die Nougat-Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Nougat und Kuvertüre hacken, in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen und beiseitestellen. Eigelbe in einem Schlagkessel leicht verschlagen, dann über einem heißen Wasserbad dick-cremig aufschlagen. Nougat-Kuvertüre-Mischung unterrühren. Gelatine ausdrücken und in der warmen Nougat-creme auflösen, Creme 10 Minuten abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Sahne steif schlagen. ½ der Sahne unter die Nougatcreme rühren, restliche Sahne vorsichtig unterheben und Mousse kalt stellen.

2. Für die Crêpes Mehl, Zucker und 1 Prise Salz mischen. Eier und Milch zugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Crêpe-Teig 20 Minuten quellen lassen.

3. Für das Kompott Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf Butter und Rohrzucker bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen, Orangensaft und Amaretto zugeben und bei milder Hitze leise kochen lassen, bis das Karamell aufgelöst ist. Karamellsauce über die Aprikosen gießen, vorsichtig mischen und 20 Minuten kalt stellen.

4. Für die Crêpes inzwischen eine beschichtete Pfanne (18 cm Ø) dünn mit Öl auspinseln und erhitzen. ⅓ vom Teig in die Pfanne geben, durch Schwenken dünn und gleichmäßig verteilen und von jeder Seite ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun backen. Auf einen Teller gleiten lassen und warm halten. Auf diese Weise aus dem restlichen Teig 5 weitere Crêpes backen.

5. Je 1 Crêpe auf einen Dessertteller geben, mit Nougat-Mousse und Aprikosenkompott füllen und zusammenklappen. Mit abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 9 g E, 31 g F, 45 g KH = 514 kcal (2157 kJ)



Foto Seite 131

## Aprikosen-Mandel-Tarte

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### MANDELMÜRBETEIG

- 135 g Butter (weich)
- 55 g Puderzucker
- 1 Eigelb (Kl. M) • Salz
- 30 g gemahlene Mandeln
- 180 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

### VANILLECREME

- 1 Vanilleschote
- 300 ml Milch
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 25 g Speisestärke
- 40 g Zucker

### MANDELCREME

- 110 g Butter (weich)
- 55 g Puderzucker
- 110 g gemahlene Mandeln
- 1½ TL Speisestärke
- 1 Ei (Kl. M) • 1 El Rum
- 250 g Aprikosen

### KARAMELL-BUTTERCREME

- 50 ml Schlagsahne
- 35 g Zucker
- 25 g Glukosesirup (z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- 105 g Butter (weich)

### GARNIERUNG

- 2 El Aprikosenkonfitüre (z. B. selbst gemachte Aprikosen-Ingwer-Konfitüre; siehe Rezept rechts)
  - 500 g Aprikosen
  - ¼ Pk. klarer Tortenguss
  - 5 Stiele Zitronenthymian
- Außerdem: 1 Tarte-Form oder Springform (26 cm Ø), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken, Zuckermessgerät, Spritzbeutel, feine Sterntülle (11 mm Ø)

**1.** Für den Mürbeteig Butter, Puderzucker, Eigelb, 1 Prise Salz und Mandeln mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Mehl zugeben und zügig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Fladen flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Für die Vanillecreme inzwischen Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch und Vanillemark in einem kleinen Topf kurz aufkochen und beiseitestellen. In einer Schüssel Eigelbe, Stärke und Zucker mit einem Schneebesen glatt rühren. Milch unter Rühren zugeben, dann alles zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten kochen lassen. Creme in eine Schüssel füllen, direkt mit Frischhaltefolie bedecken und abkühlen lassen.

**3.** Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 34 cm Ø) ausrollen. In eine mit Backpapier ausgelegte Tarte-Form (26 cm Ø) legen, den Rand leicht andrücken. 20 Minuten kalt stellen.

**4.** Für die Mandelcreme Butter mit den Quirlen des Handrührers weiß-cremig aufschlagen. Puderzucker, Mandeln und Stärke mischen und unterrühren. Nach und nach Ei, Rum und 180 g von der Vanillecreme unterrühren. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und beiseitestellen.

**5.** Tarte-Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten blind backen. Aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Boden in der Form auf einem Tortengitter etwas abkühlen lassen.

**6.** Mandelcreme in die vorgebackene Tarte füllen, gleichmäßig verstreichen und mit Aprikosenhälften (Wölbung nach oben)

belegen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen. Auf einem Tortengitter vollständig auskühlen lassen.

**7.** Für die Karamell-Buttercreme Sahne leicht erwärmen. Zucker und Glukose in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen. 1 TL (5 g) Butter unterrühren und mit der lauwarmer Sahne ablöschen. Karamellsahne kurz aufkochen, dann lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen restliche Butter (100 g) weiß-cremig aufschlagen. Lauwarme Karamellsahne in die restliche Vanillecreme (ca. 190 g) einrühren und alles unter die aufgeschlagene Butter rühren. Buttercreme in einen Spritzbeutel mit feiner Sterntülle (11 mm Ø) füllen und kalt stellen.

**8.** Für die Garnierung Aprikosenkonfitüre in einem kleinen Topf erwärmen und die abgekühlte Tarte dünn damit bestreichen. Am Rand ringsum dicht an dicht kleine Tupfen Karamell-Buttercreme aufspritzen. Die Mitte der Tarte dünn mit restlicher Karamell-Buttercreme (falls vorhanden) bestreichen. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen, achteln und auf der Tarte verteilen.

**9.** Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten. Aprikosen dünn damit bestreichen. Tarte mit abgezipften Zitronenthymianblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 3:30 Stunden

**PRO STÜCK** 7 g E, 34 g F, 41 g KH = 520 kcal (2182 kJ)

## Aprikosen-Ingwer-Konfitüre

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 7 Gläser (à 200 ml)

- 2 Bio-Limetten
- 30 g frischer Ingwer
- 1,2 kg Aprikosen
- 500 g Gelierzucker 2:1

Außerdem: 7 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 200 ml Inhalt)

**1.** Limetten heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in 1 cm große Würfel schneiden.

**2.** Limettenschale und -saft, Ingwer, 1 kg Aprikosen und Gelierzucker in einem hohen Topf verrühren. Mindestens 2–3 Stunden ziehen lassen.

**3.** Aprikosenmasse mit einem Stabmixer grob pürieren, unter Rühren aufkochen und 4 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen.

**4.** Konfitüre kochend heiß bis knapp unter den Rand in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen, verschließen und vollständig abkühlen lassen. Kühl und dunkel gelagert, ist die Konfitüre ca. 6 Monate haltbar.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Warte- und Kühlzeiten

**PRO PORTION** (1 TL) 0 g E, 0 g F, 4 g KH = 16 kcal (66 kJ)



Frisch  
mit Mohn



# Hoch lebe die Himbeere!

Sie krönen die Sahnecreme, sind als Gelee und Konfitüre am Start, schenken nussigen Mohnböden süßsauerliche Frische und Saftigkeit. Und weil diese Früchtchen so zart, so vielseitig und heimische jetzt so besonders gut sind – haben wir ihnen eine ganze Torte gewidmet

Feinsäuerliche Mascarponecreme ziert den Rand unseres Prachtstückchens mit fruchtgespickten Mohnböden, frischen Himbeeren und ganz feinem Knusper. **Rezept Seite 138**

# Himbeer-Mohn-Torte mit Topfencreme

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8–10 Stücke

## BODEN

- 1 Vanilleschote
- 180 ml Milch
- 100 g Mohn (z. B. Dampfmohn von aga SAAT; [www.agasaat.de](http://www.agasaat.de) ersatzweise Supermarkt oder Bioladen)
- 2 El brauner Rum
- 125 g Butter (weich) plus etwas zum Fetten
- 100 g Zucker
- Salz
- 2 Eier (Kl. M)
- 60 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 Tl Backpulver
- 125 g Himbeeren
- 4 El Himbeerkonfitüre

## MASCARPONE-TOPFEN-CREME

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 1 Bio-Limette
- 500 g Mascarpone
- 220 g Magerquark
- 80 g Puderzucker
- 280 ml Schlagsahne

## HIMBERGEELEE

- ½ Blatt weiße Gelatine
- 650 g Himbeeren
- 30 ml Himbeersirup
- 1 El Mohnsaat

Außerdem: kleine Springform (20 cm Ø), Tortenring (ca. 20 cm Ø), Tortenrandfolie, St.-Honoré- bzw. Schlitztülle (an der breitesten Stelle der Spitze ca. 6 mm Ø), kleiner Einwegspritzenbeutel mit kleiner Lochtülle (5 mm Ø)

**1.** Für den Boden Vanilleschote längs halbieren, das Mark mit einem Messer herauskratzen. Milch mit dem Vanillemark in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, Mohn zugeben und verrühren. Rum zugeben und die Mohnmasse vollständig abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen den Boden der Springform mit Backpapier bespannen. Butter, Zucker und 1 Prise Salz in den Rührkessel der Küchenmaschine geben und mit dem Schneebesen ca. 5 Minuten schaumig aufschlagen. Eier verquirlen und nach und nach zugeben. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit der Mohnmischung unter die Buttermasse heben.

**3.** Himbeeren verlesen. Teigmasse in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und die Himbeeren in den Teig drücken. Teig im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten backen. Mohnboden auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**4.** Für die Creme Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Mascarpone mit Quark, Puderzucker, 2 El Limettensaft und Limettenschale glatt rühren. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Gelatine ausdrücken und mit 3–4 El der Creme in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen, bis die Gelatine aufgelöst ist. Warmen Gelatine-Mix mit 2–3 El der Creme verrühren, dann zügig in die restliche Creme rühren. Geschlagene Sahne unter die Creme heben.

**5.** Ausgekühlten Mohnboden aus der Springform lösen und mit scharfem

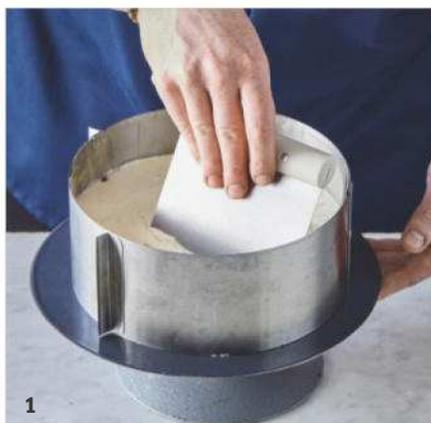
Brotmesser oder Tortenbodenteiler waagrecht halbieren. Tortenring mit Tortenrandfolie auskleiden. Einen Boden einlegen, mit 2 El Himbeerkonfitüre bestreichen, darüber ca. 350 g der Mascarpone-Topfen-Creme verteilen und glatt streichen. Zweiten Boden auflegen, mit restlicher Himbeerkonfitüre (2 El) und erneut mit 350 g Creme bestreichen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**6.** Für das Himbeergelee Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 250 g Himbeeren mit Himbeersirup in einem kleinen Topf aufkochen, mit einem Stabmixer pürieren, durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf streichen. Gelatine ausdrücken, in der heißen Himbeermasse auflösen und ca. 30 Minuten auskühlen lassen.

**7.** Mohnkuchen aus dem Tortenring lösen, Tortenrandfolie entfernen und den Rand mit ca. 200 g der Creme einstreichen. Restliche Creme in einen Spritzbeutel mit St.-Honoré-Tülle einfüllen und auf der Torte einen wellenartigen Rand aufspritzen. In der Mitte drei Viertel des Himbeergelees gleichmäßig aufstreichen, Restliche Himbeeren (400 g) auf das Gelee setzen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**8.** Restliches Himbeergelee in einen Einwegspritzenbeutel mit kleiner Lochtülle (5 mm) füllen und kleine Geleepunkte zwischen den Wellen aufspritzen. Den Rand der Himbeer-Mohn-Torte mit Mohn bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Backzeit ca. 30 Minuten plus Kühl- und Abkühlzeiten mindestens 3 Stunden  
**PRO STÜCK** (bei 10) 13 g E, 46 g F, 38 g KH = 647 kcal (2712 kJ)



**1** Himbeer-Mohn-Böden und Mascarponecreme im Tortenring schichten. Tortenrandfolie im Ring ermöglicht einen sauberen, glatten Rand.



**2** Rand der geschichteten Torte mit Mascarponecreme bestreichen. Creme am besten mit einer Teigkarte gleichmäßig auftragen.



**3** Himbeergelee in die Öffnungen des gewellten Cremerands spritzen. Dazu einen kleinen Einwegspritzenbeutel mit kleiner Tülle nehmen.



**JAN SCHÜMANN**  
»e&t«-Koch

„Perfekte Welle: Durch die geschlitzte Lochtülle des Spritzbeutels lässt sich die Mascarponecreme wie in Schlaufen drapieren.“





## Vertrauens- verhältnis mit Streuseln

### Alles in Butter

„Kann es sein, dass im Rhabarber-Streusel-Blech Kuchen (»e&t« 4/2023) für zwölf Stücke insgesamt 480 Gramm Butter verbacken werden? Ich möchte das Rezept backen, traue den Verhältnissen aber nicht.“

Ulrike Hofsähs, per E-Mail

Liebe Frau Hofsähs,

Sie können loslegen. Mit den Zutaten ist alles in Butter, in Summe ergibt sich daraus ein sehr saftiger Teig. Bei einem Rührkuchen liegen Butter- und Mehlmenge ja meist nicht allzu weit auseinander. Und was die Stückzahl betrifft: Sie können den Kuchen auf dem Blech natürlich auch in 16 kleineren Stücken servieren. Auf jedes Stück fielen dann 30 g Butter – die man sicher gern auf sich nimmt.

### Begriffsentwicklung

„Ich finde es sehr schön, dass Sie auch Artikel zu Nachhaltigkeitsengagement veröffentlichen. Entsprechend aufmerksam habe ich Ihr Interview „Ghana zuerst“ zu „fairafriC“ gelesen (»e&t« 5/2023). Dazu möchte ich Sie auf eine Formulierung hinweisen. Im Interview hieß es ‚Entwicklungshilfe‘ sei loblich. Allen, die sich in diesem Bereich auskennen, tut sich damit ein Paradoxon auf. Seit Längerem wird bewusst auf den Terminus ‚Entwicklungshilfe‘ verzichtet, um nicht mehr das Bild von Kolonisatoren zu evozieren, die meinten, vermitteln zu müssen, wie das Leben richtig gehe. Ich würde mich freuen, wenn Sie in Zukunft den Begriff ‚Entwicklungszusammenarbeit‘ verwenden könnten, um einen Beitrag zum Umdenken der Gesellschaft zu leisten.“

Maria Certa, per E-Mail



Junger Spross: Pyrenäen-Milchstern ist entfernt verwandt mit echtem Wildspargel

# Ein Stern am Spargel-Himmel

## Augen auf beim Stangenkauf

„Als großer Freund von Spargel und Wildspargel freue ich mich, dass Sie hartnäckig jedes Jahr neue Spargel-Rezepte vorstellen. In »e&t« 5/2023 ist auf Seite 26 aber nicht Wildspargel, sondern Milchstern abgebildet. Der wird hierzulande auf den Märkten (wenn überhaupt) zugegeben unter dem Namen Wildspargel verkauft, ist aber etwas anderes als echter Wildspargel, wie er in Italien, Slowenien, Kroatien gesammelt und gegessen wird (klassisch in Röhrei oder mit Gnocchi und Pancetta). Mit echtem Wildspargel würde Ihr Rezept (Seite 33) nicht funktionieren, der braucht zumindest mittig mehr Kochzeit.“

Florian Kirchhof, per E-Mail

Lieber Herr Kirchhof, Sie haben recht. Der Pyrenäen-Milchstern, den wir zeigen, zählt zu den Zwiebelgewächsen und ist, botanisch gesehen, mit echtem Spargel nur entfernt verwandt. Da hat uns wohl die Vorfreude aufs frische, zarte Grüngemüse, das auf unserem Lieblingsmarkt pragmatischerweise als Wildspargel ausgezeichnet war, den Blick verstellt. Der meist aus Frankreich importierte Milchstern ist ein unkomplizierter Naturbursche, muss kaum geputzt werden und ist, einmal in der Pfanne in Olivenöl geschwenkt, ein schöner Begleiter von Fleisch und Fisch. Sein herbes Aroma peppt Salate auf, mit Parmesan hobeln bestreut, macht er sich gut auf einer Antipasti-Platte – und Ihre Tipps probieren wir aus. Im nächsten Jahr.



## LESERSERVICE

Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. Tel. 040/37 03 27 17 Fax 040/37 03 56 77 E-Mail [leserservice.essen-und-trinken@rtl.de](mailto:leserservice.essen-und-trinken@rtl.de) Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg Fragen zum Abonnement siehe Seite 142

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

Text: Inken Baberg; Fotos: Thorsten Suedfels/Blueberry Food Studios (1); AdobeStock (1); David Maupilié (Porträt); Thorsten Suedfels (1)

# LESERLOB

## And Cheesecake-Creme!

„Ich habe die Cheesecake-Creme mit marinierten Brombeeren (»e&t« 4/ 2023) getestet, und es war einfach fantastisch. Meine Gäste und ich waren begeistert. Ich hatte die Bröselmasse ein bisschen zu fest angedrückt, sodass ich sie nicht mehr mit einem Förmchen herausstechen konnte, sondern mit einem Messer ausschneiden musste, das tat dem Geschmack aber keinen Abbruch.“

Veronika Hoberg, per E-Mail

## Fix verputzter Eintopf

„Die Eintöpfe aus »e&t« 3/2023 sind sehr gut angekommen. Da mein Mann nicht so gern Kichererbsen isst, habe ich sie beim Grünkohl-Eintopf mit Chorizo (Foto unten) durch weiße Bohnen ersetzt. Noch besser war der Lammtopf, für ein Foto war ich nicht schnell genug, so schnell wurde er verputzt.“

Ulrike Seipp, Wermelskirchen



Mit Eat the World 49 Städte kulinarisch-kulturell entdecken.

**AUCH ALS GESCHENK-GUTSCHEIN!**  
www.eat-the-world.com

**interchalet**  
Urlaub im Ferienhaus

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

**Bratfeuer**<sup>®</sup>  
Kochen ohne Strom & Gas

**denk** +49 (0)9563 51 33 20 | [www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)



**TITEL**  
 REZEPT UND FOODSTYLING:  
 JAN SCHÜMMANN/BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
 FOTO: TOBIAS PANKRATH/BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
 STYLING: PATRICIA CHODACKI/BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
 KREATIVIDEEN UND STYLING: ELISABETH HERZEL

## IMPRESSUM

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

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

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

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

**CHEFREDAKTEUR** JAN SPIELHAGEN

**STELLV. PUBLISHERIN** SINA HILKER

**REDAKTIONSLEITUNG UND TEXTCHEFIN** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**PHOTO DIRECTOR** MONIQUE DRESSSEL

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

**BLUEBERRY FOOD STUDIOS** REZEPTENTWICKLUNG UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS,  
 VLADLEN GORDIYENKO, JENS HILDEBRANDT, LISA NIEMANN,  
 TOM PINGEL, JAN SCHÜMMANN, PHILIPP SEEFRIED  
 FOTO: FLORIAN BONANNI, DENISE GÖRENC,  
 TOBIAS PANKRATH, BRUNO SCHRODER, THORSTEN SUEDFELS  
 STYLING: PATRICIA CHODACKI

**RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE** CLAUDIA MUIR

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

**LAYOUT** THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLUSSREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN

**HONORARE** ANJA SANDER

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERN

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

**DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES** MARTIN JANNKE

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

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

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

**MARKETING** RENATE ZASTROW

**KOMMUNIKATION/PR** UTA ROBKER

**SYNDICATION** PICTURE PRESS, E-MAIL: SALES@PICTUREPRESS.DE

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

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

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

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

COPYRIGHT © 2023: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG  
 DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
 MEDIEN-  
 MANUFAKTUR  
 Verlagsgruppe



## HERSTELLER

<b>ANTHROPOLOGIE</b> www.anthropologie.com	<b>KIRSTEN SENZ</b> www.senzceramics.com
<b>BITZ</b> www.bitz-markenshop.de	<b>KIVY ÜBER</b> www.home24.de
<b>FLIESEN-ONLINESHOP</b> www.fleazy.de	<b>KROSNO</b> www.krosno.de
<b>HK LIVING</b> www.hkliving.nl	<b>LOBERON</b> www.loberon.de
<b>H&amp;M HOME</b> www2.hm.com	<b>NORDAL</b> www.nordal.dk
<b>IITTALA</b> www.iittala.com	<b>FEINKOST SCHWINGENSTEIN</b> www.feinkost-schwingenstein.de
<b>JARS CÉRAMISTES</b> www.jarsceramistes.com	<b>ZARA HOME</b> www.zarahome.de



6/2022                      1/2023                      2/2023

## Drei SPEZIAListen

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

## ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

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

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice, 48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von »essen & trinken« können Sie hier bestellen: [shop.essen-und-trinken.de](http://shop.essen-und-trinken.de)

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

# Vorschau

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Bunte Vielfalt

Wir widmen uns Tomaten in jeder Form und Farbe und machen daraus eine Füllung für Cordon bleu, fruchtig-grüne Panzanella und allerlei Pasta-Hits

### 2 Feine Würze

Als Sauce, Schaum, Kruste oder gebacken – Ziegenkäse ist ein Geschenk für Köche und Genießer. Fünf köstliche Rezepte

### 3 Neue Saison

Warum Wild im Sommer ein Genuss ist. Hirschrücken orientalisch, Reh italienisch und Wildschwein-Ribs vom Grill



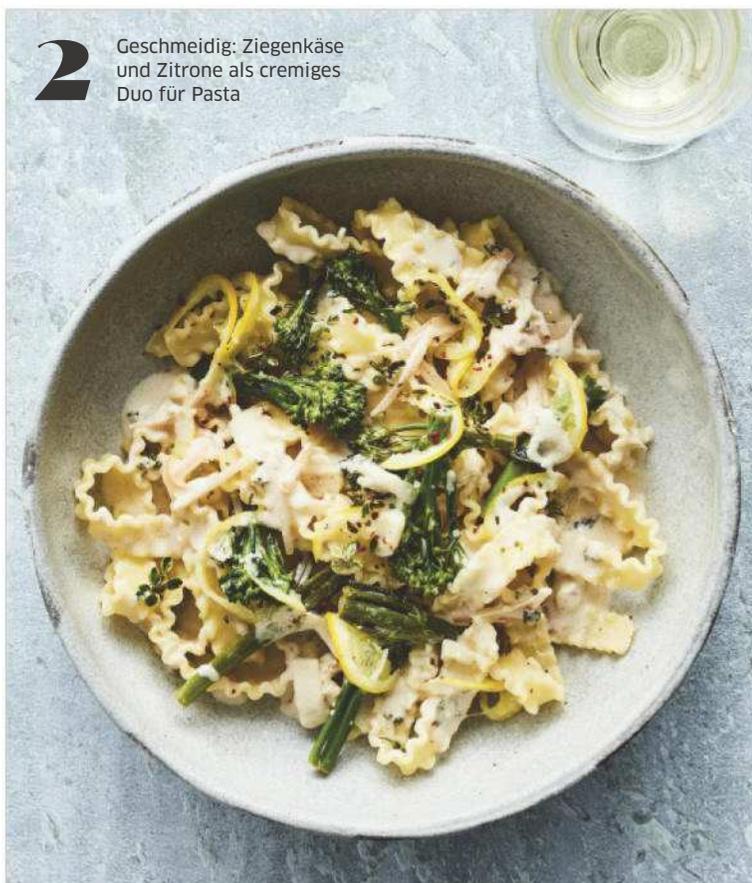
### Helle Freude

Weißer Schokolade am Stiel, im Brioche und Eis ...

**1** Getoppt: Brotsalat mit grünen Tomaten und Burrata

Reise  
Unterwegs in  
Schleswig-  
Holstein

**2** Geschmeidig: Ziegenkäse und Zitrone als cremiges Duo für Pasta



**3** Gegrillt: feurige Wildschwein-Ribs im Texmex-Style

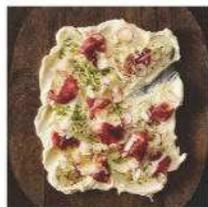


Das August-Heft erscheint am **5. Juli 2023**

Bis dahin täglich im Internet unter [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)

# Alle Rezepte auf einen Blick

## Mit Fleisch



Butter Board mit Bresaola Seite 20



Côte de bœuf, Café-de-Paris-Butter Seite 35



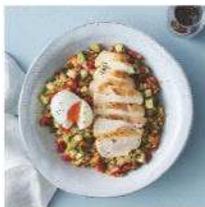
Hähnchen-Baguette Seite 122



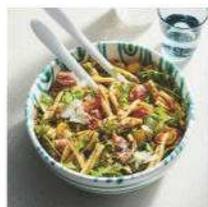
Kalbsmedaillons Seite 83



Kaninchenkeulen mit Bohnen Seite 37



Linsensalat mit Hähnchenbrust Seite 120



Pasta-Salat mit Fenchel-salami Seite 74

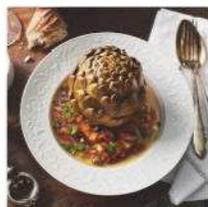


Sandwich mit Hähnchen Seite 68



Zitronenhuhn mit Kartoffeln Seite 32

## Vegetarisch



Artischocken mit Safran-Rouille Seite 36



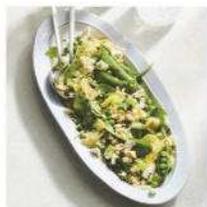
Auberginen-Ragout Seite 122



Bimi auf Cajun-Art mit Hummus Seite 104



Brokkoli-Salat mit Schmand Seite 76



Couscous-Salat mit Schafskäse Seite 76



Erbsen-Risotto mit Chimichurri Seite 65



Erdbeer-Fenchel-Salat Seite 70



Jackfruit-Curry Seite 94



Jerk-Blumenkohl mit Linsen-Salsa Seite 105



Kartoffelsalat mit Bohnen Seite 74



Kirschfrüchtbrot mit Ziegenquark Seite 61



Kohlrabi-Carpaccio Seite 83



Letscho mit Mandel-Ingwer-Reis Seite 66



Linsenbällchen-Pasta Seite 122



Mangold-Frittata Seite 8



Pasta al limone mit Pistazien Seite 71



Sellerie, geschmorter Seite 57



Sommerrollen Seite 104



Tofu à la bordelaise, Seite 105



Ziegenkäse-Bonbons Seite 36



Zwiebelkuchen Seite 37

## Mit Fisch



Austern mit Pastis-Sauce Seite 46



Eier mit Sardellen und Salsa verde Seite 146



Garnelen mit Tomaten-Focaccia Seite 48



Lachsbullette mit Sriracha-Mayo Seite 122



Makrele mit Kartoffel-Salat Seite 69



Pfannkuchen mit Forelle Seite 67



Pulpo mit Papas Arrugadas Seite 47



Sardinen auf grüner Brioche Seite 60



Schwertmuscheln mit Sesam Seite 46



Spaghetti mit Calamaretti Seite 48



Steinbuttfilet mit Ratatouille Seite 32



Streifenbarsch mit Cima di rapa Seite 58

## Süß



Aprikosen-Blanc-manger Seite 133



Aprikosen-Crêpes mit Nougat Seite 134



Aprikosen-Mandel-Tarte Seite 135



Aprikosen-Schokoladen-Schnitten Seite 133



Frühstücksauflauf Seite 16



Himbeer-Eclairs Seite 38



Himbeer-Mohn-Torte Seite 138



Stachelbeercreme mit Quinoa Seite 84

## Alphabetisches Rezeptverzeichnis

<b>A</b>	Aprikosen-Blanc-manger mit Mandelschaum .....	** 133
	Aprikosen-Crêpes mit Nougat-Mousse .....	* 134
	Aprikosen-Ingwer-Konfitüre .....	* 135
	Aprikosen-Mandel-Tarte .....	*** 135
	Aprikosen-Schokoladen-Schnitten .....	*** 133
	Artischocken mit Safran-Rouille .....	** 36
	Auberginen-Ragout .....	* 122
	Austern, gratinierte, mit Pastis-Sauce .....	** 46
<b>B</b>	Bimi auf Cajun-Art mit Nuss-Hummus .....	* 104
	Brokkoli-Salat mit Kräuterschmand .....	* 76
	Butter Board mit Bresaola, Radieschen und Gartenkresse .....	* 20
<b>C</b>	Catfish mit Tapioka, Limetten-Gel und Koriander-Mayo .....	** 126
	Côte de bœuf mit Café-de-Paris-Butter .....	* 35
	Couscous-Salat mit Salzzitrone und Schafskäse .....	* 76
<b>E</b>	Eier, gebackene, mit Salsa verde .....	* 146
	Erbsen-Risotto mit Chimichurri .....	* 65
	Erdbeer-Fenchel-Salat mit Camembert .....	* 70
<b>F</b>	Frühstücksauflauf, süßer .....	* 16
<b>G</b>	Garnelen mit Tomaten-Focaccia .....	* 48
<b>H</b>	Hähnchen-Baguette .....	* 122
	Himbeer-Eclairs .....	** 38
	Himbeer-Mohn-Torte mit Topfencreme .....	** 138
<b>J</b>	Jackfruit-Curry .....	* 94
	Jerk-Blumenkohl mit Linsen-Salsa .....	* 105
<b>K</b>	Kalbsmedaillons, Frühlingszwiebeln und Nektarinen-Vinaigrette .....	* 83
	Kaninchenkeulen mit weißen Bohnen .....	* 37
	Kartoffelsalat mit Bohnen und Wildkräutern .....	* 74
	Kirschfrüchtebrot mit Ziegenquark .....	* 61
	Kohlrabi-Carpaccio mit Erdbeeren und Vogelmilch .....	* 83
<b>L</b>	Lachsbullette mit Sriracha-Mayonnaise .....	* 122
	Letscho mit Mandel-Ingwer-Reis .....	* 66
	Linsenbällchen-Pasta .....	* 122
	Linsensalat mit Ei und Hähnchenbrust .....	* 120
<b>M</b>	Makrele mit Kartoffel-Radieschen-Salat .....	* 69
	Mangold-Frittata .....	* 8
	Mint Julep .....	* 22
<b>P</b>	Pasta al limone mit Pistazien und Pecorino .....	* 71
	Pasta-Salat mit Fenchelsalami .....	* 74
	Pfannkuchen mit Forelle und Dill-Schmand .....	* 67
	Pulpo mit Papas Arrugadas und Mojo .....	** 47
<b>S</b>	Sandwich mit Hähnchen und Gurken-Relish .....	* 68
	Sardinen mit Hibiskusblüten-Butter auf grüner Brioche .....	** 60
	Schwertmuscheln mit Sesam .....	* 46
	Sellerie, geschmorter .....	** 57
	Sommerrollen mit „Vega-Tuna“-Füllung .....	* 104
	Spaghetti mit Calamaretti .....	* 48
	Stachelbeer-Joghurtcreme mit gerösteter Quinoa .....	* 84
	Steinbuttfilet mit Ratatouille und Kräutersauce .....	* 32
	Streifenbarsch mit Kampot-Pfeffer und Cima di rapa .....	** 58
<b>T</b>	Tofu à la bordelaise mit Rahmgemüse .....	* 105
<b>Z</b>	Ziegenkäse-Bonbons .....	* 36
	Zitronenhuhn mit Pistou-Kartoffeln .....	* 32
	Zwiebelkuchen, provenzalischer .....	* 37

SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH

\*\* MITTELSCHWER

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT



# Guten Abend

Heißer Tipp für alle, die sich abends gern mal ein Spiegelei braten: Probieren Sie unsere Ofen-Variante mit Salsa verde und Feta. Die hat durchaus Favoriten-Potenzial!



Schnell gemacht:  
wachsweiche Eier mit  
würziger Kräuter-Salsa,  
Feta und Radieschen

## Gebackene Eier mit Salsa verde

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 15 g Sardellenfilets
- 20 g Kapern
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Dill • 1 Bio-Zitrone
- 120 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 3 Ei Panko-Brösel • 4 Eier (KL. M)
- ½ Bund Radieschen
- 100 g Feta-Käse

1. Sardellen und Kapern in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen, dabei einige Dillspitzen beiseitelegen. Restliche Kräuter fein schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

2. Vorbereitete Zutaten mit 100 ml Öl in einem Blitzhacker fein mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salsa verde mit Panko-Bröseln mischen und in eine ofenfeste Pfanne (ca. 22 cm Ø) geben. Mit einem Esslöffel 4 Mulden in die Salsa drücken. Eier nacheinander einzeln aufschlagen und in jede Mulde je 1 Ei gleiten lassen.

3. Salsa und Eier im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Inzwischen Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Feta abtropfen lassen und grob zerbröseln.

4. Gebackene Eier aus dem Backofen nehmen. Mit Radieschen, Feta und beiseitegelegten Dillspitzen garnieren, mit restlichem Öl (20 ml) beträufeln und mit etwas Pfeffer bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 39 g F, 8 g KH =  
450 kcal (1889 kJ)

# Ihr Magazin für Haus und Küche



Ab 14. Juni  
im Handel!

Cooler Sommerkuchen

Wie macht man Quick Pickles?

Alltagstaugliche Rezepte  
für Veganer und Fleischesser

FÜR SIE GETESTET:  
Aufschnittsdosen



Die aktuelle Ausgabe bestellen oder direkt im Abo lesen:  
Tel. 0 25 01/8 01 43 74 | [www.einfachhausgemacht.de/abo](http://www.einfachhausgemacht.de/abo)

# DU LIEBST EIS? **DU KRIEGST** **EIS!**

MEHR ALS

**320**

EISARTIKEL  
IM SORTIMENT  
ENTDECKEN

Weitere Informationen unter  
[kaufland.de/sommer](https://www.kaufland.de/sommer)

